



## LE MOT DU SECRETAIRE

= = = = =

Je voudrais, comme je vous l'avais promis lors de mon précédent article, vous entretenir de mon départ du comité ChThN, à partir du 01/01/2000. Ne croyez pas que je vais être victime du « bug de l'an 2000 », mais comme je l'ai annoncé il y a plus d'un an, je prends ma retraite, tant au niveau personnel, qu'au club. Cela fait 23 ans que j'y officie, d'abord dans l'ombre, puis comme trésorier depuis 85 et ensuite comme secrétaire depuis 88. De plus, on ne rajeunit pas, et je commençait à saturer. Il vaut mieux arrêter sans vagues, que trop tard. Je ne veux plus subir les contraintes liées à l'appartenance au comité, mais aussi, pouvoir enfin assister aux fêtes du club en pleine décontraction et ne plus passer des nuits blanches, avant les événements importants de la saison.

Ne croyez pas que je vais disparaître dans la nature, car je garde mes fonctions du soir pour la piscine, et dans un premier temps, j'ai promis à mes successeurs de les faire profiter de mon expérience de « vieux rat de club », comme disent certains. Je continuerai, aussi, à « faire la caisse » les lundi et jeudi soirs, et à « cracher dans le micro » lors des compétitions.

Je voudrais aussi vous dire que, grâce à mon appartenance au club et à son comité, j'ai vécu une tranche de vie extraordinaire, qui m'a permis de devenir quelqu'un de tout différent de ce que j'étais avant, un timide, qui n'osait même pas regarder un micro.

Mes remplaçants sont comme annoncé : Opta ETIENNE (Secrétaire), et Laurent FRANCK (Trésorier).

Qui sont-ils ? : - Opta (oui c'est bien son prénom) ETIENNE, est venu au club avec sa fille il y a longtemps, et fait partie, depuis 01/91, du comité, dont il est le Vice-président. Vous l'avez probablement déjà vu à la table du club ou lors des compétitions : c'est « le moustachu à lunettes » qui souvent vous propose les billets de tombola. Il s'est vu un peu « désigné comme volontaire » en même temps qu'il prenait sa prépension à Cockerill où il était contremaître, et il a accepté, d'être secrétaire, jusqu'à son départ (que nous espérons lointain) vers le Sud de la France, où il souhaite passer la fin d'une longue vie.

- Laurent FRANCK, lui je pense que vous le connaissez tous. C'est « le barbu » qui vous distribue des papiers à longueur d'année, ou vous réclame des sous à toute occasion. Il est au club depuis le début des années 80, et depuis 01/85 au comité, dont il est le Vice-secrétaire-trésorier. Depuis mes débuts de secrétaire, il a pris en charge toute la « distribution », et me sert à la fois de bras droit (et même de gauche) et d'aide-mémoire. Il y a tellement longtemps que nous collaborons, que, ce que l'un de nous se rappelle, l'autre y a aussi pensé. Il va donc prendre encore une surcharge de travail, mais je le seconderai en toute amitié, et les clients du soir nous verront, j'espère encore longtemps, jouer avec les papiers et les sous dans le bureau de la piscine.

En ce qui concerne le comité, il va bien sûr évoluer, et déjà Constant DELVAUX a, tout de suite et avec plaisir, accepté d'en faire partie. D'autres personnes sont contactées, et nous attendons leur réponse. J'espère voir encore longtemps le Ch.Th.N. vivre et progresser, et qui sait atteindre, encore une fois, l'euphorie que nous avons vécue de 89 à 93, qui est la période la plus faste de son histoire, avec 5 victoires d'affilée au Critérium des Jeunes. A ce propos, je ne résiste pas au plaisir de vous rééditer, dans ce journal, l'article qui avait été rédigé, par des mamans, lors de notre première victoire. C'est avec un pincement au coeur que je vous dis « au revoir », mais certainement pas adieu.

