

LE JOURNAL DU CHAUDFONTAINE THERMALE NATATION

arena

No 7 : FEVRIER 1994

Sommaire

Le mot du Président	1
La page du Secrétaire	4
La plage de la technique	8
Le sac du Trésorier	14
Le coin de Sabine	16
Le coin de Valérie	22
Informations administratives	26
Bon appétit ...	28



OYEZ, BRAVES GENS ! LE PRÉSIDENT VOUS PARLE.

Chers amis,

Chaque édition de notre journal nous permet de faire le point de l'évolution du club, de ses activités et des résultats atteints par tous les groupes de sportifs nageurs. C'est aussi le moment d'évoquer nos espoirs, nos objectifs et nos ambitions. Parmi tout cela, je vous propose cette fois-ci d'insister sur les points suivants :

Le club grandit; il a longtemps grandi en résultats, il grandit maintenant aussi en nombre de sportifs de qualité.

Cela nous impose de réfléchir à notre organisation pour toujours mieux répondre aux besoins que vous exprimez ou que nous pressentons.

Ainsi, par exemple, notre groupe compétition s'est progressivement préparé à organiser, dans les meilleures conditions possibles, la préparation des jeunes élites, des élites confirmées et des internationaux de hauts niveaux.

Pour cela, pas de miracle, chacun des nageurs doit avoir des objectifs précis, définis par les entraîneurs en fonction de ce qu'ils doivent atteindre pour "se réaliser".

Concrètement, cela se matérialise par des "temps" permettant d'accéder à différents stades d'évolution ou groupes d'apprentissage qui portent progressivement les nageurs à leurs plus hauts niveaux de performances.

Notre école de nage est actuellement l'endroit où les choses évoluent le plus vite ; en effet, c'est l'endroit où le nombre de nageurs est en constante augmentation. C'est aussi l'endroit où nos jeunes cadres peuvent apprendre les méthodes d'initiation mises en oeuvre par les anciens et les "secrets" de Chaudfontaine.

De plus, nous désirons que le taux de réussite des nageurs et des entraîneurs soit très élevé ; pour cela, nous devons avoir une organisation parfaite au niveau évolution sportive des enfants et des jeunes initiateurs formés par nous, de leur suivi technique et de l'évaluation des performances de chacun.

Comme chacun peut s'en rendre compte, de fait, nous avons déjà de très grandes forces dans ce domaine; mais nous recherchons la perfection. Nous avons donc demandé aux responsables de l'école de nage leurs réflexions de façon à nous en rapprocher.

Cela impliquera, probablement, que nous fassions une approche intégrée et objective de l'évolution possible de chacun, des objectifs qu'il doivent atteindre. Tout cela ne sera pas indépendant de la méthode d'évaluation qui leur sera proposée et qui sera finalement appliquée.

De plus, dans notre relation avec les parents, nous devons privilégier les informations qui sont compréhensibles et vérifiables par chacun. Personne ne peut contester un temps limite ou une réussite de formation de jeunes ou de moins jeunes, à condition que ces temps limites existent et que les méthodes d'évaluation soient acceptées par tous et pratiquées positivement.

Il est facile de comprendre que c'est sur ce sujet que je pense polariser nos réflexions cette année en ayant pour objectifs de commencer la prochaine saison avec les nouvelles orientations qui auront été définies très prochainement.

Les réflexions, c'est bien ! Mais, il faut aussi disposer des moyens techniques pour réaliser cela et notamment, renforcer les moyens en matériel d'entraînement de tous les groupes.

Nous aurons aussi une attention particulière pour les besoins des adultes maintenant de plus en plus nombreux à participer à nos activités.

Vous voyez qu'en terme de projet et d'évolution, l'année sera encore chargée. Elle le sera aussi, très certainement, en terme de résultats et donc, je l'espère, en terme de satisfaction pour tous.

Ph. Lermusieau

Favorisent également la natation
par leur publicité au bord du bassin :

ENTREPRISE DE PEINTURES LAURENT FRANCK
Rue Bureau 157
4621 FLERON (RETINNE)

GARAGE GADISSEUR (PEUGEOT)
Rue J. Wauters 30
4051 CHAUDFONTAINE (VAUX-Ss-CHEVREMONT)

MENUISERIE LENARTZ Hubert
Rue du Paradis 8
4800 VERVIERS



La page du Secrétaire

Encore une année qui commence (cela fera ma 18^e au club), pardon, qui est déjà bien entamée. Les débuts d'année sont toujours très chargés pour tous, ce qui a retardé quelque peu la sortie de votre journal. Je peux toutefois vous assurer que les Membres du Comité de Gestion sont décidés à la mener la cuvée 1994 à terme aussi bien que toutes les précédentes.

C'est l'heure des bilans et nous pouvons être satisfaits de l'année écoulée, qui nous a apporté beaucoup de satisfactions, surtout sportives et aussi son lot de contrariétés habituelles quand on gère un groupe, qui ne cesse de grandir. Mais il faut oublier les désagréments et ne garder que les bons souvenirs, et c'est la règle que l'on se fixe depuis toujours, pour le bien du club et de ses membres.

C'est avec satisfaction que le Comité a constaté, en examinant mes statistiques, que nous avons dépassé une moyenne de plus de 220 membres cotisants et abonnés pour 1993.

A ce jour, nous comptons 289 membres inscrits dans nos listes.

Ce chiffre devrait encore augmenter avec la reprise d'heures de piscine les lundi et jeudi soir, à partir de février. Mais de cela, je vous en parlerai plus loin.

Nous avons enregistré le passage de près de 300 enfants pour l'année passée (avec une rentrée de 95 membres depuis le 1^{er} septembre) et une mise en place de groupes adultes, qui regroupent une vingtaine de personnes, avec des objectifs ciblés suivant les capacités de chacun. Mais là j'empiète sur les prérogatives d'information de Dominique, Sabine et Patrick, et je n'en dirai pas plus.

Ces membres viennent de 33 communes (code postal) différentes, et je citerai en vedettes :

CHENEE	39	TROOZ	33
VAUX	29	CHAUDFONTAINE-NINANE	20
GRIVEGNEE	19	SOUMAGNE	16
LIEGE	16	BEYNE-HEUSAY	16
RETINNE	12	ANGLEUR	11
EMBOURG	10.		

