

LE JOURNAL DU CHAUDFONTAINE THERMALE NATATION

arena

No 8 : JUIN 1994

Sommaire

BASTIN Vincent
Rue Béchuron, 9
4032 LIEGE

| | |
|--|---------|
| Le mot du Président | I |
| La plage de la technique (Thierry Grodent) | 4 à 6 |
| Le coin de Nathalie | 9 à 11 |
| La page du Secrétaire | 14 & 15 |
| Le coin de Sabine | 17 à 19 |
| Le coin de Danièle | 22 & 23 |
| La rentrée | 26 |



VOYEZ, BRAVES GENS ! LE PRÉSIDENT VOUS PARLE.

Chers amis,

Une saison se termine pour la plupart d'entre vous ; pour nous dirigeants et entraîneurs du club et pour les nageurs de compétition, nous entrons dans la phase cruciale de la saison, celle des évaluations personnelles, des constats et de la préparation de la prochaine saison.

Nous sommes prêts à affronter ces enjeux avec la même détermination que les années précédentes mais pas nécessairement avec les mêmes objectifs.

Nous espérons rester très forts au critérium des jeunes, même s'il n'est plus question pour nous de dominer définitivement la compétition ; nous serons contestés et nous nous battons pour garder le challenge Boin.

Nous avons des objectifs ambitieux en championnat de Belgique ; nous devons confirmer nos prestations antérieures et j'espère, progresser. Pour la première fois, nous devons nous affirmer à ce niveau de la compétition comme nous l'avons fait les années précédentes en critérium des jeunes.

En EURO JUNIOR, la participation de deux de nos nageuses est déjà une réussite. Nous cherchons à mettre tous les atouts dans les mains de Thierry pour qu'il puisse faire en sorte qu'elles soient en hyperforme.

D'autres enjeux se profilent; ainsi nous avons à réussir une nouvelle organisation de l'école de nage ; en effet, Danièle Wilkin, notre première organisatrice d'une école de nage très performante, a décidé de passer le relais pour des raisons familiales. Vu l'importance qu'elle avait prise dans le club, côté des petits, la remplacer ne sera pas facile. Nous pensons pouvoir réussir ; d'autant qu'elle nous aidera à assurer la transition.

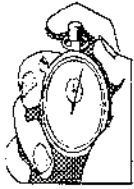
Bien évidemment, nous la remercions de tout ce qu'elle a déjà pu faire pour nous, mais nous aurons certainement l'occasion d'y revenir dans un prochain journal du club.

Enfin, je me dois de dire à nos MASTERS qu'ils seront l'objet de toutes nos attentions l'année prochaine. Pas de panique, c'est pour le meilleur, pas pour le pire. Cela veut dire que nous avons l'intention d'organiser ce groupe de manière professionnelle, avec des licenciés, des participations à des compétitions nationales et pourquoi pas internationales, un suivi des records CLUB, district, nationaux. Si tout se passe comme nous l'espérons, nous aurons bientôt un ou plusieurs stages probablement très courts et en tous cas parfaitement adaptés aux désirs et à l'ambiance que voudront bien imprimer les MASTERS de Chaudfontaine.

Comme vous le voyez, les enjeux sont moins focalisés sur le critérium des jeunes mais beaucoup plus sur ce qu'est la vie du club de Chaudfontaine, aujourd'hui. Nous espérons ne pas nous tromper en privilégiant ce type d'évolution. Nous resterons à votre écoute...

Le président

Ph. Lermusieau



La plage de la technique

Le Coin de l'entraîneur...

A la suite de mon article précédent, un certain nombre d'entre vous m'ont fait part de leurs sentiments. Les propos que je tenais étaient peut-être un peu dur vis-à-vis d'un groupe de jeunes sportifs qui assument un programme d'entraînement particulièrement copieux par rapport à l'ensemble de leurs condisciples au Lycée.

Il était manifeste que nous sortions d'une période difficile et que chacun aspirait à un repos salutaire. Ce congé de Carnaval et les premières manifestations du Printemps ont contribué au retour du moral.

Je pense qu'il était de mon devoir de dresser un bilan aussi dur, parce qu'un certain nombre n'avait pas enregistré des résultats conformes à leurs ambitions. Plutôt que de chercher 36 excuses, j'ai préféré mettre l'accent sur certains manques de rigueur dans l'application de notre travail quotidien en espérant que chacun allait réagir en mettant en application un certain nombre de remarques. Il est incontestable que l'ambition de nos jeunes nageurs est louable, mais, pour se réaliser dans une discipline sportive aussi exigeante, il faut savoir mettre le prix !