Louis HANSON





## AMBIANCE AU BORD DU BASSIN

Voici arrivé LE week-end de l'année ! Tout le monde est un peu nerveux, à des stades différents et pour des motifs aussi peu spécifiques. L'entraîneur en chef, n'en parlons pas; c'est à peine s'il dit bonjour. Avec ses grands pas, son front plissé et sa farde, bref, il est concentré ! Les parents ont bien entendu fait leurs dernières recommandations à leurs petits chéris, mais dans l'ensemble l'ambiance est jeune et relax. Ce sont les nageurs qui paraissent le plus cool. Ils se chamaillent et rigolent près des tentes, bref tout baigne dans l'huile avant l'heure.

Nous, les mamans cuistots, nous nous sommes amenées avec des voitures pleines à ras bord. On s'est partagé la besogne et chacune aura à s'occuper d'un repas. C'est le jour de Maryse et les boulets ont l'air excellents. Nous installons le matériel dans la caravane, tout se met en place et nous pouvons aller voir nager les premiers. Les autres parents ont réservé les places (parfois avec difficulté), mais le kop est assez impressionnant et l'ambiance est chaude, chaude!

A 11 heures, nous allons préparer le repas, tout se passe très bien (l'apéro au vin rouge est extra) et les enfants mangent, dans l'ensemble, avec bon appétit. L'après-midi, après la vaisselle, faite par d'autres mamans bénévoles, tout est rangé et c'est avec courage (eh oui!) que nous retournons dans l'étuve de Seraing ! Plusieurs fois nous quittons nos places pour aller respirer l'air frais et surtout pour nous abreuver de bière, eau, café ou vin, cela fait du bien ! Les enfants ont des gaufres et des gâteaux offerts par les parents: ils sont vraiment les bienvenus ! Nos sportifs nagent bien et les points s'accumulent. A 21 heures c'est fini et nous repartons.

Après un petit souper, les enfants sont au lit et nous commençons à préparer le repas du lendemain; cuire des haricots surgelés et rôtir des blancs de poulet pour 40 personnes cela prend du temps et c'est vers 2 heures du matin que nous pouvons aller dormir.

Le réveil est un peu pénible mais, arrivés au camping, c'est reparti. Nous sommes un peu plus habituées aux installations et la préparation dure un minimum de temps. Re-étuve, re-bouffées d'air (et le reste). A midi, il fait beau, nous installons les tables dehors; c'est très gai ! On s'amuse comme des petites folles, hein Renata ! L'après-midi voit notre première place au Critérium se profiler à l'horizon mais une disqualification nous refroidit tout à fait. L'ambiance est très basse mais, après la douche froide, on reprend

courage et tout le monde est d'accord pour dire que le lendemain cela ira mieux, à condition d'y mettre toute la gomme ! Nous repartons un peu dépités, mais confiants dans l'avenir. Tout n'est pas foutu, hauts les coeurs !

Le dimanche le soleil apparaît et persiste. Cela commence bien. Renata a bien des petits yeux, mais c'était à son tour de préparer le repas. A midi tout le monde est content, les nageurs ont repris du poil de la bête: ils se battent comme des lions !

Le repas est excellent, les parents et les enfants apprécient la ratatouille de riz savamment préparée et composée de légumes frais. J'oubliais que pour les 3 jours, des fruits ont été distribués aux enfants comme desserts (kiwis, nectarines et pommes). Autour des tentes, rôdaient de vilaines bêtes et deux des cuistots ont eu à souffrir de leurs piqûres, mais c'est vaillamment qu'elles ont enduré ces souffrances horribles.

L'après-midi, la première place se précisait mais rien n'était fait ! Nous nous soutenions moralement mais les nerfs en ont pris un coup. Le taux d'adrénaline a été à son comble au dernier relais, c'était dingue dans les tribunes ! Christiane augmentait encore le stress par ses savants calculs. Les prénoms des nageurs étaient scandés avec force et à l'arrivée du dernier, ça y était, nous étions champions! Loulou a craqué dans les bras de Renata, puis est allé se rafraîchir dans l'eau avec les entraîneurs (aux anges!) et tous les nageurs. Quelle ambiance, nom d'un pétard !

Le retour à la caravane a été bien aussi, nous l'avions eu ! Comme on ne pouvait se quitter ainsi, les plus courageux (les plus guindailleurs, peut-être ?) se sont retrouvés au Castellino devant des pizzas et autres plats italiens (peut-être un peu fades, n'est-ce pas M. Grodent ?). C'était la décompression totale, les commentaires de chœur, bref le bonheur !