Viennent ensuite dans le désordre :

BEAUFAYS	4	SPRIMONT	3
NEUPRE	1	ESNEUX	8
LOUVEIGNE	8	FLERON	3
MAGNEE	6	ROMSEE	2
EVEGNEE	3	HERVE	1
HOUSSE	1	SAIVE	6
BARCHON	1	PEPINSTER	4
SOIRON	1	OLNE	3
LA REID	1	AYWAILLE	1
TROIS-PONTS	1	CHEVRON	2
JEMELLE	2	NASSOGNE	1

... OUF !!!

Cela démontre bien l'impact de la notoriété du club, qui est connu aux quatre coins de la province, et même plus loin.

A propos de l'organisation horaire, je vous parlais d'heures en plus le soir. En effet, nous avons demandé à YVES et DANIELE de nous céder les créneaux horaires des lundi et jeudi de 21 à 22 hres, et ils ont gentiment accepté notre offre. Ces nouvelles tranches horaires vont nous permettre de mieux répartir les entraînements des plus grands et de maintenir des possibilités de recrutement d'adultes sportifs, sans "fermer la porte" à la clientèle habituelle de ces heures-là, qui fréquente la piscine depuis parfois de nombreuses années.

L'accès sera possible de plusieurs façons, soit :

- nageurs "sportifs" AVEC entraîneur membres du club en cotisant 650 F ;
- clientèle "libre", SANS entraîneur avec entrée au tarif normal 70 F ;
- idem idem idem membres du club en cotisant 650 F ;
- idem idem aux conditions ci-dessus, mais avec, en plus, possibilités d'apprentissage de la natation sur réservation, au prix de 100 F la leçon.
- les personnes fréquentant le cours d'AQUAGYM (qui reste du ressort du moniteur) pourront aussi profiter des possibilités des clients "libres".

Le paiement de la cotisation permet de venir les lundi et les jeudi.

Ces personnes ne pourront venir QUE ces jours-là, pour ne pas encombrer le groupe MASTERS, déjà en place.

Avec cette nouvelle organisation, le club permettra ainsi, du plus petit au plus âgé, de pratiquer la natation à sa meilleure convenance.

Le Secrétaire,

Louis HANSON

A L'ATTENTION DES PARENTS ET ENFANTS DE L'ECOLE DE NAGE

TRES IMPORTANT :

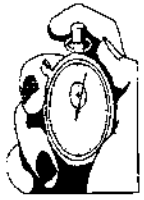
La Direction de la Piscine nous signale régulièrement que l'heure d'accès aux vestiaires avant les cours de natation n'est pas toujours respectée.

Nous vous rappelons que l'entrée aux vestiaires peut s'effectuer **10 minutes maximum avant l'heure de début des cours.**

Rappel pour les enfants des groupes MVISABIN et MV2SABIN

Les cours ont lieu les mercredi et vendredi, pendant les heures du public, et les enfants doivent IMPERATIVEMENT montrer leur carte à la caissière, lors de leur entrée à la piscine. L'oubli de la carte entraînera le paiement de l'entrée piscine. Les vendredi, la carte sera ensuite déposée dans la boîte à lettres du club (à côté de la vitrine), et récupérée à la sortie auprès du préposé de la table du club.

Nous espérons que vous tiendrez compte de ces conseils qui éviteront des désagréments et des remarques inutiles et désagréables pour tous.



La plage de la technique

Bien que cette année soit largement entamée, je me dois de vous la souhaiter aussi conforme à vos aspirations. "La volonté est le moteur de la vie, l'enthousiasme lui donne ses couleurs" (*Elio Di Rupo*).

Tant d'événements se sont produits au cours de ces derniers mois et leur succession m'a empêché de vous confier plus tôt mes dernières impressions par le biais de cet article. Pour que celui-ci colle le plus à l'actualité abondante, il me fallait attendre cette pause que constitue le congé de Carnaval, - et le temps libre nécessaire, pour rédiger cet article. C'est la raison pour laquelle ce journal sort de presse si tard : "mea culpa".

Maintenant que le Critérium d'Hiver et les Championnats Francophones sont terminés, il importe de tirer certains enseignements, de réfléchir à tête reposée sur la manière de corriger le tir, rectifier certains modes de travail.

Cette première partie de la saison s'est révélée riche d'enseignements tant les objectifs furent nombreux. Probablement fut-elle aussi trop longue et que la semaine entre Noël et Nouvel An devrait être mise à profit pour récupérer d'un trimestre scolaire bien long.

Après un excellent stage de Ligue à Virtel (de l'avis de beaucoup, ce fut le meilleur), les résultats enregistrés furent très (trop ?) encourageants. La victoire du Critérium des 400 m à Beveren, les Championnats Francophones de longues distances et le Meeting de Crisnée furent autant de preuves de la qualité du travail fourni. Vinrent ensuite les examens de Noël puis un nouveau stage de Ligue à Font-Romeu pour 34 nageurs "élites francophones" dont 11 du CHTHN. Ce stage devait nous permettre de bien préparer le Critérium d'Hiver.

Il faut bien convenir que la gestion d'un groupe aussi important fut une épreuve particulièrement difficile. Sans doute faudra-t'il revoir certains critères, car le comportement de tous ne fut pas toujours exemplaire. De plus, Font-Romeu n'est pas un centre d'entraînement à la portée de tous, fussent-ils "élites francophones". D'autre part, la qualité de travail en période scolaire n'est visiblement pas l'apanage de tout un chacun et certaines "élites" se sont visiblement cru arrivées.

Par ailleurs, il était bien difficile de marier des groupes de nageurs venus d'horizons aussi différents et de toutes les tranches d'âge. Toujours est-il que plusieurs ont éprouvé bien des difficultés à gérer ce stage, et plus encore l'après stage.

Le Critérium d'Hiver :

Plusieurs se sont présentés fatigués ou malades à ces Championnats d'Hiver. Il faut savoir surmonter certaines déceptions, elles font parties de la vie. Mais il faut savoir en tirer des enseignements. C'est cela qu'on appelle "l'expérience."

Tout à pourtant bien commencé avec un titre de champion en relais féminin en 4 x 200 NL : c'est une première pour le CHTHN. : Sophie GODEFROID emmena parfaitement ce relais, suivie de Delphine BRIMIOULLE, un peu fatiguée de son 800 m, puis un superbe relais d'Aurélie HIERNAUX ponctué par le parcours de Valérie ETIENNE qui manquait pourtant d'entraînement. Nous ne serons pas revenus les mains vides de ce Championnat d'Hiver. Mais ce relais tombait bien tard dans la soirée (22h15). Sans doute l'a-t'on payé durant tout le week-end.