J'ai également constaté qu'un certain nombre de nos lecteurs avaient tendance à se précipiter sur les commentaires à propos de leur rejeton sans même lire l'ensemble de l'article. Cette attitude, ma foi très naturelle, comporte pas mal de risque d'enregistrer une certaine déception; car chaque remarque est à placer dans un contexte bien précis. Chacun sait combien il est dangereux de tirer une affirmation hors de son contexte.

Depuis la reprise après le congé de Carnaval, nous avons participé à 16 compétitions sur 26 jours. Il m'est difficile de relater en quelques lignes les très nombreux événements que nous avons pu enregistrer. Il est cependant évident, que nous avons réalisé un Printemps bien meilleur que l'Hiver. Dès la première sortie, aux Championnats de District à Outremeuse, chacun voulait prouver que cette semaine de repos avait été salutaire et que nous étions tous décidés à repartir du bon pied. Le meeting HARIBO fut comme chaque année un des sommets de la saison. Si tous ne sont pas en super forme, la magie du Frankenbad de BONN faisait son effet et les records personnels tombaient. Ce fut l'occasion de faire le plein de "Requins" (34 requins dans 25 courses différentes réalisés par 10 nageurs différents !)

De quoi effacer la relative déception enregistrée au cours de la Finale du GEORGE. Pourtant, chacun s'était bien battu mais le CNB était beaucoup plus fort et Liège Natation en avait fait un objectif prioritaire. Il est clair que ces deux formations constitueront des adversaires redoutables lors du prochain Critérium des Jeunes.

Cependant, nos jeunes nageurs ont particulièrement bien répliqué lors du Challenge AERNOUITS à Bastogne; sans les forfaits de Sophie et d'Aurélië, il est très clair que nous aurions remporté ce Challenge. Le week-end suivant, Alain PTAK et Valérie ETIENNE représentaient notre club en équipe nationale 17-18 ans à ESPOO en Finlande. De très bons résultats ont été enregistrés malgré la fin de trimestre scolaire particulièrement chargée en travail.

Après un très profitable stage de Ligue à Canct-en-Roussillon, où chacun de nos nageurs a réalisé du bon travail, la série des compétitions reprenait de plus belle. Delphine Brimiouille, Sophie Godefroid et Aurélië Hiernaux avaient les honneurs d'une sélection en équipe nationale des 15-16 ans à Nicosie, sur l'île de Chypre.

Dès la première course, Sophie GODEFROID réalisait un superbe 200 m NL avec un temps-limite pour les Championnats d'Europe Junior à la clef. Delphine Brimiouille réalisait d'excellentes prestations en Papillon tandis qu'Aurélië Hiernaux manifestait de mystérieux problèmes respiratoires.

Pendant ce temps, un grand nombre de nageurs réalisaient plusieurs temps-limite pour participer au prochain critérium des Jeunes de Belgique; si la piscine de Verviers est plutôt vieillotte et mal équipée, elle est cependant très rapide et nombreux furent nos nageurs à en profiter.

Plusieurs nageurs du ChThN ont bénéficié d'une sélection par la LFBN au Meeting International de VIENNE, à l'exception de Valérie ETIENNE qui n'entre pas dans les grâces du "directeur technique de la Ligue". Une situation particulièrement gênante pour la suite de nos relations avec la LFBN. En attendant, Delphine BRIMIOULLE a profité pleinement des conditions idéales pour réaliser une course exceptionnelle en 200 m papillon en 2.20.70. Un excellent temps qui la situe parmi les meilleures Européennes de sa catégorie et qui lui permet d'entrevoir la possibilité de faire mieux que de la figuration aux prochains Championnats d'Europe Juniors. Cependant, il me paraît inutile d'entretenir une certaine pression à ce sujet; un jeune sportif de son âge n'est pas fiable à 100 % et il est inutile de vouloir dresser des plans sur la comète; l'exemple passé d'Indira Collet est encore bien présent dans certaines mémoires.

Le GP de la ville d'Anvers nous donnait l'occasion de renager dans cette super piscine du Wezemberg, et surtout à Valérie ETIENNE de prouver à ses "détracteurs" qu'elle savait encore bien nager: en réalisant son record personnel sur 100 m pap.

Le "Luxair Trophy" parfaitement mis sur pied par le CNB permettait à nos meilleurs représentants de nager avec d'excellents "pro" venus essentiellement de l'est. Pendant ce temps, nos plus jeunes retrouvaient la piscine de Seraing pour évoluer en compétition en bassin olympique, ce qui est beaucoup plus difficile qu'en petit bassin. Le "meeting international" d'Embourg fut une bonne occasion de parfaire les automatismes essentiels dans les épreuves de sprint, tandis que le GP international de la Communauté Française venait un peu tard dans la saison, qui plus est à Charleroi, mais plusieurs des nôtres ne manquaient pas de s'illustrer malgré tout.

