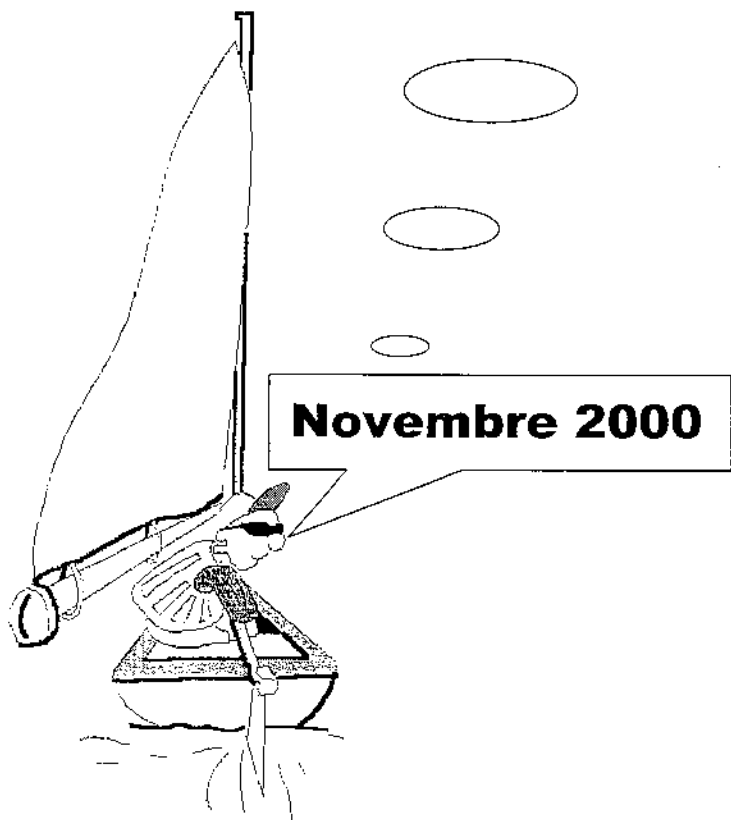


Le journal  
du CH.TH.N.



ADDITIONNEL ... SAGITTO SODALIS

*Chères calidifontaines, chers calidifontains,*

*C'est avec beaucoup de plaisir que je m'adresse à vous au seuil de cette nouvelle saison de natation qui s'avère pleine de promesses que nous devons ensemble concrétiser.*

*Avant cela, je voudrais féliciter les parents qui nous ont rejoint et qui nous ont confié pour la première fois leurs enfants. Vous avez fait le bon choix, Chaudfontaine thermale natation est certainement une des deux ou trois grandes références de la région liégeoise en matière de formation à la natation. Ces références nous les avons obtenues d'abord par la formation de centaines de jeunes depuis plus de 20 ans et dont certains commencent à appartenir à la deuxième génération de ceux qui nous ont fréquentés au début.*

*Nous les avons aussi obtenues en compétition par les récompenses obtenues grâce à des résultats souvent importants tant au niveau belge qu'au niveau international.*

*Nos références sont aussi de disposer d'un environnement technique et pédagogique de tout premier niveau. C'est à dire ;*

- avec tous les moniteurs et monitrices de l'école de nage sous la responsabilité de Sabine, et le fait qu'ils soient tous, diplômés de l'ADEPS,*
- avec Lucien Pirson qui a longtemps été et de loin le plus grand entraîneur belge de natation et qui a visiblement de beaux restes,*
- avec Dominique Begasse, Olivier Hennen et Fabien Lefevre qui disposent à trois de toute la panoplie des compétences nécessaires pour transformer tous nos jeunes en excellents nageurs et même pour les plus doués, en nageurs d'exception.*

*Nous allons vous faire profiter de cet environnement, et nous en profiterons nous mêmes. Si cette infrastructure sportive existe, c'est aussi pour participer avec un groupe nombreux au plus grand nombre possible de compétitions sportives avec des résultats suffisants que pour motiver nos jeunes d'aller de l'avant.*

*L'année passée nous avons restructuré ce groupe, pour le polariser plus sur les besoins des plus jeunes. Cette mission est en cours, elle continuera cette saison et il est probablement prématuré d'en attendre immédiatement des résultats importants.*

*Ce groupe de jeunes doit se renforcer, avec l'appui de tous. C'est là mon souhait le plus cher.*

*Le Président*

*Ph.Lermusieau*

## LE SAC DU TRESORIER

Bien que septembre soit le mois de la rentrée, pour la comptabilité du club, cela signifie que le temps des bilans approche, car décembre n'est plus tellement loin. Et pour que le bilan soit bon, il faut que toutes les cotisations soient payées pour le 30 novembre, extrême limite. Car, comme vous le savez probablement déjà, la piscine sera fermée pour travaux dès le 3 décembre (voir article du secrétaire), et je n'aurai donc plus beaucoup d'occasion de rappeler le paiement de la cotisation aux quelques distraits qui l'auraient oublié. Si certains ont des problèmes sérieux, ils peuvent toujours me contacter en toute discrétion, soit à la piscine, soit par téléphone, au 04-358 51 73.

La rentrée a été excellente, et je constate que le nombre de famille qui paient la cotisation annuelle est en très nette augmentation par rapport aux autres années, ce qui d'une part prouve leur attachement au club, et d'autre part, leur fait une économie de 8,1 % sur l'année : c'est nettement plus qu'un livret d'épargne.

Pour les nouveaux membres, et ils sont nombreux cette année, je rappelle d'autres sources de rentrée dans les caisses du club :

- Le magasin : vente de maillots et accessoires de natation, ouvert plusieurs jours par semaine dans le couloir de la piscine.
- La vente mensuelle de pizzas et pasticciós et autres pâtes dont vous recevez le bon de commande via la carte des enfants. Généralement, les commandes doivent être rentrées dans la 2<sup>ème</sup> semaine du mois, et la livraison s'effectue les mardis et mercredis de la 3<sup>ème</sup> semaine du mois. Essayez-les, vous en recommanderez !
- Les compétitions pour nageurs licenciés et non-licenciés, organisées à la piscine de Chaudfontaine, au nombre de 7 ou 8 par an, au cours desquelles une tombola est organisée. Pour chacune d'entre elles, les moniteurs vous remettront des convocations ; venez-y nombreux pour encourager vos enfants, vous serez peut-être étonnés des performances qu'ils sont capables de réaliser.
- La nage parrainée, qui a eu lieu le samedi 28 octobre, et qui n'a pas été un succès ! Peut-être est-ce la faute d'Halloween ? Souhaitons en tous cas que l'année prochaine, il n'y ait pas une autre sorcière.