On relèvera l'excellent temps sur 200 m Papillon de Delphine BRIMIOULLE, ce qui lui ouvre les portes d'une sélection pour les prochains Championnats d'Europe Juniors à PARDUBICE en Tchéquie l'été prochain. Son temps de 2.24.17 est meilleur que le 8ème temps de la Finale A de l'édition précédente à Istanbul, ce qui est très encourageant. Je reste très optimiste également pour Sophie GODEFROID en 200 et 100 NL ; elle s'est particulièrement bien distinguée, tant à Charleroi qu'à Seraing, tout comme Aurélie HIERNAUX en 100m papillon. Toutes deux doivent entrevoir une prochaine sélection pour Pardubice lors des Multinations à Nicosie, ou le week-end suivant à Vienne.

Elles se doivent cependant d'attacher beaucoup plus d'importance à une multitude de détails dans la réalisation de leurs courses.

Que ce soit au départ, dans les virages ou à l'arrivée, sans négliger le style et le rythme de nage, chaque geste doit permettre de gagner de précieux dixièmes de secondes. A partir d'un certain niveau, il n'y a plus de place pour l'approximatif.

On relèvera la belle 3ème place d'Alain PTAK en 200 m 4N, les nombreuses mais stériles finales de Valérie ETIENNE, insuffisamment préparée.

Delphine ANTOINE réalise une belle progression sur 800 m NL mais déçoit en 400 comme en 200 m où elle fait preuve de peu d'audace tout comme Grégory de MONTJOYE en 1500 m NL.

Vincent PIRSON s'est trouvé assez perturbé dans sa préparation et était encore trop juste. Un peu de repos lui sera probablement salutaire mais il conviendra de revoir aussi son travail à sec trop vite perturbé par des problèmes extra-sportifs...

Paul LERMUSIEAU et Mathieu LAMBERT étaient trop courts dans leur préparation. De plus, leur travail hors de l'eau manque terriblement d'application !

Jean-Xavier RENARD enregistre un résultat moyennement satisfaisant mais décevait dans le relais 4 nages que nous ne devions pas perdre.

Son titre de Champion francophone sur 50 m Brasse (devant Frédéric Van Lancker SVP!) est tout de même à épingle. Hormis les relais, Nicolas LERMUSIEAU a déçu. Il en est de même pour Raphaël RENSONNET ; il est des comportements en stage qui se sont payés cash !!!

Sébastien LEBRUN était là pour apprendre et n'a certainement pas perdu son temps.

Enfin, Didier SCHMIT a payé très cher son manque de motivation. Seul, le travail intensif payé.

Je ne parlerai pas des deux dossistes, Sébastien DUMONT et Olivier DELVAUX : 15 jours sans entraînements à un mois des Championnats, ce n'est pas souvent la bonne méthode.

Championnats Francophones:

C'était l'occasion pour nos jeunes espoirs de s'illustrer et de prouver qu'ils avaient effectué du bon travail sous la direction de Dominique BEGASSE pendant mon absence.

Assurément, David ALESSANDRO en étonne plus d'un par sa puissance et son niveau de performance. Mais c'est aussi à la qualité de son travail et à son sérieux pour corriger les défauts que David doit ses résultats prometteurs. Il entraîne dans son sillage une très volontaire Muriel HORION que je félicite pour son excellent travail. Ses très encourageants résultats ne sont pas le fruit du hasard. Nancy FRAITURE revient bien dans le parcours même s'il y a encore beaucoup de travail à réaliser avant d'entrevoir la sortie du tunnel. Bonne participation également de Valy SCHEPERS qui poursuit sa progression.

Avec un moral plus positif, Annick et Virginie BAY peuvent nous épater davantage.

Sébastien LOUIS est très volontaire à l'entraînement et doit pouvoir récolter les fruits de son travail prochainement, pour autant qu'il soigne les détails techniques. Il en est de même pour Laurent PRAVATA ; Laurent est plus régulièrement motivé à l'entraînement mais doit s'attacher à combler ses lacunes (en jambes). C'est également vrai pour Laurent QUOILIN qui a de réelles dispositions pour le sprint court en Crawl. Mais la réalisation de gestes très précis dans un ordre immuable doit être travaillée minutieusement; il ne faut pas confondre vitesse avec excès de précipitation. Quant à la souplesse, elle doit être impérativement travaillée quotidiennement surtout dans l'optique d'améliorer les autres styles de nage que le crawl.

Aurélien MATHIEU et Valérie SENGERS se montrent déçues, à juste titre, de leurs performances respectives, sans aucune commune mesure avec leur travail à l'entraînement. Elles ne doivent en aucun cas trouver un prétexte au découragement et voir en Marie-Ange Pillitteri et même Isabelle KURTH des exemples à suivre surtout en matière de réussite scolaire. L'épanouissement par la pratique sportive à l'entraînement, sérieux, volonté ... se retrouvent dans les moments importants de la vie.

Vincent BASTIN est, quant à lui passé un peu trop inaperçu, comme à l'entraînement...

Enfin, Jérôme DELANNOYE trouvait l'opportunité d'exercer ses talents. Mais il convient d'être très régulier à l'entraînement pour enregistrer des progrès, surtout en demi-fond. La remarque est également vraie pour Vincent DESIRANT qui paye aussi ses irrégularités à l'entraînement. Epinglons le titre francophone au 50 m Brasse de François RENARD qui a su saisir cette opportunité (en battant tout de même des nageurs confirmés comme Jérôme Materne).

Le Challenge GEORGE :

Je suis très satisfait de voir à quel point mon collaborateur Dominique BEGASSE prépare minutieusement ce Challenge. Les résultats des éliminatoires sont plutôt encourageants. Bastogne devrait être intouchable, mais c'est aujourd'hui notre tour de vouloir les menacer. Attention toutefois au retour de Liège Natation. Il ne suffit malheureusement pas d'être un nageur de Chaudfontaine pour automatiquement pouvoir gagner.

Pas d'excès de confiance de la part d'Anne-Catherine LERMUSIEAU même si la concurrence est encore loin derrière. En natation, comme en entreprises, qui ne progresse pas recule!

Samuel DELANNOYE, comme Sylvain FATICONI pourraient nous épater en finale. J'attends avec une certaine impatience le retour de Katia NEDERLANTS dont le sérieux et la volonté manifestés à l'entraînement sont des gages de réussite pour l'avenir.