Enfin, la compétition annuelle de Crisnée était en quelque sorte la dernière occasion pour certains de satisfaire aux critères de sélections du club pour participer au Critérium des Jeunes. On soulignera l'excellente performance de Delphine ANTOINE sur 800 m NL en 9.23.09. D'autres performances de bonne qualité nous permettent de voir venir la saison estivale avec optimisme; sûr que l'été sera CHAUD.

Près de 140 départs et 14 relais seront les garants de nos couleurs au prochain critérium des Jeunes. Malgré les exigences, le nombre de départs évolue d'année en année. Pour les Championnats de Belgique, nous compterons sur une quarantaine de départs.

Nous ferons tout notre possible pour conserver notre standing au sein de la hiérarchie belge, mais il ne fait aucun doute qu'il sera nettement plus difficile de gagner cette année. Nous restons malgré nous un petit club avec trop peu d'infrastructures à notre disposition pour faire face à d'autres clubs, certains étant 3 à 4 fois plus importants que nous, du moins en nombre. Nous tacherons, à défaut de quantité, de faire dans la qualité. Nous devons faire preuve de lucidité quant à nos chances de gagner: elles sont minimes, et il n'en faudrait pas faire un drame si le challenge BOÏN ne revenait pas à la maison.

Toutefois, nous nous préparerons avec le même sérieux et la même détermination pour participer le mieux possible à cette édition 94.

A l'heure qu'il est, je ne sais pas encore combien nous aurons de place à Font-Romeu; toujours est-il qu'un nombre très important de nageurs ont satisfait aux critères pour y participer. C'est déjà une première victoire pour le club qui verse dans la qualité, ce qui est essentiel à mes yeux. Toutefois, nous nous opposons à l'idée de vouloir des résultats à tout prix, au détriment de la santé de nos nageurs. Le sport doit rester un moyen d'épanouissement et non un but de valorisation. Il convient de garder à l'esprit que le sport doit servir au développement harmonieux du corps et à l'assainissement de l'esprit de ses pratiquants, sans mercantilisme aucun.

Si chacun cherche à améliorer ses performances, ce ne doit pas être au risque de détruire sa santé. C'est la raison pour laquelle je m'oppose à la "surmédicalisation" prônée par certains pour dépasser ses propres limites. D'autant plus que, en Belgique nous avons trop tendance à développer un esprit de compétition trop précoce chez de trop jeunes éléments. La raison doit prendre le pas sur les ambitions de certains.

Le sport peut engendrer une passion, mais il ne doit pas faire place à la déception en cas d'échecs; ceux-ci ont toujours une origine qu'il faut savoir détecter pour prévenir le danger.

J'ai récemment été convié par un pédiatre à une table ronde organisée par des membres de l' ancienne O.N.E. qui s'attache à étudier et prévenir tous les problèmes liés à la nutrition des enfants ; en tant que professionnel du sport, il m'était demandé de donner un aperçu de mon expérience au sein d'un club sportif. J'étais assez surpris de constater que les problèmes actuels de nutrition étaient surtout liés à des problèmes de comportements, et de mauvaises habitudes qui s'installent en rapport avec les rites de notre société; Mais j'étais encore plus surpris qu'on n'évoque pas le déséquilibre qui s'installe chez nos jeunes enfants entre les apports énergétiques et ses dépenses. Car, à mes yeux, l'une des causes de ce problème, ne se situe-t-elle pas dans les effets de la sédentarité. Dans la mesure où le corps humain ne dispose plus de moyen pour se mettre en MOUVEMENT, il m'apparaît évident qu'un tel déséquilibre s'installe. Alors que nos jeunes sont confrontés aux problèmes de la drogue, du SIDA, du chômage, je pense que la meilleure prévention consiste à développer des activités physiques qui permettent à ces adeptes de mieux se sentir dans leur peau.

Je tâcherai de développer ces arguments et de vous proposer des articles d'information à ce sujet. Le temps me manque pour prolonger cet article; d'ici le prochain numéro, je vous souhaite de passer de bonnes vacances reposantes mais aussi actives ... !

Thierry GRODENT

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

LE COIN DE NATHALIE

Bonjour à tous,

Les derniers cours se terminant, je vous propose le récapitulatif de l'année 93-94 que j'ai eu le plaisir de passer avec vous.

Je suis persuadée que vous avez bien du mérite quant à vos efforts donnés. Parfois couronnés de larmes, mais sans désespoir, vous y êtes arrivés.