Quant aux dépenses, elles sont nombreuses, et la plus importante est la location de la piscine, mais on peut aussi noter les inscriptions aux compétitions, et bien d'autres encore, et notamment l'une d'entre-elles qui ravira les plus petits.

En effet, le Grand Saint-Nicolas m'a téléphoné qu'il passerait à la piscine le lundi 27 et le mardi 28 novembre pour récompenser les enfants s'ils ont bien travaillé et s'ils ont été sages.

Laurent FRANCK

## LE MOT DU SECRETAIRE

La rentrée 2000 est un bon cru ! En effet, alors qu'environ une cinquantaine d'anciens seulement ne sont pas revenus depuis septembre, plus de 100 nouveaux membres ont rejoint les rangs du club, et ce, dans toutes les tranches d'âge. Depuis les Babys, jusqu'au groupe des masters, on peut dire que les différents groupes sont bien "équilibrés", à tel point qu'il faut maintenant deux moniteurs pour s'occuper des Babys et des masters. Quant aux autres, ils sont suffisamment nombreux, mais pas trop pour permettre aux enfants de bien apprendre cette discipline merveilleuse qu'est la natation.

Mais à peine rentré, il me faut déjà vous parler d'arrêter. Car, certains ont peut-être déjà vu les affiches qui l'annonce sur les portes d'entrée, la piscine doit fermer pendant tout le mois de décembre (à partir du 03 décembre au soir), pour rouvrir seulement le mercredi 03 janvier. D'habitude, la piscine ferme chaque année une quinzaine de jours pour le gros entretien annuel des filtres et le nettoyage (à l'huile de bras) des 2 bassins, et quelques petites réparations. Cette année, un arrêt de 1 mois est programmé, afin d'effectuer des réparations plus importantes, notamment la réfection des joints du petit bassin.

Comme nous ne voulions pas priver les enfants de l'école de nage et les masters de piscine durant une aussi longue période, nous avons rechercher une piscine qui pourrait accueillir l'école de nage pendant une partie au moins du mois de décembre. Elles sont hélas toutes fort occupées aux heures qui nous intéressent. Mais nous avons tout de même trouvé une possibilité, le samedi de 16.00 h à 19.00 h à la piscine de Grivegnée, rue Nicolas Spiroux n°55. C'est pourquoi nous vous proposons de venir 4 samedis de décembre, le 9, le 16, le 23 et le 30, pour y recevoir 4 leçons de natation, en compensation des deux semaines de cours que les enfants auraient eues à Chaudfontaine. Nous sommes conscients que cela va perturber vos habitudes, mais c'est vraiment tout ce que nous avons pu trouver dans la région immédiate.

La répartition des groupes se fera selon la grille suivante :

SAMEDI à Grivegnée	Groupe à CHDFT.	Groupe à CHDFT.	Groupe à CHDFT.
De 16.00 h à 16.45 h.	Lundi 18.45 h / mercr. 18.45 h.		
De 16.45 h à 17.30 h.	Mardi 17.30 h / jeudi 18.45 h.	Mercr 17.00 h / Vendr 18.00 h.	
De 17.30 h à 18.15 h.	Mardi 18.15 h / jeudi 19.30 h.	ADOS de Fred. du lundi - jeudi 18.45 h.	Babys et Adultes
De 18.15 h à 19.00 h.	Mardi 19.00 h / vendr 18.45 h.	Mercr 17.45 h / vendr 19.30 h.	

Quant à ceux qui pour une question d'horaire personnel, ne sont pas repris dans un groupe régulier (par ex. : ceux qui viennent le lundi et le jeudi) ils peuvent prendre contact avec Sabine pour convenir de l'heure de cours qui convient le mieux, conte tenu du nombre d'enfants potentiellement présents. C'est également valable pour ceux qui ne sont pas libre à l'heure prévue, mais qui pourraient venir à un autre moment, sauf pour les Masters, le groupe "ADOS" de Fréd, et le groupe de Lucien.

J'espère que ce "dépannage" pourra vous satisfaire, car c'est hélas tout ce que nous avons pu trouver parmi les piscines de la région.

Opta ETIENNE

# Le mot du directeur technique

Depuis mon dernier article (février 2000) notre club a encore évolué quelque peu, je vais essayer ici de vous présenter notre situation actuelle, un bref bilan des derniers événements, et nos projets de saison 00-01.

## 1) – Bilan sportif de la saison 99-00

- Le manque de jeunes nageurs déjà ressenti au cours de la saison 98-99 s'est implacablement révélé lors du Championnat des Jeunes en août ; ce fut une surprise pour certains, mais pas en ce qui me concerne, ce qui a provoqué chez certains un malentendu profond : **je suis extrêmement satisfait des résultats individuels de nos nageurs qui ont, pour la plupart, réalisé leur meilleure performance en grand bassin.** D'aucuns ont cru que j'étais satisfait que le club n'ait récolté aucun point lors du championnat !!!!!!! incroyable mais vrai!! .

- Chez les grands on notera les résultats de notre relais garçon aux 4 x 200 NL 6<sup>ème</sup> du Championnat de Belgique, la troisième place junior pour Sylvain Faticoni au 1500 NL et la 8<sup>ème</sup> place junior pour Laurent Deroo au 200 NL, et pour finir je tiens encore à féliciter Laurent pour sa performance 01.59.05 au 200 NL en petit bassin ( 719pts LEN ).

## 2) - Bilan de la restructuration 99-00

Dans mon dernier article j'ai expliqué la réforme de la rentrée 99-00 ; réalisée grâce à la collaboration de Lucien Pirson, de Fabien Lefevre et de Olivier Hennen que je remercie intensément. Celle-ci avait pour objectif de reconstituer une équipe de jeunes en les initiant de manière progressive à la compétition, pour rappeler : j'ai divisé le groupe compétition en quatre sous-groupe.