Comme dans les contes de fées, tout est bien qui finit bien !

Vive Chaudfontaine ! Ouais, ouais, ouais !!

F. REGISTER

\*\*\*\*\*

### *Enigme*

*On nous porte aux pieds ou à la boutonnière. Qui sommes-nous ?*

# L'école de nage

Un grand bonjour à tous et bienvenue aux nombreux nouveaux membres qui ont rejoint en ce début de saison notre club.

A cette période de l'année, c'est souvent le même refrain qui revient : l'organisation de l'école de nage, les premières convocations pour les compétitions, les dates des congés sportifs pour les vacances de Noël et ...

## 1. L'organisation de l'école de nage.

Toutes les étapes de l'apprentissage sont présentes à travers nos différents groupes, de l'accoutumance au perfectionnement. Nous ne désirons pas brûler les étapes et faire des enfants des super champions à tout prix. Notre principal objectif est que l'enfant s'amuse et s'épanouisse au contact de l'eau, des autres et de nous-mêmes.

Certains jugeront qu'ils ne progressent pas assez vite, peut être ? Mais ce sont avant tout des enfants et pas des formules 1. Notre priorité est la **QUALITE**. La **VITESSE** viendra plus tard lorsque la nage sera parfaitement maîtrisée et oui nous sommes assez **EXIGEANTS**, mais n'est-ce pas là notre force ?

## 2. Les convocations pour les compétitions.

Je pense qu'elles sont assez claires et que, en général, vous les recevez dans un délai suffisamment tôt que pour pouvoir vous décommander en cas de **non-participation**. Oui, vous avez bien lu **NON-PARTICIPATION** ce qui signifie que ces manifestations ne sont pas **OBLIGATOIRES** mais nécessaires si vous désirez poursuivre une « carrière » dans ce sport.

J'aimerais néanmoins vous voir **TOUS** à ces compétitions lorsqu'elles se déroulent chez nous, le bassin et le lieu étant connus. Vous pouvez déjà noter leurs dates : le **SAMEDI 4 DECEMBRE à 13h45** et le **SAMEDI 29 AVRIL à 16h45**.

3. Les congés pour les vacances de Noël.

**Pas de cours les VENDREDIS 24 ET 31/12**

**Les SAMEDIS 25/12 ET 01/01/2000**

**Les LUNDIS 27/12 ET 03/01/2000.**

Autrement dit, les cours sont maintenus durant les 15 jours à l'horaire normal avec une exception pour les nageurs du lundi qui ont la possibilité de venir le mardi à 17h30.

En espérant vous voir nombreux pendant les vacances, je vous souhaite une bonne fin d'année et de bons résultats en général.  
A bientôt.

Sabine.



# Les nageurs de Frédéric

Après ce début d'année un peu chamboulé (certains nous ont quitté, d'autres nous rejoignent), il est temps de faire le point sur le travail fourni par chacun.

Stéphanie Très appliquée, tu essaies de tenir compte des remarques et c'est très bien. Je sais que certains exercices sont assez éprouvants mais tu n'abandonnes jamais, bravo. C'est à force de persévérer que tu arriveras à de bons résultats et tu es sur la bonne voie. Continue !

Elodie Très réservée (parfois même un peu trop), tu exécutes les exercices avec beaucoup de zèle. Bravo.

Arielle Sur le plan natation, je n'ai pas grand chose à dire, tu te débrouilles assez bien dans les quatre nages. Par contre, sur le plan de la ponctualité, ...

David Le clown de la bande, tu peux fournir du très bon travail quand tu le veux. Par contre, si tu as décidé d'em...bêter ton monde, tu sais arriver à tes fins. Un peu de sérieux, s'il te plaît !

Katia Hamoir Tu nous es revenue cette année après une longue absence. Tu écoutes attentivement les consignes et essaies de les appliquer de ton mieux. Continue.

Pierre Bien que parfois très fatigué, tu essaies d'arriver rigoureusement au bout des exercices et je t'en félicite.

Benjamin Bien que rarement présent à l'entraînement, tu travailles consciencieusement aussi bien dans l'eau que lors des étirements.