"Ne vous désespérez pas face aux difficultés, persévérez toujours pour atteindre le but."

Je commencerais tout d'abord par le 2ème groupe du petit bassin, lundi - jeudi 1ère heure.

Marine DEVILLERS, depuis le début de la rentrée, tu t'es absentée pour raison médicale. Nous espérons ton retour. Quant à tes deux soeurs, *Marielle* et *Morgane*, le départ fut lent, sans trop avoir envie de nager, plutôt jouer, c'est compréhensible, mais chaque chose en son temps. D'ailleurs, par après, vous avez bien compris que "apprendre à nager" soit aussi amusant que jouer. Bonne continuation.

Sébastien DEJACE, très motivé depuis la rentrée, et toujours prêt, avec un grand sourire, à nager en s'améliorant. Toutefois, tu éprouves quelques difficultés en crawl, encore de bons efforts et ce sera de l'histoire ancienne. Continue.

Mon ami *Damien GERARD*, très timide et réservé à la piscine, tu as bien progressé en dos et crawl. Néanmoins, n'oublie pas de bien étendre les bras quand tu nages (gardes-les tendus le long du corps et près des oreilles). Félicitation pour ton brevet.

Pauline HAINE et *Fabien MEYS*, vous nagez le plus souvent côte à côte. Restez attentifs et continuez à bien appliquer ce que l'on vous dira, sans aller trop vite. Bonne continuation à tous les deux.

Jonathan MASSOZ depuis le mois de mars avec nous et déjà, les mauvais défauts s'enfuient. "Sur le dos, bonne amélioration, ne te stresse pas, tourne les bras calmement. En crawl, tourne bien la tête sur le côté pour respirer". Bravo.

Jonathan ROVENNE, également avec nous depuis le mois de mars. Dommage que tu ne sois pas plus régulier, cela t'aiderait à te sentir totalement à l'aise lorsque tu nages. Bon progrès en dos mais il reste quelques efforts à fournir en crawl. Continue.

Loïc SCAVONE, que d'efforts donnés, mon petit Loïc. Ne te désespère pas, peu à peu tu progresses. Applique bien mes consignes et tu perfectionneras ta nage dos et crawl. Très bonne évolution depuis septembre. Continue.

Laure MOENS, dommage d'insister pour que tu nages comme il le faut. Je sais que jouer dans l'eau est un réel plaisir, bien que lorsque tu le veux, tu améliores nettement ta façon de nager, surtout sur le dos. Le crawl, quant à lui, s'améliorera, avec plus d'efforts, l'an prochain. Continue et progresse à ton rythme.

Poursuivons avec le 3ème groupe du petit bassin, lundi - jeudi 2ème heure.

Anthony CHACON, très motivé, tu perfectionnes ta façon de nager en dos et en crawl. La brasse, récemment apprise, te demande plus de travail, tout est une question de temps. Prends patience, et continue à appliquer les consignes.

Benoît LIEGEOIS, un petit "déclic" a suffi à tout changer dans ta façon de nager. Ne t'arrêtes pas, progresse encore, et les 3 styles de nage seront parfaits. Bravo.

Manuel LOPEZ, un sparadrap sur ta bouche aurait été le bienvenu à certains cours !!! Tu comprends que tu sois à la piscine ; pour t'amuser ; t'épanouir TOUT EN NAGEANT. Les progrès ? , ils sont là quand tu le veux vraiment. Nage calmement, car il n'y a pas beaucoup de gros défauts.

Gaëlle MANFREDI. En deux années consécutives, je te félicite, Gaëlle. Les progrès, mieux marqués cette année, sont formidables. Tu es parfaitement à l'aise en dos et le nouveau mouvement en crawl te pose encore quelques difficultés, pas de tracas, je sais et je le vois, tu t'efforces à chaque cours. Continue à t'appliquer. La nage brasse prend "forme" petit à petit. Bravo.

Mélissa TOUSSAINT. Bonne évolution depuis septembre. Les nages en dos et crawl s'améliorent peu à peu. Pour toi aussi, la brasse, et surtout le mouvement des jambes, n'est pas très facile à appliquer, mais avec du temps et des efforts de ta part, tu y parviendras.

Emilie VAN de WOUWER. Pour toi également, le mouvement de jambes en brasse te demande encore beaucoup d'efforts car tu dois toujours bien penser à placer correctement tes pieds. Le crawl et le dos sont bien mieux nagés qu'auparavant. Continue.

Mélanie VOOSE, d'abord le genou, ensuite le bras, que d'absences regrettées, j'espère que cela va s'arrêter. En tout cas, ça ne t'as pas empêché de progresser dans les trois styles de nage. La seule chose, mets plus en pratique ce qu'un moniteur te dit, les conseils, les remarques, c'est ton profit !