- 1) **Groupe canetons** : réservé aux nageurs de 7 à 10 ans (93-92-91-90), ils nagent 3 x 1h00 semaines et ne sont pas forcément licenciés.
- 2) **Groupe jeunes** : réservé aux nageurs de 10 à 13 ans (90-89-88-87), ils nagent 4 x 1h30 par semaine
- 3) **Groupe intermédiaire** : réservé aux nageurs de 14 ans (86) et plus qui ne peuvent consacrer plus de 4 séances par semaine à la compétition.
- 4) **Groupe 6** : réservé aux nageurs de 13 ans (87) et plus qui peuvent consacrer 6 séances par semaine à la pratique de leur sport favori.

Toujours est il qu'à l'heure où j'écris ces lignes notre groupe compétition est passé de 35 à **68 nageurs licenciés** ou en passe de l'être, soit 16 canetons - 8 benjamins - 17 minimes - 15 cadets - 5 juniors et 7 seniors. De ces 33 nouveaux licenciés 31 sont issus de notre école de nage et 23 sont benjamins ou canetons **ceci représente le succès de la restructuration et la compétence des moniteurs de l'école de nage ( Sabine, Michael, Didier, Frédéric, Valérie, Delphine et Corinne )** que je remercie pour leur **dévouement.**

### 3) Fermeture du bassin de Chaudfontaine en Décembre

Pendant le mois de décembre afin d'assurer la continuité des entraînements, tant de l'école de nage que des groupes compétitions, nous nous entraînerons dans les piscines de Saint-Louis et de Grivegnée. Un horaire détaillé vous sera communiqué.

### 4) Inscriptions aux compétition.

A partir du mois de décembre 2000, chaque entraîneur sera responsable pour son groupe des inscriptions aux compétitions, et ce en fonctions des objectifs définis lors des réunions des entraîneurs.

### 5) Les prochains rendez-vous (stages et compétitions)

20 et 21/01/2001 éliminatoires du Challenge Jules Georges.

16, 17 et 18/02/2001 Championnats de Belgique d'hiver.

24 et 25/02/2001 Championnats Francophones

du 26/02/2001 au 2/03/2001 stage groupe caneton et + jeunes à Butgenbach (+/- 6500)  
Lucien et Sabine

4/03/2001 finales du Challenge Jules George.

du 8/07/2001 au 22/08/2001 stage préparatoire aux Champ. de Belgique (+/- 25.000 fb)  
Lieux encore indéterminé.

27,28 et 29/07/2001 Championnats de Belgique des jeunes.

2, 3, 4 et 5 /08/2001 Championnats de Belgique seniors.

# L'ÉCOLE DE NAGE.

Voici déjà deux mois que nous avons fait connaissance et un petit mot me semble d'actualité.

Tout d'abord, je tiens à souhaiter la bienvenue aux nombreux nouveaux membres de l'école de nage. Vous avez répondu nombreux lors des inscriptions : plus 100 nouveaux nageurs du plus jeunes aux adultes. Cette rentrée extraordinaire montre, par elle-même, le sérieux, le dynamisme et l'excellente réputation de NOTRE école de nage. En effet, c'est grâce à une équipe de moniteurs qualifiés et motivés que nous obtenons de tels résultats.

Nous faisons notre maximum pour remplir notre fonction au mieux : sérieux, dynamisme, régularité et ponctualité sont les bases de notre réussite. Il va de soi qu'être continuellement au «topp » relèverait de l'exploit. Après tout, nous ne sommes que des être humains aussi.

Si certains moniteurs se font remplacer, ce n'est certes pas pour leur plaisir mais pour des raisons professionnelles et, dans la mesure du possible, ils sont automatiquement remplacés.

Un moniteur n'est pas l'autre (caractère différent, attitude différente) donc, il est inutile de les comparer entre eux. Une chose est commune à tous : NOS OBJECTIFS qui sont aussi ceux de vos enfants.

Un petit mot sur chacun d'eux pour vous familiariser avec eux, honneur aux dames n'est-ce pas messieurs :

*Corinne* : initiatrice en natation, donne cours les mardi, jeudi et samedi à des nageurs accoutumés et sachant déjà se débrouiller dans l'eau. Elle s'occupe également du groupe des «masters».

*Delphine* : initiatrice en natation, encore aux études, donne cours les lundi et mercredi aux nageurs accoutumés. Elle s'occupe également des «baby».

*Valérie* : initiatrice en natation, encore aux études, donne cours les lundi, mardi, mercredi et jeudi aux nageurs de l'accoutumance et aux nageurs avancés

*Sabine* : (moi-même) aide-monitrice en natation, maître nageur, enseignante en éducation physique, donne cours les lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi aux nageurs débutants et au perfectionnement. Egalement responsable de l'école de nage.

*Sigrid* : initiatrice en natation, donne cours aux «masters» les mardi et jeudi.

*Didier* : initiateur en natation, maître nageur, donne cours les mardi et vendredi au perfectionnement, responsable informatique lors des compétitions licenciés.

*Frédéric* : initiateur en natation, encore aux études, futur maître nageur, donne cours aux ados les lundi et jeudi et à l'accoutumance les mardi et vendredi.

*Michaël* : aide-moniteur en natation, instituteur primaire, maître nageur, donne cours les lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi aussi bien aux «baby», qu'au perfectionnement en passant par l'apprentissage.



Voilà, j'espère que vous nous connaissez tous un peu mieux. Tous les moniteurs sont à votre disposition pour des renseignements complémentaires sur les progrès de vos enfants et moi, je me tiens également à votre disposition pour d'autres problèmes plus généraux ou particuliers.

Un dernier petit mot sur la participation aux nages parrainées, à peine 10 % sont venus à cette manifestation. Je dois vous avouer que c'est faible, très faible : 2 nageurs d'accoutumance, je peux me permettre de les citer et de les féliciter. Il s'agit de Gaëlle Prijot et de Laurine Cheret : félicitations pour vos supers parcours. 5 nageurs des groupes d'apprentissage 1 et 2 !!! et seulement 22 nageurs pour le grand bassin. Oh là là ce n'est pas une catastrophe mais ... Je tiens également à féliciter les 3 Masters qui ont fait le déplacement et réaliser un minimum de 80 longueurs, il s'agit de Joëlle et Fabien Dejace et de Robert Dols. Bravo à cette trentaine de nageurs qui ont fièrement participé.