Les Championnats de District :

C'est l'occasion pour certains de s'illustrer dans des courses qu'ils affectionnent, tenant compte du fait qu'ils ne disposent pas du temps nécessaire pour s'entraîner davantage. Je pense à David MILET, Vincent LAMY, Sébastien WOLFS et Arlette BURET qui apprécient certainement qu'on puisse leur permettre de garder le contact avec la compétition. Toutefois un niveau de performance, et donc d'entraînement est indispensable, car il faut impérativement satisfaire aux temps-limite de l'organisateur. C'est la raison pour laquelle, Dominique tient à jour un carnet de présences.

Ces Championnats sont également l'occasion pour les meilleurs de réaliser d'autres courses dans d'autres spécialités ; c'est également une forme d'entraînement en résistance pour améliorer la récupération. Ces compétitions donnent l'occasion de satisfaire aux critères de participation aux Championnats nationaux qui requièrent des temps de référence lors des inscriptions. Nous avons ainsi l'occasion de constater les progrès et les ambitions de certains nageurs comme Anthony VOOSE, Frédéric MASSET, Elodie LAMBERT, Eléonore MATHIEU, Stéphanie MASSET et Sylvain FATICONI.

Les Compétitions interclubs et locales :

Un certain nombre de nageurs ne sont pas encore d'un niveau suffisamment élevé pour participer aux compétitions précitées. Il convient néanmoins de respecter leur niveau d'aspiration, de s'armer de patience car ils peuvent se révéler plus tard. C'est ainsi que Dominique a licencié un certain nombre de jeunes nageurs issus de l'école de nage, qui ont atteint un niveau de performance fixé lors de compétitions pour non-licenciés. A eux de prouver qu'ils ont des ambitions : je pense à Arnauld BRIMIOULLE, Olivier JOSKIN, Gaël MELCHIOR, François PATUREAU, Michaël SCAVONNE, Massimo SECLI et Cédric SHADOUH. Il en est de même pour Jennifer HANOUL, Virginie PATUREAU, Céline SCROPETTA et Jonathan STUTZ qui devront fournir un effort pour justifier la confiance qu'on leur a accordée.

Je sais que le nombre de compétitions qui leur est accordé par le club est assez limité mais nous ne pouvons pas, Dominique, Sabine et moi-même nous disperser davantage. Nous sommes pratiquement tous les week-end dans les piscines et nous n'avons pas le don d'ubiquité.

Nous donnons également l'occasion à des nageurs plus âgés de garder le contact avec la compétition. C'est ainsi que nous avons le plaisir de revoir Marie-Ange PILLITTERI, Patrick HEYLIGEN et Caroline PIRSON sans oublier Dominique BEGASSE.

Les Compétitions pour Non-Licenciés :

Elles nous donnent l'occasion de passer en revue les effectifs de notre école de nage et de vérifier leurs progrès. Nos futurs champions sont parmi eux et nous ne manquons pas de les déceler et les orienter vers les groupes adéquats pour leur permettre de s'épanouir pleinement. Bien mieux que dans le système scolaire très cloisonné, où un professeur se retrouve seul devant un groupe d'élèves, le plus souvent hétérogène, nous tâchons au sein du staff des moniteurs de former une équipe de moniteurs au service de chaque nageur en veillant à son épanouissement au sein d'une collectivité la plus homogène possible.

La prochaine fête de ce genre est programmée le 19 Mars à BASTOGNE où nous essayerons de nous déplacer en masse.

Je laisse le soin à mes collaborateurs de commenter les progrès de leurs éléments.

Perspectives de travail, à court terme :

Cette première partie de la saison étant achevée, il est bon de faire une évaluation des résultats et de remédier aux carences mises en évidence.

Sur le plan moral, notre société vit dans une atmosphère empreinte de morosité : la situation économique n'est pas brillante et les plans de restructuration se suivent ; ils n'apportent guère d'espoir de reprise. Faut-il pour autant bâcler le long terme lorsqu'on a affaire à des jeunes qui représentent l'avenir de notre pays ? Qui payera la dette publique sinon eux ? Dans quelle mesure ne doit-on pas les rendre plus fort pour surmonter ce qu'il faut bien appeler une certaine décadence ? A défaut de leur offrir une trésorerie saine, ne doit-on pas au moins faire preuve d'enthousiasme vis-à-vis d'eux, le leur transmettre car il est la force de tout homme désireux d'entreprendre.

Les moyens manquent ; qu'à cela ne tienne, il faut faire preuve d'imagination pour aller plus loin, plutôt que de se laisser aller à cette morosité devenue envahissante, irrespirable.

Pour enregistrer un progrès, il faut d'abord se convaincre que c'est possible: "*La Foi qui soulève les Montagnes*"...

Le SPORT n'est-t'il pas un MOYEN de se prendre en charge et de vivre sa vie de la manière la plus heureuse possible.

Tout part d'un sourire, manifestation d'une volonté de faire mieux pour atteindre son but, en créant un environnement en harmonie avec sa recherche d'épanouissement.

Depuis un certain temps, j'ai l'impression que beaucoup d'entre nous s'imaginent qu'il suffit de paraître pour gagner ; qu'il est tout naturel que, faisant partie d'un club qui gagne (?!), il n'est plus nécessaire de faire preuve de rigueur et de discipline dans son travail quotidien pour continuer à progresser. Grossière erreur !

Je pense qu'il est plus que temps de retrouver le sérieux et la détermination qui a fait notre force auparavant. Il devient difficile de programmer des séries plus difficiles tant on se heurte à une désapprobation générale. Certaines séries deviennent d'un coup impossible à faire alors qu'elles avaient construit le succès de nos meilleurs éléments autrefois. Avons nous encore la même volonté qu'hier ? Assurément non !

Faut-il trouver dans la démotivation du corps enseignant ce manque de volonté pour réussir ? Cela me paraît un peu simpliste car les enseignants sont les premiers confrontés aux problèmes des jeunes, qui sont eux-mêmes le reflet de notre société !

S'il faut prôner pour la pédagogie de la réussite, il ne faut pas pour autant gommer la notion d'effort.