Continuons avec le 3ème groupe du petit bassin mercredi - vendredi 3ème heure.

Mélanie CAPETO, te revoilà parmi nous et décidée à progresser. C'est très bien, seulement, tu dois apprendre à nager beaucoup plus calmement. "Ne frappe pas l'eau, caresse-la." En dos et crawl, tourne les bras doucement et pense à fermer les jambes lors du battement. La brasse est presque bien nagée, garde patience, tout comme ta cousine *Aurélie LANETTA* qui nage nettement mieux qu'auparavant. Pour le dos c'est parfait, il faut continuer ! Le crawl, il reste à fournir un très gros effort pour le mouvement de bras. A savoir, toujours un bras devant toi et un bras derrière toi, respire sur le côté et tu pourras ainsi apprécier la nage crawlée. Bravo.

Laurianne CHARLIER. Une année de plus au petit bassin t'a fait le plus grand bien. Tu nages aisément le crawl et le dos. Tes mouvements sont plus précis. Bravo. Encore quelques efforts en brasse, cela se voit, les mouvements sont corrects. Le crawl est presque parfait, il manque un peu d'endurance. A toi de ne plus t'arrêter au milieu de la longueur. En dos, tu as bien progressé, ta position sur l'eau est nettement meilleure et les mouvements des bras plus aisés. Continue.

Lysiane ANCION. Tu es très appliquée, cela se voit. D'ailleurs, les consignes mises en pratique t'ont permis d'acquérir parfaitement les 3 techniques de nage. Bravo et continue dans cette direction.

Marine MASSON. J'ai pu remarquer, avec plaisir, que tes nombreux efforts t'ont permis de te sentir plus à l'aise. Bon progrès en crawl et en dos. Pour la brasse, tu as bien le temps, nage calmement et ce sera parfait. Bravo.

Guillaume LORQUET. Quand tu as envie de bien nager, c'est formidable, car tu appliques les consignes ce qui te permet d'effectuer les mouvements corrects. Il est parfois regrettable de constater les nombreuses leçons non motivées !!! Pour le crawl et la brasse, pas de remarque particulière, si ce n'est de ne pas nager trop vite. Il reste encore quelques difficultés en dos, pour cela, pense à serrer les fesses et pousser le ventre.

Delphine PETRUCCI. Bon progrès, mais il faut continuer. C'est peut être difficile d'appliquer les bons mouvements, mais en s'efforçant, tu y arrives. Reste motivée, tu en seras récompensée. Bravo pour le crawl.

Julie FUDVOYE. Je te félicite pour ta progression en dos et crawl. Tu es plus aisée et les mouvements sont "beaux". Pour la brasse, prends patience, nage calmement et souffle jusqu'à 3. Bravo.

Maryvonne CERIOLO. Parfait, tu as une bonne maîtrise des 3 techniques de nage. A partir du mois de septembre, profite du grand bassin pour les approfondir, apprendre le papillon et surtout, acquérir de l'endurance. Bravo et bonne continuation.

Stéphanie BAIWIR. Malgré ta bonne humeur et ta bonne volonté, la brasse reste ton point faible. Patience. En crawl, il faut absolument doser ton effort. Tu manques de précision lors du mouvement des bras. Le temps et l'effort te récompenseront.

Arnaud JULEMONT. Tu fais trop souvent la course avec tes camarades et tu oublies des consignes ! Résultat : le mouvement des bras en crawl est "bâclé". Pense à "tirer et pousser". Nets progrès en dos. Encore quelques efforts pour la brasse et ce sera parfait. Continue.

Audrey DEGOTTE. Bravo ! Ton style est crawl est bien mieux nagé qu'avant. Pour le dos, pense à appliquer correctement le mouvement des bras, sans se dépêcher, on arrive à de bons résultats. La brasse, qui a dit que tu n'y parviendrais pas ? Quand on le veut, on peut ! Et toi seule en a la preuve. Alors, continue dans cette direction.

Profitez au maximum de vos vacances et j'espère vous revoir en pleine forme au mois de septembre.

Bises à tous.

NATHALIE



La page du Secrétaire

Le 14 mai, les enfants de "L'ECOLE DE NAGE" étaient invités à passer un brevet. Environ la moitié de l'effectif a répondu à cette convocation. Est-ce peu ou beaucoup ? Le principe du verre à moitié vide ou à moitié plein. Personnellement j'opterai pour la 2è solution, car beaucoup d'enfant parmi les plus assidus aux cours ont participé.