Je vous fixe à tous rendez-vous pour notre compétition non-licencié qui se déroulera le

**SAMEDI 25 NOVEMBRE**

À la piscine de Chaudfontaine. Les supporters et les encouragements sont les bienvenus.

A bientôt

Sabine, responsable de l'école de nage.

# Les groupes de Sabine.

*Un petit mot en bref pour vous parler de mes différents groupes ainsi que des nageurs qui les composent.*

*Cette année, j'ai repris un groupe d'accoutumance le lundi et le mercredi. Ce groupe compte une douzaine de nageurs très sympathiques et assez disciplinés. Ils ont tous très bien compris qu'il y avait un temps pour le travail et un temps pour le jeu. L'un n'allant pas sans l'autre bien entendu. A peine deux mois de travail et déjà, vous me surprenez. Très réguliers, vous progressez très vite et chacun à votre propre rythme.*

*En tant que parents, vous vous demandez peut-être pourquoi je n'ai pas encore été dans le grand bassin. La raison est toute simple : pour moi, il est important que les nageurs soient tous à l'aise dans le petit bassin et sachent avancer librement et correctement avec planches et boudins dans un lieu où ils ont toute confiance. Pour aller dans la grande piscine, il faut qu'ils puissent y aller ensemble et tous en même temps afin de ne pas rester trop longtemps inactif sur le bord. C'est ma façon de voir les choses, j'invite tout le monde à faire de même. Je pense franchir ce cap dans un mois approximativement. Ne vous attendez pas à ce qu'ils fassent une longueur d'un coup, je préfère de loin y aller doucement mais sûrement.*

*Le second groupe dont je m'occupe est un mélange d'apprentissage 1 et 2. Ces nageurs sont très motivés et dynamiques, parfois un peu trop lorsqu'ils utilisent les boudins. Ils maîtrisent déjà tous le dos, le crawl n'est pas loin d'être acquis pour tout le monde et les jambes de brasse sur le dos ne sont pas mauvaises du tout. Pour les plus avancés, les trois nages sont*

*acquises, il reste maintenant à les perfectionner et à maîtriser les techniques correctes. Bonne continuation à tous.*

*Enfin, mes deux derniers groupes sont au niveau du perfectionnement. Leur objectif est d'améliorer les techniques dans les trois nages de base, de découvrir les virages et les différents départs, d'aller à la rencontre du papillon (4<sup>ème</sup> nage) et de représenter les couleurs du club aux différentes manifestations se déroulant dans la région liégeoise (compétition amicale).*

*Dans l'ensemble, vous avez tous, du plus petit au plus grand, fait d'énormes progrès sur un laps de temps assez court, je le rappelle (2 mois). Je tiens à vous féliciter pour votre régularité aux différentes séances d'entraînements. Pour les garçons du mardi et du jeudi, je demande un peu plus de sérieux et un peu moins d'éclaboussures lors des explications des exercices.*

*Je vous remercie tous pour la confiance que vous me témoignez et vous souhaite d'ores et déjà d'excellentes fêtes de Saint\_Nicolas et de fin d'année. Encore un fois, bravo à tous.*

*Sabine.*

# Les groupes de Fred

Salut à tous,

J'espère que la rentrée s'est bien passée pour tout le monde, aussi bien à l'école qu'au club. Pour ma part, tout va pour le mieux et je suis très heureux de vous avoir retrouvé si nombreux en ce début d'année.

*Commençons par le groupe d'accoutumance du mardi et vendredi.*



Romain : Après un mois et demi seulement, tu as déjà fait d'énormes progrès, c'est très bien. J'aimerais cependant un peu plus d'attention de ta part lorsque je donne des consignes.

Axelle : Manifestement, tu "en veux" et c'est pourquoi tu y arriveras. Essaie juste de ne pas dire tout de suite « Je saurais pas » avant même d'avoir essayé. L'expérience nous a prouvé que tu es capable de beaucoup plus que tu ne l'imagines.

Maëlle : Toi aussi, tu es capable de plus que ce que tu ne penses. Essaie juste d'avoir un peu plus confiance en toi, je sais que tu peux y arriver. N'hésite pas à quitter l'escalier.

Lolita : Très dégourdie, tu n'as peur de (presque) rien, mais tu restes calme et attentive, bravo !

Jérémy M. : Le plus jeune du groupe, tu es très à l'aise dans l'eau mais tu n'en fais parfois qu'à ta tête.

Erika : Tu as manifestement quelques notions de natation mais les bases te manquent : mettre la tête dans l'eau et ouvrir les yeux, principalement. Essaie de ne pas brûler d'étapes et tu progresseras beaucoup plus vite.

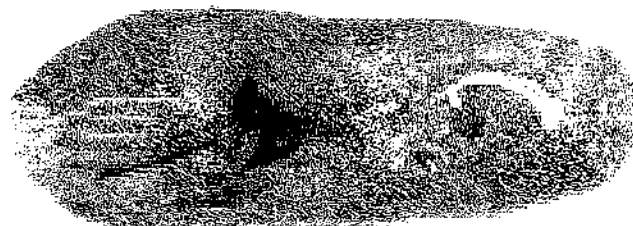
Jérémy S : Très à l'aise et souvent attentif, tu exécutes avec soin les exercices demandés. Tu es sur la bonne voie, continue.

Marie : Fais moi plaisir, n'aie pas peur... Si tu le décidais, tu pourrais progresser énormément, mais si tu passes toute la leçon à pleurnicher, ça n'ira pas...

Gyane, Jessica, Brandon et Dylan : arrivés depuis moins de temps dans le groupe, je n'ai pas encore eu l'occasion de bien faire connaissance avec vous. J'espère que nous ferons du bon travail ensemble pendant cette année. Si vous êtes bien attentifs et "travailleurs", tout se passera pour le mieux.