Faut-il que nos systèmes de chronométrage tournent moins vite pour que nos jeunes retrouvent l'envie de travailler ? Ne devons-nous pas faire preuve de patience mais aussi de fermeté pour atteindre progressivement des objectifs que l'on se fixe. Le monde ne s'est pas fait en un jour, et la complexité de celui que nous vivons aujourd'hui est tel qu'il en déroute plus d'un. Car la maturation du système nerveux ne va pas plus vite que ce que la nature l'autorise.

Soyons plus patient mais aussi plus persévérant.

Pour devenir plus performant, il faut pouvoir se donner les moyens. Les "Formule 1" automobiles ont besoin des meilleurs carburants, des meilleures mécaniques et d'un **entretien minutieux**.

Or, c'est là que le bât blesse actuellement chez nous : combien de nos éléments font attention à leur hygiène de vie : heures de sommeil, nourriture appropriée, caractère anti-stress... Combien de nos nageurs s'échauffent-ils valablement avant chaque entraînement, avant chaque course. Combien de nos nageurs veillent-ils à la qualité de la récupération après l'entraînement ou la course, par l'emploi de boisson énergétique et d'exercices d'assouplissement ?

Il y a un énorme effort à entreprendre dans ce sens. A cet effet, vous trouverez en annexe quelques rappels théoriques sur les exercices d'échauffement et d'assouplissement. Ils ont été (ré)exposés lors de la séance d'entraînement à Saint-Roch, le vendredi 11 février dernier.

Il convient de repartir du bon pied. Tandis que les plus jeunes ont l'occasion de prouver que l'avenir du club est assuré en participant brillamment à la Finale du *Challenge GEORGE* le 7 mars prochain, une vingtaine d'éléments pourront se mettre en évidence au *Meeting HARIBO à Bonn* le week-end suivant.

Les Championnats de District et le *Challenge AERNOUTS à Bastogne* constitueront d'autres occasions pour se positionner favorablement pour la suite de la saison. Les meilleurs nageurs francophones mettront à profit les vacances de Pâques pour participer à un stage à *CANET-Perpignan* pour préparer toute une série de compétitions parmi lesquelles les Multinations, Vienne, l'Interdistrict à ALOST, le Meeting du Scaldis à ANVERS, le GP. de la Communauté Française et le LUXAIR Trophy à BASTOGNE.

Un programme chargé mais suffisamment d'opportunité pour se repositionner.

Perspectives à moyen terme : les stages d'été :

Grande nouveauté cette année au CHTHN : la mise sur pied de 2 stages d'été distincts. L'un se déroulera à *BRIANCON*, dans les hautes Alpes du sud de la France, dans un bassin olympique extérieur (comme celui de *MOL* où se déroulera le Critérium des Jeunes 1994) sous la direction de Dominique BÉGASSE ; ce stage visera à préparer le Critérium des Jeunes. L'autre stage se déroulera au Centre d'Entraînement en Altitude de *FONT-ROMEU*, dans les Pyrénées Françaises. Il reprendra 15 (peut-être 18) éléments qui participeront aux Championnats de Belgique seniors à *MOLENBEEK*, ainsi que les Championnats d'Europe Juniors ; il sera placé sous ma direction.

Pourquoi 2 stages ? D'abord parce que les centres ne veulent pas voir venir des grands groupes qui ne disposeront de toute façon que d'un demi bassin, ensuite parce qu'il est plus facile de gérer au mieux les intérêts dans des groupes moins nombreux.

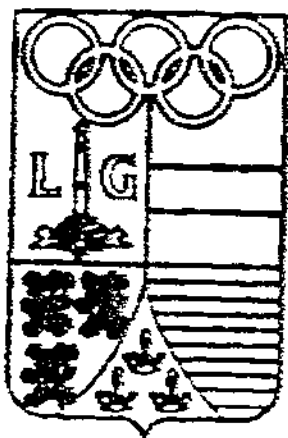
Le Comité, grâce à votre soutien, a décidé de consacrer un effort financier important pour la bonne réussite de ces stages et la participation d'un plus grand nombre de nageurs.

Dominique et moi préparerons ensemble ces 2 stages qui constituent chaque année une étape importante dans la progression et l'épanouissement de chacun. De même, il conviendra de préparer ce stage avec un maximum de sérieux de la part de chacun des participants, où qu'il aille.

Je souhaite à tous une excellente deuxième partie de cette saison caractérisée par une meilleure qualité de travail.

Thierry GRODENT.

BR A V O T H I E R R Y



PRIX TCHANTCHES '93

Michèle GURDAL - Tennis
Jean-Michel, Thierry, Bernard et Jean-Philippe
DUBUC - Handball
Camille DELOGE - Cyclisme (dirigeant)
Thierry GRODENT - Natation (entraîneur)
François FRANCOEUR - Basket-ball (arbitre)
UNION HUTOISE - Basket-ball (équipe)



Le sac du Trésorier

Si l'an passé à cette époque je vous parlais du "panier percé" du trésorier, une gestion très rigoureuse, mise en place en 93, ainsi que l'adaptation" des cotisations en septembre, nous ont permis de clôturer cet exercice en apurant notre déficit précédent.

Nous pourrons aussi prévoir une amélioration des conditions de compétitions internationales (Haribo par exemple), pour nos élites.

Et, si le projet de salle de musculation et bâtiments annexes à la piscine se concrétise, nous avons prévu une réserve pour compléter le matériel nécessaire à l'évolution de nos nageurs de compétition.

Nous interviendrons, s'il reste un solde, dans le coût des stages de l'été prochain, en tenant compte aussi de la recette des nages parrainées, qui restent indispensables à l'équilibre de nos finances.

Celles de l'an passé nous ont permis aussi d'acquérir du nouveau matériel pour l'Ecole de Nage, en tenant compte de la participation d'enfants de ce groupe. J'espère que vous retiendrez ces informations et que les enfants seront encore plus nombreux et motivés cette année.

Les sponsors ont respecté leurs engagements, et nous apportent un soutien dans l'acquisition des équipements des nageurs de compétition.

A ce propos, je lance un appel à tous : si vous connaissez des personnes intéressées, il reste des "panneaux piscine" à louer. Faites-nous connaître les clients éventuels. Nos tarifs sont très intéressants.

Mais il ne faut surtout pas "s'endormir sur nos lauriers", et je lance encore un appel pour que vous soyez de plus en plus nombreux à honorer nos invitations aux soirées organisées par le club, sans lesquelles il nous serait aussi impossible de boucler le budget.

L'ambiance y est excellente, et les prix toujours très démocratiques.