Dans un "semblant de joyeuse pagaille", ce furent d'abord les plus jeunes ou nouveaux qui se sont produits au "petit bassin", pour passer les nouveaux brevets "PINGOUIN" et "CANETON", qui ont été judicieusement créés par la LFBN, pour récompenser les débutants.

Ensuite, avec plus de calme et d'ordre, les brevets "grand bassin" se sont déroulés avec un succès total pour les candidats. Certains étaient, comme d'habitude lors de la séance des brevets, crispés et excités comme s'ils prenaient part aux J.O. Mais tout s'est passé dans la bonne humeur sous les yeux attentifs et/ou inquiets des parents.

Je voudrais aussi remercier ceux-ci pour l'accueil chaleureux réservé à la petite tombola organisée à cette occasion. Bien sûr on ne gagne pas des lots mirifiques, mais, "c'est pour le plaisir", et cela "remplume" la caisse du club et amorti le coût des brevets, car croyez bien que la LFBN ne nous en fait pas cadeau.

Je voudrais aussi accorder une mention aux trois adultes qui n'ont pas craint d'effectuer leur brevet de 100 m. Ce n'est pas une première au club, car il y avait eu une séance, il y a ... ouuuuh bien longtemps, mais ce sont les premiers du groupe "Masters", créé l'an dernier, et qui est ouvert aux adultes de tous âges.

Je voudrais aussi profiter de ces quelques lignes pour annoncer une chose qui "mijote" depuis des années : la création de "fiches nageurs" pour les enfants de l'Ecole de nage. Grâce à la présence au club d'informaticiens qualifiés et convaincus, qui vont mettre enfin le système en route, et j'espère que tout sera prêt pour la rentrée.

Je terminerai en félicitant tous les lauréats dont vous trouverez la liste à la page voisine.

Le Secrétaire,

Louis HANSON

LE COIN DE SABINE

10 mois plus tard ...

Le mois de juin étant déjà atteint, l'heure des bilans et des progrès de chacun d'entre vous est à faire. Les brevets viennent à peine de se terminer que je me mets aussitôt à rédiger cet article qui sera le dernier de la saison 93-94.

Tout au long de cette année, vous avez été plus de 50 à me faire confiance et à observer l'évolution de vos enfants ou, pour certains, de vos parents.

Les résultats au niveau du groupe des Masters sont inattendus. En effet, ni Patrick ni moi-même n'aurait espéré un tel succès. De septembre à mai, nous avons reçu des nouveaux nageurs qui ont été très bien acceptés par les "anciens" et qui, grâce à l'ambiance et à l'entente générale du groupe, se sont intégrés sans difficultés au sein de ce cercle. Je tiens tout particulièrement à féliciter **Nancy Bienvenu** qui, malgré son plus jeune âge, a su s'intégrer et se faire respecter en développant des qualités physiques et techniques formidables. Ainsi grâce à sa persévérance et à sa détermination, elle s'est retrouvée dans le couloir des plus forts. **Annick Vandewouwer** quant à toi tu as cependant fait d'énormes progrès techniques et ton style s'est nettement amélioré mais en contre partie et sans t'en rendre compte ta détermination a joué un rôle négatif vis-à-vis de l'ensemble du groupe. En effet, comme je l'ai écrit précédemment, il est beau de vouloir y arriver mais il n'est pas nécessaire d'escamoter le travail des autres et de vouloir absolument suivre leur rythme. Nous préférons te voir dans un couloir plus près de tes capacités plutôt que dans le couloir des plus forts ou tu les ralenties et où tu te sens exclue. N'oublie pas que la plupart des nageurs viennent se relaxer et s'amuser et non pour battre des records.

En général, tous les autres adultes ont progressé et ont tenu le coup sous nos contraintes, nos remarques et nos exigences. Nous vous en félicitons et tenons à vous souhaiter de bonnes vacances pleines de repos pour affronter la saison 94-95 avec encore plus d'acharnement.

Sabine et Patrick.

Je vais maintenant parler des groupes du mercredi et du vendredi qui eux aussi ont énormément travaillé et par conséquent ont beaucoup progressé. Dix-sept d'entre vous ont terminé l'année par le passage des brevets, adapté bien sûr selon les capacités de chacun. Cette petite manifestation clôt l'année et motive chacun à montrer les progrès techniques effectués au cours de 10 mois de travail régulier et de motivation à toute épreuve. Une nageuse va ainsi rejoindre le groupe de Dominique, il s'agit d'**Ingrid Herrera** qui grâce à ses efforts et sa ténacité a réussi brillamment le test nécessaire à son admission au sein de ce groupe. D'autres nageurs sont capables eux aussi de réussir ce test mais pour cela il faut me signaler que cela les intéresse de monter de groupe et qu'ils soient réguliers aux entraînements.