Une remarque encore pour les parents de ces nageurs : n'hésitez pas à venir me trouver si vous avez des questions à me poser ou si vous voulez des précisions au sujet de votre enfant.

## *Le groupe des plus âgés du lundi et jeudi*



Je ne vous connais pas encore tous bien et de toute façon, vous savez à peu près tous nager. Je parlerai donc spécifiquement de chacun d'entre vous dans le prochain journal du club. Pour cette fois, je me contenterai de dire quelques mots généraux sur le groupe et l'organisation de cette année.

Tout d'abord, comme vous l'avez remarqué et jusqu'au mois de décembre, je ne pourrai pas être présent à l'entraînement du jeudi car je suis les cours afin d'obtenir le brevet de sauvetage. Dès janvier, tout devrait reprendre dans l'ordre.

Cette année, nous insisterons beaucoup plus sur la technique de nage et sur les points du règlement (réalisation correcte des départs et virages, ...).

Comme vous l'avez également constaté, nous sommes beaucoup plus nombreux cette année que les années précédentes, c'est la raison pour laquelle la discipline dans le(s) couloir(s) est primordiale. Quand c'est possible, j'essaierai de dédoubler le couloir mais il serait plus facile de savoir à l'avance le nombre de nageurs qui seront présents. Je vous rappelle que le cours débute à 18h45 et que les vestiaires sont disponibles dès 18h35. 10 minutes sont largement suffisantes pour se mettre en maillot.

Au sujet des compétitions et des manifestations spéciales, que vous y participiez ou non, j'aimerais être prévenu. Je vous rappelle le souper d'accueil et les nages parrainées, venez-y nombreux. Si vous ne savez pas comment vous rendre à une compétition, parlez-m'en, on trouvera une solution.

Voilà, je crois que c'est tout, en tout cas pour le moment, je vous souhaite une bonne année scolaire et natatoire (si si, ça existe).

Fred

Le coin  
de  
Didier



Bonjour à tous. Voici une nouvelle saison qui commence et qui je l'espère sera aussi bonne que l'année passée.

#### **Groupe du Mardi – Vendredi.**

Groupe volontaire, nombreux, parfois en retard mais qui en général écoute bien les consignes. Je tiens à féliciter les nageurs et surtout leurs parents pour leurs fréquentations ( moyenne de 85 %) au cours de natation. Cette année, par manque de place, je baserais plus mes entraînements sur la technique que sur l'endurance. De plus j'espère vous voir nombreux et nombreuses lors des diverses compétitions afin de représenter notre club. Je vous signale également, que prochainement une nage parrainée + un souper accueil sera organisé, j'espère vous y voir nombreux et que vous « Mettrez le feu » pendant cette soirée.

A bientôt, pour de nouvelles aventures.



# DIDIER

## Groupe de Delphine

J'espère que cette année encore la rentrée s'est bien passée pour tout le monde. Cela fait déjà un mois que nous avons fait connaissance et il est temps de se fixer des objectifs. Ceux-ci seront un peu différents selon les capacités de chacun.

Céline Hannot : Tu te débrouilles déjà pas mal et tu pourras t'améliorer très vite si tu es bien régulière. Je sais que tu es très frileuse et je suis déjà très contente des efforts que tu as faits pour ne pas trop te plaindre. Continue comme ça.

Gaël Maguet : Tu es entre deux groupes pour le moment mais tu progresses bien et bientôt tu pourras aller chez Valérie à temps plein. Courage ce ne sera plus très long.

Kenny Monciaux : Tu es capable de bien nager, malheureusement tu es quelques fois un peu trop rêveur. Essaie de rester bien attentif et tout ira bien.

Sam Pirlet : Je suppose que tu es malade car cela fait quelque temps que je ne t'ai pas vu, j'espère donc que tu vas vite te rétablir et venir nous revoir.

Salomé Shnackers : Tu t'en sors bien mais n'essaie pas de faire la course car cela t'empêche de nager correctement.

Sarah Scifo : Toi ton objectif principal pour ce début d'année sera de surmonter ta peur de la grande piscine, tu verras à nous deux nous allons y arriver.

Geoffrey Thoumsin : Tu te débrouilles bien mais tu es parfois un peu trop bavard. Essaie de te concentrer un peu plus sur ce que tu fais au lieu de faire la course.

Gemmie Iapachino : Tu es courageuse et de bonne volonté ; tu es sur la bonne voie.  
Continue !

Samy Baiwir : Tu es assez doué. Essaie juste de ne pas trop te chamailler avec Geoffrey.

Catherine Iacono : Toi tu dois bien penser à lever ton ventre lorsque tu fais des jambes sur le dos. A part ça tu t'en sors bien.

Olivier Haxhe : Soit courageux mon grand, tu peux te débrouiller dans la grande sans planche ni bâton. Tu n'as aucune raison d'avoir peur.

Dimitry Maslack : Je te félicite car tu es souvent assez attentif et appliqué. Continue comme ça.

Quentin Vitry : Toi aussi tu es un frileux mais il faut essayer de ne pas trop y penser. Il faut plutôt penser à ce que tu dois faire.

Je souhaite bon courage à chacun de vous et j'espère que nous nous amuserons bien cette année tout en apprenant.

Delphine

## Groupe Pré-compétition

La saison qui s'est achevée – ma première au club – m'a procuré quelques satisfactions. Cependant, par définition, un entraîneur n'est jamais satisfait et je pense que cela aurait pu être encore meilleur.

Ne retenons cependant que le côté positif des choses.

J'ai quand même eu la satisfaction d'avoir vu « monter » de groupe **Gaëlle Godefroid**, **Fanny Kocnig** et **Gaspard Grosjean**. D'autres comme Odile Troch, Raphaël Vitry, Arnaud Halleux et Adrien Magnée auraient pu aussi accéder au groupe dirigé par Fabien, mais, pour diverses raisons, ils ou plutôt leurs parents – et c'est leur droit – ont refusé cette promotion. Du point de vue de l'entraîneur, c'est évidemment toujours frustrant. Adrien et Raphaël ont rejoint un groupe plus conforme aux disponibilités de leurs parents, tandis que Arnaud et Odile n'ont plus donné signe de vie, du moins à ma connaissance. Dommage !