Katia Nederlandts Toujours partante, motivée, jamais fatiguée ni même essouffée, tu entraînes tout le couloir à un rythme intense.

Loïc Très volontaire, tu devrais faire un petit effort pour mieux écouter les consignes et essayer de ne pas te plaindre. Tu es capable du meilleur quand tu t'appliques comme du pire. N'hésite pas à me demander des explications supplémentaires à tout moment. Attention à bien respecter les temps de repos. Courage, tu as déjà beaucoup progressé depuis le début de l'année, et ce n'est encore qu'un début. Félicitations pour ta régularité à l'entraînement.

**Rappel :** L'entraînement commence à 18h45, vous ne pouvez donc pas vous trouver dans l'eau avant. Les étirements, bien que non obligatoires, sont **vivement conseillés**, ils durent jusqu'à 19h45.

Fred

## Le Coin de Didier

Bonjour à tous. Nous voici à l'aube d'un nouveau millénaire et je crois que quelques commentaires sur les différents groupes s'imposent. Je commencerai tout d'abord par souhaiter la bienvenue aux nouveaux ainsi qu'à leurs parents. Je leur souhaite beaucoup de plaisir à participer à nos divers entraînements et que l'année se passe dans la bonne humeur. Je tiens également à rappeler mes 2 priorités, la régularité et la ponctualité aux entraînements.

Groupe Lundi – Mercredi.

Groupe très volontaire qui part à l'assaut des longueurs sans jamais broncher. Si le travail technique est encore très long, je constate chez certains d'énormes aptitudes en natation. Ce qui ne veut pas dire que les autres n'en ont pas, c'est tout simplement qu'il leur faudra un peu plus de temps pour progresser dans les diverses nages.

Ma devise est qu'il ne faut jamais perdre courage et toujours avoir confiance en soi. Encore bravo à tous.

Groupe Mardi – Vendredi

Groupe nombreux mais très volontaire. Je pense que certains pourraient passer dans le groupe pré-compétition à partir du mois de janvier. Je voudrais que certains pensent plus à leur technique qu'à leur vitesse car la vitesse c'est en compétition. Je veux que vous soyez plus attentif lors des consignes et la progression n'en sera que meilleure. Ne perdez jamais courage.

A bientôt

DIDIER



## Le groupe de Delphine.

Salut la compagnie,

Je voudrais tout d'abord souhaiter la bienvenue aux nouveaux de cette année et encourager les autres à leur faire bon accueil.

J'espère que tout le monde a passé de bonnes vacances et que vous en avez profité pour nager un peu.

Cette année, les objectifs du groupe sont d'apprendre le dos et le crawl. Nous essayerons de les atteindre tout en laissant une place au jeu.

Il est encore un peu tôt pour faire un commentaire sur chacun d'entre vous mais la prochaine fois, vous n'y échapperez pas.

C'est pourquoi, je vous donne rendez-vous dans le prochain journal...

PS : n'oubliez pas votre bonne humeur pour la prochaine leçon !!!

Del

# **Bienvenue chez Lucien**

Depuis la mi-septembre, j'ai le plaisir de m'occuper de groupe appelé « pré-compétition ».

Ces jeunes nageuses et nageurs sont issus des différents groupes de perfectionnement dirigés avec la compétence que l'on sait par notre cadre de moniteurs et monitrices.

Les fourchettes d'âge dont s'étend le groupe s'étend des nés en 1987 jusqu'en 1991. A mon goût, cette fourchette est trop large car, voisinent des enfants âgés de 12 ans avec d'autres de 9 ans et, à cet âge, on sait que la différence de niveau peut être importante.

Néanmoins, le club est en pleine restructuration (un mot à la mode), sur une voie visiblement ascendante ; d'autre part, le nombre de nos pratiquants en augmentation continue fait que la place nous est comptée.

Quels sont les objectifs de ce groupe ?

- Apprendre à bien et même très bien nager les quatre styles.
- Apprendre les virages et les plonges.

- Construire du point de vue physiologique, une base d'endurance nécessaire pour franchir le palier conduisant à un groupe supérieur.