Caroline et Catherine Camberlin ont brillamment terminé l'année et, grâce à leur régularité, sont devenues les meneuses du groupe de la première heure. Elles ont progressé aussi bien en technique qu'en endurance. Je les en félicite et les encourage à nager encore de cette manière-là l'année prochaine. **Marie Durieux et Christophe Evrard** sont venus puis ne sont plus venus pour revenir un mois plus tard. Vous comprendrez que dans ce cas, il soit fort difficile de faire un commentaire approprié au niveau évolution. Néanmoins, lors de leur présence, ils effectuaient un bon travail et ne se manifestaient pas par de la mauvaise volonté. J'espère vous voir plus souvent l'année prochaine pour noter vos progrès. **Aude, Samanta et Geoffrey Gillet** sont les derniers arrivés dans ce groupe. Ils ont très bien su s'adapter aux entraînements et au rythme imposé par les autres. **Sophie Poncin**, qui après une longue absence (2 mois) est revenue pour terminer l'année avec le groupe, aurait pu aussi passer dans le groupe de Dominique. Même si tu juges que tu fais trop de compétitions, il suffit de me le dire et je ne t'inscris pas. Cela ne me pose aucun problème et ne changera rien dans tes capacités de travail qui je dois dire sont assez grandes. Continue ainsi l'année prochaine et tu rejoindras vite le groupe de tête. **Anne Quicchi et Lucien Vaccarella** sont les plus réguliers du groupe et, malgré leur jeune âge (9 et 7 ans), ont suivi sans trop de difficultés les entraînements. Anne m'a tout particulièrement étonnée par sa détermination à vouloir atteindre les objectifs fixés et je l'en félicite.

Suzzie Fortemps a fait d'énormes progrès en ce qui concerne son style en crawl et en dos. C'est pour cette raison qu'au passage des brevets tu faisais un 200 m crawl et non un 800 m brasse. Je voulais que tu te rendes compte que tu t'étais bien améliorée mais que beaucoup de travail reste à faire continue comme cela car tu es sur la bonne voie. **Christelle Gilson** est arrivée au club en ne sachant nager que le dos. Trois mois plus tard, tu nages en crawl et en brasse plus ou moins correctement. Je pense que tu as pris beaucoup sur toi et que cette performance t'a montré que lorsque l'on est déterminé, on peut vaincre des montagnes. Je crois que c'est ce que tu as fait et que tu es encore capable de parcourir un long chemin en ce qui concerne ta technique de nage. Bonne continuation. **Aurore Herrera**, tout comme ta soeur, rejoindras assez vite le groupe de Dominique si elle continue à perfectionner ses styles. Tu nages bien et tu as su corriger quelques petits défauts maintenant il te reste à travailler l'endurance et le passage de groupe se fera sans problème. **Sabrina Solvini** a réussi à supprimer en dos un mouvement d'ondulation qu'elle avait, maintenant il faut t'appliquer pour le supprimer en crawl où il est encore fort présent. Je suis que tu y arriveras et que l'année prochaine tu seras dans le groupe leader. **Virginie Thonard** veut, à mon avis aller trop vite pour suivre la cadence des autres. Tu nages déjà bien en brasse et en dos si tu ne sais pas suivre en crawl, il ne sert à rien de faire aller tes jambes en brasse car à long terme ce sera plus négatif que positif. Je compte sur ta patience et ta détermination pour résoudre ce petit problème.