Mon nouveau groupe est, à première vue, talentueux et mieux équilibré que celui dont j'avais hérité la saison dernière. De plus, pour une question d'âge uniquement, car il ne sert à rien de se brûler les ailes - ou plutôt les nageoires - prématurément, j'ai gardé dans ce groupe, quatre *anciens* qui sont **Katleen Massin**, **Cassandra Counson**, **Kelly Mahaux** et **Sarah Mathieu**. Néanmoins, ils sont maintenant licenciés, c'est à dire que dorénavant, ils participeront à des courses officielles. Il n'est cependant pas question de trop intensifier leur entraînement et je demande instamment aux parents d'être patients. Chaque chose en son temps et n'oublions pas le dicton : Qui va piano va sano. Il faut que ces enfants progressent calmement, sans aucune pression et surtout, gardent le plaisir de venir à la piscine et de s'entraîner.

Un plus, par rapport à la saison dernière, j'ai obtenu de la direction technique un quart d'heure de plus dans l'eau et c'est l'occasion de définir comme je l'ai déjà expliqué auparavant que ce groupe travaille en priorité la technique des différents styles de compétition ainsi que les virages et départs et que nous pourrons petit à petit réaliser des petites séries d'entraînement.

Je demanderai aussi à chacun d'être le plus régulier possible. Le talent quand il est présent ne signifie pas le succès s'il n'est pas complété par le travail. En tant qu'entraîneur, j'ai toujours préféré un nageur (se) avec un talent moyen, mais travailleur, qu'un doué qui s'absente souvent ou ne travaille pas assez.

Encore une petite remarque avant de vous quitter. Si, Fabien, Olivier, Frédéric et votre serviteur avons des nageurs bien dégrossis, nous le devons à notre équipe de moniteurs dirigée de main de maître par Sabine. Félicitations donc à Valérie, Corinne, Delphine, Michaël, Didier, et celui ou celle que j'oublie. Ils réalisent tous un travail souvent ingrat et ont droit à la reconnaissance de nous tous.

Bonne chance à tous et à toutes.

Lucien Pirson



# Les groupes de Valérie

## L'apprentissage 2 : (Lundi - mercredi 1)

Tout d'abord, je tiens à vous dire que je suis très heureuse de commencer cette nouvelle saison avec vous !

Et maintenant, un petit mot pour chaque petit loulou du groupe «apprentissage 2 ».

**Marine** : Voici une petite fille bien éveillée ! Tu fais du bon travail, mais je reste persuadée que tu pourrais progresser davantage si tu étais plus appliquée et concentrée lors des leçons. Un petit effort reste à fournir dans ce domaine. Pour le reste, tu es parfaite !

**Marie** : Quelle jolie petite nageuse ! Tu es très attentive à chaque leçon et tu ne cesses de progresser ! Je n'ai qu'un mot à dire «bravo ! » Tu arrives à nager 25m dos et aussi 25m crawl, et ceci, bien sûr, dans le grand bassin. Continue dans cette voie !

**Amélie** : Tu es la plus jeune du groupe, et tu fais de très gros efforts pour montrer que tu es capable d'atteindre le niveau des autres petits loulous. Continue comme ça, et tu finiras par les dépasser ! Je suis vraiment très contente de toi, Amélie !

**Robin** : Tu es une sacrée fripouille ! Tu es sans cesse distrait et en plus, une fois que Karim est là, c'est la folie garantie ! Après plusieurs remarques, tu as finalement compris et tu as fais d'énormes progrès en dos et en crawl. Continue à bien te concentrer et tu verras que tes efforts porteront leurs fruits !

**Charline** : Tu as eu du mal à t'adapter dans un nouveau groupe alors que ton ami Gaël nageait toujours en apprentissage 1. Après de gigantesques efforts, tu arrivais au cours le visage illuminé par un sourire merveilleux ! Comme c'est agréable de te voir rire à nouveau. Du côté technique, ça va très bien. Bientôt tu arriveras à nager une longueur entière dans le grand bassin. Continue à être bien attentive, ma petite Charline, et tes efforts seront récompensés.

**Myriam** : Tu te débrouilles très bien en dos et en crawl, mais il nous reste à corriger ta respiration en crawl. Une chose très importante à laquelle ai dois absolument penser, c'est ton battement de jambes, que ce soit en dos ou en crawl. N'oublies pas que c'est grâce à lui que tii peux augmenter ta vitesse.

**Ludivine** : On ne se voit qu'une fois par semaine, mais tu n'hésites pas à essayer de t'améliorer ! C'est super ! On voit que tu en veux et c'est grâce à ça que tu finiras à atteindre ton but qui est de te corriger que ce soit en dos ou en crawl. Mais attention Ludivine, ça ne sert à rien de vouloir aller trop vite, laisses-toi le temps nécessaire pour arriver à nager parfaitement le dos et le crawl.

**Karim** : Toi aussi, tu ne viens qu'une fois par semaine dans mon groupe, mais quand tu es là, tu nous le monte très bien. Tu es une pile électrique ! C'est même parfois difficile de te calmer, mais on y arrive toujours. Je te fais la même remarque que Robin : «ça me ferait plaisir que tu m'écoutes davantage car une fois que tu es avec Robin, c'est terminé. Vous faites les pitres et je ne sais plus travailler correctement avec vous deux ». Il faut savoir qu'il y a un moment pour travailler et un moment pour jouer. Ne l'oublies pas. Pour ce qui est techniques de nage, tu es bon, mais avec quelques efforts et avec le temps, tu deviendras un très bon nageur !

**Gaël** : Pour le moment, tu nages une fois en apprentissage 1 avec Delphine et une fois en apprentissage 2 avec moi. Malgré tes nombreux efforts, tu as encore de gros problèmes en flottaison dorsale et en flottaison ventrale. Ton dos et ton crawl ne sont pas encore acquis. Delphine et moi-même allons encore travailler trois ou quatre fois comme pour le moment, mais si nous ne voyons pas d'évolution, tu redescendras en apprentissage 1 pour acquérir la flottabilité qui te manque. Je te rassure tout de suite en te disant que si jamais tu redescends de groupe, ce ne sera pas pour toute l'année, mais peut-être pour un mois ou deux, histoire que tout se remette en ordre ! Courage mon p'tit loulou, je suis sûre que tu peux y arriver !