Le temps qui nous est imparti est manifestement trop court car inculquer une bonne technique demande beaucoup de répétitions, d'explications et de corrections. Avec, 3 x 45 minutes par semaine et 10 minutes consacrées aux étirements et discussions, on progresse relativement lentement.

C'est pourquoi le nombre de présences est très important et, à brève échéance, ceux et celles dont les absences sont fréquentes seront mutés vers un groupe moins exigeant.

A l'avenir d'ailleurs, les parents seront contactés pour savoir s'ils désirent que les enfants fassent partie de ce groupe et en cas d'acceptation, s'engager à respecter les présences requises.

Il y a un dicton qui dit qu'on ne peut faire saigner une pierre. Il est de coutume de l'énoncer à propos du manque d'argent. Mais ce dicton s'applique à tous les domaines de la vie et, sans mauvais jeu de mots, si on veut arriver à quelque résultat que ce soit, il faut mouiller sa chemise, pardon, son maillot.

*Lucien PIRSON.*

## Les groupes de Corinne.

La rentrée s'est bien passée et vous avez trouvé place dans chacun de mes groupes. Je vais d'abord vous parler du groupe du MARDI et du JEUDI. Ce n'est pas un gros groupe et cela me permet de bien travaillé et de plus, vous êtes tous très motivés.

Mon second groupe vient le MARDI et le VENDREDI, il est un peu plus important et se compose de deux niveaux de nageurs. Les grands qui sont un peu plus appliqués et qui commencent à bien se débrouiller en dos ainsi qu'au niveau de la respiration en crawl. Les petits ou plus jeunes où le dos commence à venir mais ils doivent être encore plus attentifs aux consignes et jouer un peu moins. Ce qui ne veut pas dire d'aller vite car cela ne sert à rien.

Bonne continuation à tous et lors de mon prochain article, je ferai un petit commentaire sur chacun d'entre vous.

*Corinne.*



# Ch.Th.N.

## Les groupes de Michaël :

Voici la fin de la première étape de l'année. Je suis très heureux de vous compter parmi mes nageurs et j'espère que la suite de cette saison va se dérouler aussi bien que le début.

Je profite de ce petit bout de journal pour remercier les parents de tous les membres de mes groupes ; je les remercie pour la confiance qu'ils ont placée en nous, pour les efforts qu'ils fournissent au quotidien afin que leur enfant soit le plus assidu possible à ses heures de détente, de sport et d'apprentissage de la natation. Merci !!!

### Accoutumance lundi / mercredi de 18h45 à 19h30 :

**Pauline** : Tout va pour le mieux. Tu es très régulière et toujours volontaire donc, tu progresses très bien.

**Lisa** : C'est impeccable, tu progresses à une vitesse fulgurante. Que vais-je encore bien pouvoir t'apprendre ? Continue bien ainsi. *je (serais!)*

**Audrey** : Tu commences à vraiment prendre confiance en toi et les résultats s'en ressentent bien évidemment ; continue, fonce.

**Céline** : Tu dois essayer de nager tous les entraînements sans te décourager à la fin. Tu progresseras alors encore mieux que tu ne le fais déjà. Je suis content de toi mais je sais que tu es encore capable de mieux.

**Noury** : C'est très bien, tu prends petit à petit confiance en toi non seulement par rapport à la piscine (surtout le grand bassin) mais aussi vis à vis de ton autonomie après le cours. Il faut maintenant que tu continues sur ta lancée.

**Jérémy** : Génial, le grand bassin commence à ne plus te faire peur ! Tu vois qu'il n'y avait pas de quoi t'inquiéter de trop. Continue à bien progresser.

**Salomé** : C'est super, régulière, souriante et volontaire, tu ne peux que bien évoluer. Essaie seulement de faire un peu plus attention à l'heure de début des cours ; je sais que ce n'est pas toujours évident mais la partie échauffement d'une séance est une étape importante au bon déroulement de celle-ci.

**Quentin** : Attention Quentin, même s'il est difficile à ton âge de quitter papa et maman trop longtemps, il est important que tu ne sortes pas sans cesse de l'eau au cours de la leçon sinon, non seulement tu perturbes le déroulement de celle-ci mais en plus et surtout tu as froid et tu n'as plus envie d'aller dans la piscine. Fais un effort à ce niveau-là et tu verras que tout ira encore mieux.