Votre trésorier compte sur vous pour lui permettre d'être aussi à l'aise en janvier 95 que cette année, pour présenter ses comptes au Comité .

Merci d'avance.

Votre (toujours vigilant)

Secrétaire-Trésorier,

Louis HANSON (Dit Ichabe MEHRGELD)

Quoi de neuf chez Sabine ?

La moitié de l'année étant atteinte, une information concernant le progrès des enfants me semble indispensable . Ainsi, comme promis lors du précédent article, je vais définir plus en détail le travail effectué par chacun d'eux .

I. Les groupes du lundi et du jeudi

Vous qui venez à 18 H 45 êtes les plus jeunes, donc je commencerai par vous . Normalement au nombre de 15, ce groupe compte en moyenne 10 nageurs assez réguliers ; pour les 5 derniers, je ne saurais malheureusement rien dire vu le peu de présences au cours .

Je commencerai par les accros :

Gaspard et Stéphanie sont les plus anciens , rarement absents toujours souriants, vous effectuez un parcours digne des chevaliers . Vos progrès sont remarquables, vous ressemblez à de vrais poissons . Que ce soit pour courir, sauter, flotter ou faire le "petit chien" vous êtes les premiers à réaliser les exercices correctement . Bravo et bonne continuation .

Morgane, malgré le fait que tu sois arrivée la dernière, tu n'as manqué aucun cours et tu te débrouilles aussi bien que nos deux amis précédemment cités . Je te félicite et t'encourage à continuer dans cette voie .

Viennent ensuite les semi-accros :

Anté, Lory et Olivia ont commencé aussi la saison dès le début . Vos progrès sont évidents aussi . Vous vous sentez de mieux en mieux dans l'eau; surtout toi Olivia qui au fil des séances deviens de moins en moins raide . L'eau n'est plus un élément inconnu mais plutôt une amie que vous voyez 2 fois par semaine . Mes encouragements vous accompagnent tout au long du chemin qu'il nous reste à parcourir ensemble .

Nathan, Cédric D. et David suivent de près ces deux autres groupes . Etant les plus jeunes et les mois affranchis au départ, vous avez énormément travaillé afin de ne pas vous faire distancer . Vos efforts ont porté leurs fruits car maintenant vous réalisez les mêmes objectifs que les autres . J'espère que vous allez continuer et que vous deviendrez à votre tour de vrais champions . Mes félicitations pour ce chemin déjà parcouru .

Alexandre, Karim, Allison, Brice, Mickaël et Cédric L. ne sont plus venus depuis le mois de novembre pour certains et décembre pour d'autres . Une estimation de leur progrès me semble donc fort précaire et je ne peux malheureusement que les encourager à venir régulièrement et à persévérer dans leurs efforts .

Le travail qui reste à effectuer consiste à développer la propulsion ventrale et dorsale (flèches diverses avec battements de jambes) . Ce travail est le plus important pour ce groupe .En effet, il représente l'objectif à atteindre en fin de saison avec à la clé le passage de brevet, adapté bien sûr au niveau des tout petits . Voilà en bref quelques mots sur le travail fait et celui restant à faire . Je me tiens à votre entière disposition pour des questions éventuelles que vous désireriez me poser .

Le groupe venant à 19 h30 compte à ce jour 9 nageurs réguliers . Je commencerai par les filles pour terminer par les garçons .

Saskia, tu as fait d'énormes progrès et je constate que tu te bats pour rester avec les autres . Bien sur, un long chemin reste à parcourir, ton courage et ta persévérance abattront tous les obstacles qui se dresseront sur ta route . Continue comme ça et ce sera génial .

Emilie, tu dois bien penser à la position de ta tête lorsque tu nages en dos . A part cette petite faiblesse, tu progresses bien et ton désir de bien faire devrait servir d'exemple à certains garçons !!

Tamara, tu es arrivée la dernière dans le groupe mais ce petit handicap ne t'a pas empêchée de te faire ta place au sein du groupe . Continue à travailler comme tu le fais et ce sera impeccable .

Cécile, malgré un mois d'absence, tu te situes toujours au même niveau que les autres . Ceci est la preuve que si on s'applique dès le début on ne perd pas trop de son acquis . Bravo et continue comme ça .

Cédric et Mickaël, vous êtes deux frères inséparables . Que vous vouliez nager ensemble, je suis tout à fait d'accord mais essayez d'écouter un peu plus et vos progrès s'en ressentiront . Mickaël, tu as de grandes faiblesses en ce qui concerne le battement de jambes en dos; grâce à tes efforts, tu as déjà vaincu pas mal de problèmes . J'espère que tes efforts vont continuer et que je te verrai bientôt en tête du groupe. Courage, car je suis sûre que tu peux y arriver . Cédric quant à toi, tu me donnes l'impression de te reposer sur tes lauriers, c'est-à-dire sur ce que tu as appris l'année passée . Pour moi tu es capable de beaucoup mieux . J'espère voir des progrès encore plus flagrants que ceux que tu as déjà fournis . Continue .

Vincent, pour ce que tu étais calme au départ, il me semble qu'à l'inverse des autres tu es plus excité lorsque tu arrives . Tu te débrouilles assez bien, n'en profite pas pour distraire les autres qui n'ont vraiment pas besoin de ça . J'espère que tu termineras l'année comme tu l'as commencée, je suis impatiente de voir le résultat .

Christophe, tu es celui qui as fait le plus de progrès . Tu es assez discret et fort travailleur . Je crois que tes efforts vont être rapidement récompensés . Ne change rien à ta manière de travailler et ce sera super .

Aurélien, le plus calme du groupe, fait son petit bonhomme de chemin sans que personne ne le remarque . Tu t'appliques un maximum et tes efforts sont flagrants . Continue ainsi, tu es sur la bonne voie .

Les objectifs de ces nageurs sont de nager correctement le dos et le crawl . Pour le crawl, il faut énormément travailler le battement de jambes et la respiration . Lorsque cela sera acquis, il restera à ajouter le mouvement des bras et la coordination . Le passage des brevets montrera à chacun qu'il est indispensable de s'appliquer et d'être régulier .

II. Les Masters

Ce groupe est constitué d'adultes et d'adolescents qui désirent garder ou retrouver leur forme . De nouveaux nageurs sont venus agrandir le groupe . En effet, je compte maintenant une bonne vingtaine de participants contre 10 il y a trois mois . Si vous aussi vous voulez vous joindre à eux rien de plus facile, il suffit de venir le **mardi de 20 à 21 heures, le vendredi de 19 h 45 à 20 h 40 et le samedi de 8 h 30 à 9 h 30** .