Aude Bouly a fait beaucoup de progrès mais je pense que tu pourrais en faire beaucoup plus si tu n'imitais pas les autres et si tu t'imposais un peu plus dans le couloir. Bonne continuation. **Henrienne Ceriolo et Stéphanie Heuslich** ont très bien suivi le groupe et nagent de mieux en mieux. Un peu moins de discussion en nageant vous ferait avancer un peu plus vite mais rassurez vous boire "une petite tasse" de temps en temps n'a jamais fait de mal à personne. **Romy Delcour, Aurélie Maréchal, Laurence Messina, Charlotte Dumoulin** sont comme les quatre mousquetaires, toujours ensemble et toujours prêtes à discuter, à rire et parfois à nager normalement sans se tirer par les pieds, sans passer au-dessus l'une de l'autre. Un tel entraînement, vous en conviendrez, est digne d'un parcours pour combattant et doit être plus fatigant qu'un entraînement normal. Je suppose qu'elles ont trop d'énergie et qu'elles en profitent pour la laisser sortir. N'oubliez quand même pas que d'autres nageurs sont avec vous et que faire du slalom est fatigant. Leur endurance s'est malgré tout améliorée et leur style également. **Nathalie Jacquemin** progresse également, elle suit sans trop de difficulté le rythme imposé par Ingrid Herrera. Sa bonne humeur fait plaisir à voir même si dans l'eau elle rouspète parce que l'on fait du crawl. Mais elle réalise les exercices correctement et avec le sourire. Continue comme ça. **Audrey Julémont** a tenu compte des remarques faites dans le précédent journal et je l'en félicite. Je l'encourage à continuer dans cette voie et te souhaite bonne chance. **Maud et Charlotte Lorquet** ont elles aussi tenu compte des remarques précédentes. Les oubliant parfois et se faisant la guerre dans l'eau pour savoir qui va la plus vite des deux. Rassurez-vous, vous nagez aussi bien l'une que l'autre quand vous en avez envie et cela se fait de plus en plus fréquemment. Bravo pour votre amélioration. **Emilie Louis et Stéphanie Quoilin** font leur petit bonhomme de chemin, assez discrètes, elles suivent sans discuter les plus fortes du groupe. Le crawl de Stéphanie s'est nettement amélioré et sa détermination à bien faire est encore plus grande. Continuez ainsi et vous serez en forme pour la rentrée. **Pierrick Counson et Arnaud Valendro** ont su se faire une place dans le couloir des forts et ont nettement amélioré leur style (l'un en brasse et l'autre en crawl). Je vous en félicite et vous encourage à persévérer dans cette direction. **Laurent Fudvoye** a suivi les plus âgés pour se retrouver dans le groupe des leaders. Ainsi grâce à son attention et à sa détermination, il a pu s'améliorer en technique et en endurance. Bravo.

Frédéric Spronck et Thomas Ost sont à féliciter plus particulièrement car ayant des problèmes au dos, ils ont réussi brillamment leur intégration au sein du groupe. Je voudrais que vous me signaliez directement les exercices que vous ne savez pas faire ou qui vous font mal. En effet, je ne pense pas toujours à rectifier le contenu de l'entraînement et je ne vous mangerai pas si vous me le faites remarquer. Bonne continuation.

Je terminerai par les plus jeunes qui viennent les lundi et jeudi.

Tamara Mazurek et Saskia Wuyts sont les seules filles du groupe de la deuxième heure mais cela ne les empêche pas de travailler aussi bien que les garçons. Elles parlent un peu plus et sont parfois plus bavardes mais leur progrès n'en pâtissent pas. Continuez ainsi. **Aurélien Vassart et Christophe Yernaut** sont les plus anciens du groupe et les plus acharnés. Ils s'améliorent en s'amusant et en écoutant relativement bien les consignes qu'ils appliquent le mieux qu'ils peuvent. Félicitations et encore bravo. Trois nouveaux sont venus agrandir le groupe qui, il faut bien le dire a perdu quatre nageurs au cours de l'année. Il s'agit de **Alexandre et Karim Dhouib et de Daniel** qui viennent de débiter les cours au mois de juin. Ils ont bien réussi à s'intégrer et à suivre les entraînements. Ils ont encore beaucoup de progrès à effectuer mais ceux qu'ils ont déjà fournis sont assez exceptionnels sur si peu de temps. Continuez comme ça.

Au tour des tout-petits qui, eux aussi, ont énormément progressé. Je commencerai par les filles : **Morgan Bauwens, Stéphanie Fig, Vicky Gathot, Allison Hanoul et Olivia Maguet** ont été fort assidues tout au long de l'année. Les garçons : **Joan Dambrosio, Nathan Diederickx, Cédric Dubuc, Gaspard Grosjean, Brice Hanoul, Lory Maguet et David Puraye** étaient un peu plus nombreux mais pour certains beaucoup moins régulier que les filles. Du groupe, la plus régulière est Vicky qui est également la dernière venue. Ils ont progressé chacun à leur rythme mais en acceptant toujours les consignes imposées. Si parfois ils étaient distraits, très vite ils se reprenaient pour mieux travailler. J'ai constaté que ce jeune groupe savait déjà discerner les moments de jeu et ceux de travail et je les en félicite.

Enfin, je tiens à vous remercier vous les parents :

- pour la confiance que vous avez témoignée envers le club, ses moniteurs et monitrices ;
- pour votre patience à regarder vos enfants et à les attendre au long de ces 3/4 d'heure ;
- pour votre assiduité à les amener régulièrement et à les encourager à persévérer.

Bravo à tous et à l'année prochaine encore plus nombreux (n'oubliez pas d'amener vos copains et copines avec vous).

Sabine.