### **Accoutumance: (Mardi-Jeudi 1)**

Bienvenue aux nouveaux et aux anciens du groupe ! Je suis ravie de commencer cette nouvelle saison avec vous tous ! Et maintenant, un petit mot pour chacune de mes petites «fripouilles»!

**Jérémy** : Voici un petit bonhomme qui a bon vivre ! Et oui, notre Jérémy a bien grandi car maintenant, il a pied dans le petit bassin. Je tiens à te féliciter pour les efforts que tu fournis ! Tu progresses sans cesse et tu cherches toujours à t'améliorer quand je te donne des conseils. J'ai tout de même une petite remarque à te faire «J'aimerais vraiment que tu arrêtes de sortir de l'eau à tout bout de champ, sinon je vais devoir sévir et je suis certaine que ça ne te plairas pas, alors un petit effort sinon je te mange tout cru !

**Eric** : Mon petit Eric, je trouve que j'ai été très patiente avec toi jusque maintenant. Mais ma patience a des «LIMITES »Tu es un p'tit bout adorable, mais il faut que tu comprennes qu'on ne vient pas à la piscine que pour jouer ! Il y a un temps de travail à fournir et un temps destiné au jeu. Malgré mes efforts, tu ne veux pas m'obéir et cela même quand je me fâche. Tu es pourtant un petit loulou très dynamique, ce serait tellement plus chouette que tu mettes toute ton énergie au service de la concentration et de l'effort dans le travail. La balle est dans ton camp. A toi de voir si tu veux arriver au même niveau que les autres, ou bien, peut-être retourner chez les babys !

**Antoine** : Après des vacances prolongées, (profites-en tant que tu le peux), te revoilà parmi nous ! Tu n'as absolument pas changé par rapport à l'année passée. Ce que je veux dire par là, c'est que tu arrives toujours avec le sourire et c'est super ! Pour ce qui est de l'accoutumance à l'eau, tu fais d'énormes progrès ! Tu te mets en flottaisons dorsale et ventrale avec tes deux petites planches. Si tu continues à progresser comme ça, tu finiras par laisser une de tes deux planches au port ! Je compte sur toi.

**Kévin, Adrien et Justine** : Que d'efforts vous avez fourni !!! Je n'en reviens pas. On peut vous voir maintenant en flottaisons dorsale et ventrale, avec ou sans planches. On va encore un peu améliorer tout ça et après, je n'ai pas le choix, il faudra bien que je vous fasse monter en apprentissage 1. Encore félicitations mes p'tits loups !!!

**Marie, Sylvain, Brandon, Dylan, Jessica, Eléonore et son frère Gauderic** : Mes p'tits bouts, je suis bien contente de vous avoir dans mon groupe ! Etant donné que vous êtes tous des nouveaux, je ne peux pas encore vous évaluer personnellement. Vous avez déjà progressé depuis le début, notamment en mettant la tête dans l'eau ! Continuez dans cette voie !

# Groupe d'Olivier

Groupe « 4 »

Groupe fort ...en tête, en Gue..., midable

Groupe touriste (voyage à St Louis tous les vendredis)

Voici mon premier article pour cette année et le deuxième depuis 4 ans.

## I. Présentation du groupe:

Ce groupe est un groupe de **compétition** avant tout.

Il est composé de nageurs nés entre 1986 et 1994 qui ont tous pour ambition d'écouter leur entraîneur. Actuellement, il est composé de 21 nageurs.

Le niveau des nageurs est très variable, le plus rapide en 57" au 100 m et le plus lent en beaucoup plus.

## II. Droit et Devoirs des nageurs :

Ils ont beaucoup de devoirs et aucun droit.

**Devoirs :** Un ou une nageur(se) s'expose à des problèmes avec son entraîneur quand:

- 1° présence inférieure à 75%
- 2° comportement non supporté par l'entraîneur
- 3° participation au compétition insuffisante

**BREF : Présent, attentif, motivé et combatif**

## III. Ambitions du groupe:

Le groupe a pour ambition de représenter le club aux compétitions (de natation, pas au roi des bleus) le plus souvent possible.

Les nageurs du groupe seront amenés à **renforcer** les nageurs de M. Begasse lors de compétition importante (Ch.B.; Ch.E. ; J.O. ; Para J.O. ;...) ainsi qu'aux interclubs de la région.

A ce propos, je tiens à féliciter pour leur participation, Enilie Louis et Françoise Briatte aux relais au championnat de Belgique des jeunes à Mol ; ainsi que Sébastien Louis et Frédéric Masset au championnat de Belgique senior à Charleroi, où le relais du CHTHN du 4 X 200 N.L. a terminé 5<sup>ème</sup> lors de ce championnat.

#### IV. Ambitions des nageurs du groupe.

Comme je n'ai reçu aucun desiderata de la part des nageurs, sauf S.L., ils auront les ambitions de leur entraîneur et ils devront s'y tenir.

Quant à S.L., il vise une qualification pour la finale du 200 m papillon au championnat de Belgique senior et essaiera d'être le nageur du CHTN le plus rapide sur 100 m papillon actuellement mais la concurrence sera rude avec O.J. et la challenger A.V.

#### V. Ambitions de l'entraîneur.

Etre de bonne humeur en arrivant, le rester au début de l'entraînement, continuer à l'être pendant l'entraînement et terminer l'entraînement toujours de bonne humeur ; je n'y arriverais pas, malheureusement, sans votre aide. Je compte sur vous (les nageurs et les autres de mon groupe).

#### VL Le Dornt mi-octobre.

**Présences :** seul 6 nageurs présentent plus de 75 % de présences dont M.H. 100 %.

Si on ajoute les 6 nageurs bénéficiant du statut étudiant en supérieur, ça ne fait que 12 nageurs qui respectent la première règle. Les autres doivent savoir qu'ils n'ont vraiment aucun droit et qu'ils ont intérêt à bien suivre les autres règles si ils veulent encore faire partie du groupe des béeétés.

**Comportement :** Pas trop mauvais. Mais apparemment il y a certaines nageuses que j'aurais intérêt à séparer (MB et ACL par expl.)