Un petit mot personnel pour vous situer me semble de mise à la période actuelle .

Jacques et Yves, les plus anciens et réguliers du groupe, continuent à progresser régulièrement . Que je travaille la vitesse, l'endurance, la technique des virages, plus rien ne les effraye . Grâce à vos efforts, vous avez acquis un style correct en brasse et en crawl, il reste à améliorer le dos que vous n'appréciez pas beaucoup et le papillon en dilettante . Bon courage !!

Annick, tu es la plus déterminée et tu veux réaliser l'exercice coûte que coûte . Tu pars avec de bonnes résolutions mais n'oublie pas que nous avons le temps, il ne sert à rien de vouloir tout tout de suite . Tu as déjà fait d'énormes progrès surtout en endurance crawl . Continue à persévérer et tes efforts se verront récompensés .

Josiane, David, Nicole et Nancy ont, eux aussi, parcouru un long chemin . Très réguliers et motivés, ils commencent à avaler les longueurs assez facilement . Il leur reste cependant beaucoup à faire surtout en ce qui concerne la technique en brasse pour David, l'amélioration de la brasse pour Josiane, la maîtrise du crawl pour Nancy et Nicole . Je félicite tout particulièrement ces deux dernières pour leur détermination à réussir . Bonne continuation à tous les quatres .

Lionel et Jean-Luc, quand à eux, viennent le plus régulièrement possible . Etant assez bon techniquement et ayant pas mal d'endurance, ce duo n'éprouve aucune difficulté majeure à suivre le rythme parfois épuisant d'un entraînement . Bonne route .

Christiane et Opta viennent une fois par semaine pour effectuer leurs longueurs . Vu leur régularité, rarement absents, leurs progrès se font ressentir . En effet, j'ai remarqué que Christiane essaye de nager le crawl et qu'elle se sent beaucoup plus à l'aise en dos qu'au début de l'année . Quant à Opta, son style en brasse s'est nettement amélioré .

Michèle a été longtemps absente et recommence tout doucement à revenir plus ou moins régulièrement une fois par semaine . Son éternel problème reste le battement de jambes, aussi bien en dos qu' en crawl . Je pense que tu pourrais vaincre ce problème si tu ne partais pas battue en te disant après deux mètres que tu n'y arrives pas . Tu nages en dos en faisant aller les bras et les jambes donc tu avances . Le fait de supprimer le mouvement des bras ne doit pas t'empêcher d'avancer . Continue à insister et tes efforts se verront récompensés .

N'oubliez pas que l'heure du samedi est ouverte . A ce jour seul Josiane, Annick et Jacques sont venus . En plus des ces trois assidus, des nageurs ne venant que ce jour-là ont agrandi le groupe si matinal, il s'agit de : **Eric et Vincent**, deux maîtres-nageurs de la piscine qui désirent garder ou retrouver leur forme; **Thierry, Catherine et Joëlle** sont d'anciennes leçons de Dominique qui ont intégré ce groupe sur ses conseils .

J'espère que chacun s'amuse aux entraînements, si ce n'était malheureusement pas le cas n'ayez pas peur de nous le dire et nous essayerons de vous satisfaire (dans les moyens de nos possibilités bien sûr) .

III . Les groupes du mercredi et vendredi .

Les premiers cours débutent à 17 h et se terminent à 17 h 45, les deux autres groupes se suivent de 45 minutes .

Au nombre de 8, cet ensemble est fort régulier ; en effet, leur nombre de présences varie entre 6 et 8 ce qui, je dois dire, n'est pas mal du tout .

Sophie est la plus rapide du groupe et est toute prête à passer chez Dominique . Tu possèdes beaucoup de qualités et tu te sens très bien dans l'eau . Ton papillon, quoi que tu en dises, n'est pas mauvais . Aie plus de confiance en toi et continue à travailler comme tu le fais et tu rejoindras très vite le groupe supérieur .

Ingrid a fait d'énormes progrès et se sent comme un poisson dans l'eau . Tu ne dois pas avoir peur de me dire si l'entraînement est trop difficile, je préfère le modifier que de te voir t'énerver . Tes styles en crawl et en papillon ne sont pas mauvais, il reste maintenant à t'améliorer en dos et si tu continues comme tu as débuté tu vas encore beaucoup t'améliorer .

Caroline fournit beaucoup d'efforts et son style s'en ressent . Tu avances avec plus de facilité qu'au début d'année . Tu as très fort travaillé ta brasse et ton dos et cela se voit . Je t'encourage à continuer dans cette voie et te souhaite bonne route .

Catherine a beaucoup évolué également . En effet, à chaque participation à une compétition, tu as amélioré d'au moins 7 secondes tes temps précédents . Cette progression est la preuve que tu t'appliques aux séances et que tu veux encore aller plus loin . Je ne peux que t'encourager dans cette voie .

Elisas, tu nages beaucoup mieux mais tu veux toujours aller trop vite . Pense d'abord à bien nager avant de vouloir aller vite . Si tu appliques ce conseil, tu seras moins fatiguée et ton style s'améliorera de lui-même . Bonne continuation .

Anne, tu as déjà bien évolué et tu commences à suivre les autres . Etant la plus jeune, je te félicite pour tes efforts . N'oublie pas cependant que lorsque tu nages en crawl, il faut sortir les deux bras de l'eau . Essaie d'être plus détendue et tu peineras beaucoup moins . Bravo .

Marie, quant à toi, tu as aussi bien amélioré ton style en crawl et en dos . Il reste maintenant à fournir un gros effort pour perfectionner ta brasse . Ce travail ne doit pas te faire peur car tu as déjà parcouru un long chemin . Continue à t'appliquer comme tu le fais et ce sera génial .

Christophe, le seul garçon du groupe, a su s'imposer sans difficulté malgré son jeune âge . Tu as progressé dans chaque nage notamment en dos et en crawl . Pour la brasse, il faut que tu te serves un peu plus de tes jambes et tu te fatigueras infiniment moins . Continue ainsi .

Vient le second groupe qui, théoriquement compte 12 nageurs . Sur ces 12, 5 viennent en moyenne aux entraînements . Sur ces 5, 3 viennent de s'intégrer au groupe en janvier ; les 2 autres

étant inscrites depuis septembre . Je parlerai d'abord des plus anciennes pour terminer par les nouvelles .