**Sam** : Attention à ne pas te laisser trop emporter par ton enthousiasme (qui, soit dit en passant est tout à ton honneur) car cela t'empêche parfois de maintenir une bonne position sur l'eau (en dos par exemple) . Tes progrès sont cependant très bons et je suis donc très content de toi.

**Kenny** : Tu évolues très bien dans ce groupe dans lequel tu as trouvé ta place mais je te demanderai malgré tout d'être un peu plus attentif aux consignes que je te donne (partir en même temps que les autres ... ) et tu progresseras encore bien plus vite.

**Dealan** : Bienvenue dans ce groupe Dealan. Tes progrès sont très encourageants et je suis sûr que si tu y mets encore plus de bonne volonté, tu ne tarderas pas à rattraper le niveau des autres membres de ton équipe. Lance-toi, tu verras que tout ira bien.

### Accoutumance mardi 17h30-18h15 / jeudi 18h45-19h30

**Kévin** : Tu ne dois pas être inquiet lorsque nous allons dans le grand bassin, tu y progresseras à ton rythme et les exercices qui t'y sont proposés sont tout à fait à ta portée, crois-moi. Je te félicite cependant pour tes progrès dans la petite piscine, continue bien ainsi.

**Pierre-André** : Tu dois absolument apprendre à canaliser ton énergie dans l'apprentissage de la natation. Tu progresses très bien mais cela irait encore mieux si tu écoutais mieux ce que l'on te demande sans monter de suite sur tes grands chevaux.

**Estelle** : Tu progresses très bien et si ce n'est tes quelques accès de mauvaise humeur (de plus en plus rares, il faut bien le dire ; tu commences à prendre confiance en toi) je n'ai rien à te reprocher. Continue sur ta lancée et tout ira bien.

**Laurent** : Cher Laurent !!! Tu es un petit garçon extraordinaire mais tu as, c'est le moins que l'on puisse dire, les nerfs à fleur de peau. Apprends à être un peu plus calme et tu évolueras beaucoup plus vite encore.

**Sonia** : Voilà un début que je qualifierai de « départ sur les chapeaux de roues ». Tu ne cesses de progresser et tu prends de plus conscience de tes capacités en natation ; c'est très bien, continue.

### Apprentissage 2 mardi 19h00-19h45 / vendredi 18h45-19h30

**Kévin** : Attention, tu nages très bien mais l'entraînement n'est pas une course (ni un match de boxe d'ailleurs). Tu dois apprendre à nager bien plutôt que de nager vite à tout prix.

**Amandine** : tu évolues très bien dans l'apprentissage des nages ; tu dois maintenant essayer d'avoir un peu plus de « punch » pour encore mieux progresser (surtout en jambes où tu peux franchement te défouler, cela n'a rien de mauvais).

**Jérémy** : Bien que je n'ai pas eu l'occasion de te voir souvent, j'ai eu l'occasion de voir que tu avais de très bonnes capacités en natation. Tu les améliorerais cependant encore si tu prenais la peine de faire un peu plus attention aux remarques que l'on te fait. Courage !!!

**Jonathan** : Tu pêches parfois par un petit manque de volonté, c'est dommage, tu peux avoir confiance en toi, tu es capable des mêmes efforts que les autres, j'en suis sûr.

**Thomas** : Tu mets de la bonne volonté dans tes exercices et, comme tu peux le remarquer, c'est très payant. Continue ainsi, tu es sur la bonne voie.

**Randy** : Très souriant, très volontaire et enthousiaste (un peu trop même parfois !), tu progresses bien. N'oublie cependant pas de continuer ton effort, tu dois encore progresser et, pour cela, écouter les remarques que l'on te fait.

**Anthony** : Tu es certainement l'un des meilleurs éléments du groupe sur le plan de la natation ; mais tu ne dois pas non plus prendre les cours pour une compétition, pour bien apprendre, il faut nager calmement afin de bien exécuter ses mouvements. Penses-y, tu verras que tu avanceras encore mieux.

**Carole** : Tu évolues bien mais le fait que tu sois souvent dans la lune pendant que l'on corrige tes mouvements fait que tu apprends moins vite que tu ne pourrais le faire ; dommage non ?