**Participation :** bravo aux trois filles de mon groupe qui ont été mouiller leurs maillots à Maisons-Alfort (j's'ai pas trop pour l'ortho).

**BREF :** une rentrée excellente, magnifique, extraordinaire mais qui doit être meilleur.

**P.S.:** Je sais, j'exagère un peu mais ...

*Olivier*

## DEBOUT LES JEUNES COMPETITION..

Les moins jeunes aussi ?



BONJOUR A TOUS..... Et puis non, j'avais déjà dit cela la fois passée....

Salut les petits potes à la compote.... La grande classe.....

Chers parents et chers nageurs, il est venu pour moi le temps difficile de vous dire au revoir ..... snif ..... allez non c'est une blague ... ; allez quoi ? pas de pleurs vous ne saurez plus lire mon article.....

Et voilà, la saison est déjà bien commencée, les différents groupes constitués et nous pouvons donc (re)dire les règles qui régissent celui ci.

- 1. la bonne humeur**
- 2. une envie folle de perfectionner ses nages**
- 3. arriver à l'heure**
- 4. accepter les remarques de son coach ( lui seul a raison....aille )**
- 5. être fier de représenter son club en compet... et ailleurs....**
- 6. encourager lors des compets et crier au moins 1000 fois CHTHN lors de celle-ci (sous peine de pompes )**
- 7. interdit de draguer le coach ou tous autres nageurs pendant les entraînement merci Julie et virginie**

### Voici vos objectifs pour cette saison

- faire de son mieux chaque jour
- se comporter en sportif
- 200 4n
- 400 cr
- participer à un stage ( juillet)
- aller au championnat de Belgique

Cet article me permet de vous faire part d'une remarque du comité et qui me tient à cœur ...il serait chouette que certains parents s'engagent (plus ) dans des tâches telles qu'une fonction de chronométrateur, de délégué, d'officiel ou encore plus simplement, en tenant la table d'entrée une heure par semaine ou toutes autres choses. merci

Je souhaite également la bienvenue aux nouveaux du groupe et une bonne continuation aux autres ; les premiers doivent s'entraîner 3 fois semaines les seconds 4 fois.. ;il serait bon de respecter les engagements pris.

La régularité dans l'entraînement évite les blessures et des mauvaises surprises lors des compétitions

Cette régularité apporte à vos enfants et à vous mêmes la joie d'un travail bien fait, des règles de conduite, du caractère et surtout le respect de ses engagements et de son corps.

A chaque âge correspond un ensemble de tâches à apprendre a réaliser... il en est de même en natation : rien ne sert de vouloir passer des étapes ...celles-ci ne font que dégoûter vos enfants et par la suite il leur manquera quelque chose, ce qui les limitera dans leur recherche d'excellence ( perf ou autres ).

Fini le couplet ( moralisateur, je suis toujours disponible pour d'éventuelles questions que se soit natation ou autres ...lors des entraînements, ou après les compets, dans un bon resto, choses que nous ne manquerons pas de faire cette année encore ...avec plaisir.

Attention cette année .... Il est souhaitable de conseiller aux nageurs de mon groupe de partir en stage .... Je serai certainement de la partie ... faites déjà vos économies.....

Âhne Honimme

# LES GROUPES DE CORINNE

Bonjour à tous. Tout d'abord, je vous parlerai

## DU GROUPE MARDI-JEUDI

**BOUDIN Cindy** : tu travailles très bien, continue comme ça mais n'oublie pas d'allonger tes mouvements en crawl et en brasse.

**HALLUT Sarah** : tu as fait de gros progrès, continue sur ta lancée.

**LIBERT Sophie** : tu as bien commencé l'année, mais un peu plus d'attention aux consignes données serait une bonne chose.

**PLUYMERS Annelore** : tu es capable de bien nager si tu t'appliques un petit peu.

**PRENCIPE Laura** : allez Laura, tu es capable de le faire même sans encouragements. Tu sais nager, montre-moi que tu sais faire beaucoup mieux.

**RASQUIN Sandrine** : tu sais bien nager tu l'as déjà montré, mais un gros effort est à fournir, surtout au petit bassin, sinon on « coule » dans le grand bassin.

**SCHNEYDERS Justine** : tu as fait de gros progrès. Continue comme ça.

## LE GROUPE DE MARDI-VENDREDI :

**FALLA Julien** : tu as bien commencé, continue comme ça, tu es très sage et je t'en félicite.

**GUNS Manon** : tu nages un peu trop vite, pense bien à tes mouvements et tout ira très bien.

**HUBO Cédric** : doucement ! rien ne sert d'aller trop vite, il faut bien nager.

**IANETTA Florian** : ta progression est bonne. Continue comme ça.

**KOROTSKIN Laura** : n'aie pas peur de nager Laura. Tu es là pour apprendre, lance-toi ! Je suis sûre que tu peux le faire.

**KUTA Nicolas** : de gros efforts sont à fournir. Tu es capable de beaucoup mieux. Pense bien aux consignes données et tu verras que tu sais bien le faire.

**LIBERT Laurent** : quand tu veux nager correctement, tu peux y arriver, mais pourquoi pas tout le temps ?

**MUNEYERA Anne-Nelly** : il n'y a pas longtemps que tu es dans le groupe, mais tu t'y es bien intégrée. Continue comme ça.

**WILMET Arnaud** : tu as bien débuté cette année, mais un petit effort est à fournir au niveau de l'écoute des consignes.

**PIRLET Sam** : tu as fait de gros progrès, continue comme ça.

**LE GROUPE DES MASTERS :**

Tout d'abord, je voudrais souhaiter la bienvenue à tous les nouveaux qui ont rejoint le groupe et féliciter les anciens qui sont toujours fidèles au poste. Je félicite tout particulièrement DEJACE Joëlle, DEJACE Fabien et DOLS Robert pour leur participation active aux nages parrainées et j'espère que l'année prochaine ils ne seront plus les seuls à se mouiller. Pour tout le groupe, continuez sur votre lancée et, pour certains, redoublez d'efforts.

Je vous dis à bientôt et je me tiens à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

A bon entendeur salut

CORINNE.