Aurore, tu as été absente deux mois et lorsque je te vois nager, cette absence ne semble pas t'avoir beaucoup ralentie dans tes ambitions . Depuis que tu as recommencé, tu as pris le taureau par les cornes et tu progresses très bien . Continue comme ça et bon courage .

Kim, tu viens ou tu ne viens pas ; mais lorsque tu es là tu travailles très bien . Tes styles se sont améliorés et tu effectues plus facilement les longueurs . Rappelle à ta maman que tu as entraîné et tu parviendras à suivre encore plus facilement les plus grandes . Une chose encore, tu n'es pas à l'école et tu peux, si tu le veux, parler avec les autres nageuses et avec moi, car tu es là pour t'amuser . Bonne continuation .

Virginie, Sabrina et Audrey, vous venez de débiter et un petit mot personnel pour chacune d'entre vous est difficile à dire . Je vais cependant essayer afin que vous aussi, vous sachiez où vous vous situez . **Virginie**, tu maîtrises très bien la brasse et le crawl, tu as fait pas mal de progrès sur un mois et j'espère que tu vas continuer comme ça . **Sabrina**, pour toi c'est un peu différent . En effet, tu faisais déjà partie de mon groupe l'année passée et tu viens de recommencer . Je t'en félicite et je pense que tu récupèreras toutes tes qualités passées . Tu pars toujours la première lors des exercices et tu alignes assez facilement les longueurs . Tu as plus d'endurance que les autres misses, maintenant à toi de penser à améliorer tes styles . Je suis sûre que tu y parviendras sans problèmes . **Audrey**, tu es venue au club grâce à Sabrina et il me semble que tu t'amuses bien . Tu as déjà fait beaucoup de progrès . N'essaye pas de suivre les autres, nage à ton rythme et à la longue, tu iras aussi vite qu'elles.

Bonne continuation à toutes .

Le troisième et dernier groupe est le plus important au niveau du nombre de nageurs .

Jérémy, Vincent, Caroline et Christophe ont quitté ce groupe et se retrouvent maintenant chez Dominique . Leur détermination et leur motivation les ont amenés où ils sont . Je leur souhaite à tous une bonne continuation .

Pierrick, tu t'es très bien amélioré sur quelques temps . Pense encore et toujours à bien faire aller tes jambes et tu te fatigueras encore moins . Ta motivation et ton enthousiasme me font plaisir . Continue ainsi .

Nathalie et Ingrid sont les plus rapides du groupe et les plus vieilles . Vous vous entendez très bien ensemble et vos progrès s'en ressentent . Vous vous battez, gentiment, l'une contre l'autre afin de vous améliorer . Je vous encourage dans cette voie et j'espère que vous servirez d'exemples aux plus jeunes .

Maud, tu es fort dissipée et tu ne fais pas grand chose . Etant une des plus anciennes, il me semble que tu devrais te trouver devant les autres et pas derrière . Tu nages assez bien et ton style en brasse est bon ; ton crawl et ton dos se sont améliorés . Il reste maintenant à prouver que tu sais faire tout cela correctement et sans te disputer avec ta soeur . Bonne route .

Stéphanie Q., tu as fait d'énormes progrès et tu en feras encore beaucoup . Pense surtout à faire de grands mouvements et tu seras moins épuisée après quelques longueurs (pense à la souris et au géant) . Continue à persévérer et ce sera très bien .

Aude, tu as bien amélioré tes différents styles . Essaie maintenant de suivre les plus forts et de ne pas rester derrière . Espace un peu moins tes arrêts au milieu du bassin et tu atteindras plus facilement l'arrivée . Bonne route .

Audrey, tu progresses doucement mais sûrement, et c'est une devise qui te va bien . Ta détermination me fait plaisir et, toi aussi, tu pourrais te trouver devant les autres et leur servir de locomotive . Bon courage .

Arnaud, tu as fait d'énormes progrès et tu te situes dans le groupe de tête . Tes progrès sont très nets et ta détermination devrait servir d'exemple au plus réservé . Tes mouvements sont corrects et tu t'adaptes assez facilement aux différentes sortes d'entraînements . Continue comme ça .

•
•
•

Charlotte D., tu commences tout doucement à avoir plus facile suivre les entraînements et je t'en félicite . Tu as amélioré tous tes styles et ton endurance se développe bien . Ta respiration en crawl est encore un peu défaillante mais ce petit problème ne doit pas t'arrêter dans tes progrès . Continue ainsi et tu dépasseras tout le monde .

Charlotte L., tu devrais suivre d'autres exemples que celui de ta soeur et arrêter de te bagarrer sans cesse avec elle . Pendant que tu perds ton temps, les autres progressent et toi tu fais du sur place. Tu as de beaux styles, profite-en pour être devant et pas pour traîner . Tu nages bien et vite, essaie maintenant de mettre tes qualités en pratique .

Emilie, tu effectues un beau parcours et, si tu continues ainsi tu te retrouveras très vite dans le groupe de Dominique . Tes styles sont corrects et il te reste à bien t'appliquer aux différents virages . Continue ainsi et ce sera très bien .

Laurent, tu es le plus jeune des garçons et tu travailles aussi bien que les plus âgés . Tu fais ce qu'on te demande sans trop rouspéter(par rapport à certains) . Tes progrès sont flagrants et ta détermination fait plaisir à voir . Ne change rien à ton attitude et continue ainsi . Bon courage .

Aurélie et Laurence, vous êtes les plus jeunes du groupe et pas les moins motivées . Vous avez amélioré toutes vos nages et votre enthousiasme fait plaisir à voir . Essayez de parler un peu moins et de nager un peu plus sans vous arrêter et ce sera encore mieux . Bonne continuation .

Deux nouvelles sont venues renforcer le groupe . Ces deux nageuses viennent du petit bassin, du groupe de Nathalie, il s'agit de **Stéphanie H. et Henrienne C.** qui ont un très bon style en crawl et en dos . J'espère que vous vous amuserez bien dans ce groupe .

Le bilan se termine et j'espère que chacun continuera comme il a débuté en s'améliorant toujours et en voulant aller encore plus loin . Je vous fixe d'ores et déjà rendez-vous pour le prochain article vers la fin de l'année . Je pense parler des résultats du passage des brevets et des progrès de vos enfants .

A bientôt.

Sabine .