**Fabrizio** : Je ne te ferai qu'une seule remarque : « aie confiance en toi !!! » . Tu es aussi capable qu'un autre, la preuve c'est que tu avances très bien. Cesse donc de te tracasser.

**Laura** : Si tu écoutais mieux les corrections que je te donne, je suis persuadé que tu progresserais encore mieux ; tu avances bien mais tu ne prends pas toujours suffisamment la peine de tenir compte des remarques que l'on te fait. Essaie !!!

**Adrien** : Je te félicite pour tes progrès qui sont pour le moins encourageants : tu tiens bien compte de ce que l'on te dit et le résultat ne se fait pas attendre. Continue, c'est très bien.

**Stéphane** : Attention Stéphane, tu n'es pas un mauvais nageur, loin de là, mais si tu n'y mets pas un peu plus du tien, tu ne progresseras pas très vite. Réfléchis-y !!!

Perfectionnement mercredi 17h45-18h30 / vendredi 19h30-20h15

Sachez chers amis que je suis très content de vous compter parmi mes nageurs. J'ai cependant une petite remarque à vous faire : dans la natation comme dans toute autre activité, sportive ou non, la régularité est une condition sine qua non pour progresser ; on peut se donner autant que l'on veut aux heures auxquelles on vient, elles ne remplaceront pas les heures perdues. Pensez-y.

**Laurent** : Tout va pour le mieux ; tu écoutes bien les remarques que l'on te fait (sauf pour les plongeurs peut-être ? Non je plaisante) et tes progrès techniques s'en ressentent. Continue bien ainsi.

**Laetitia** : Qui n'essaie rien n'a rien ! La preuve, maintenant que tu essaies de respirer tous les trois mouvements en crawl, tu y arrives de mieux en mieux. Tu dois continuer à fournir un effort régulier et tu progresseras alors encore mieux.

**Benjamin** : Tu dois absolument apprendre à discipliner ta nage ; nager vite quand il faut nager vite et te relaxer quand cela est prévu, prendre tes repos de la manière prévue .... Et tu progresseras encore plus vite.

**Mathieu** : Je n'ai, pour des raisons malheureuses, pas eu l'occasion de te voir énormément mais suffisamment que pour te dire que tu es un garçon plein de courage et que, de ce fait, tu progresses bien et c'est là tout ce que je te demande.

**Thomas** : Un peu plus de bonne volonté et d'écoute des consignes te feraient à mon avis beaucoup de bien. Tu nages déjà très bien mais « nobody is perfect » (my name is nobody ! Je rigole) et donc tu as encore des progrès à faire.

**Arnaud** : Tu nages très bien et, bien que je suis certain que parfois tu pourrais encore mieux faire, tu appliques bien les corrections que l'on te demande. C'est la bonne méthode si l'on veut bien progresser.

**Clarisse** : Il faut persévérer Clarisse. Tu dois faire preuve de plus de bonne volonté si tu veux continuer à aller de l'avant bien que ton niveau soit déjà très bon. Courage !!!

Les « Babies » mardi 18h15-19h (un peu moins c'est vrai !)

**Jérémy** : Tu as toujours le sourire et tu n'as pas froid aux yeux ce qui fait que tu évolues très bien et très rapidement, je ne peux que t'en féliciter.

**Eric** : Tu es un super petit garçon mais tu n'as pas toujours assez confiance en toi. Patience, je suis sûr qu'avec un peu de temps, cela passera et tu te sentiras bientôt aussi à l'aise dans la piscine qu'un poisson dans l'eau.

## Apprentissage 1 mardi 17h30-18h15 / jeudi 18h45-19h30

Etant donné que je n'ai pas encore eu l'occasion de beaucoup vous voir, je me garderai de faire un petit commentaire sur chacun de vous pour vous dire simplement ceci : j'espère que nous allons passer une super saison de natation ensemble ; saison qui j'en suis certain sera remplie de bonne humeur et de grands progrès en natation et, bien que je sois arrivé après vous dans ce groupe, je me permets de vous y souhaiter à tous la bienvenue.

A bientôt !!!

**Michaël**