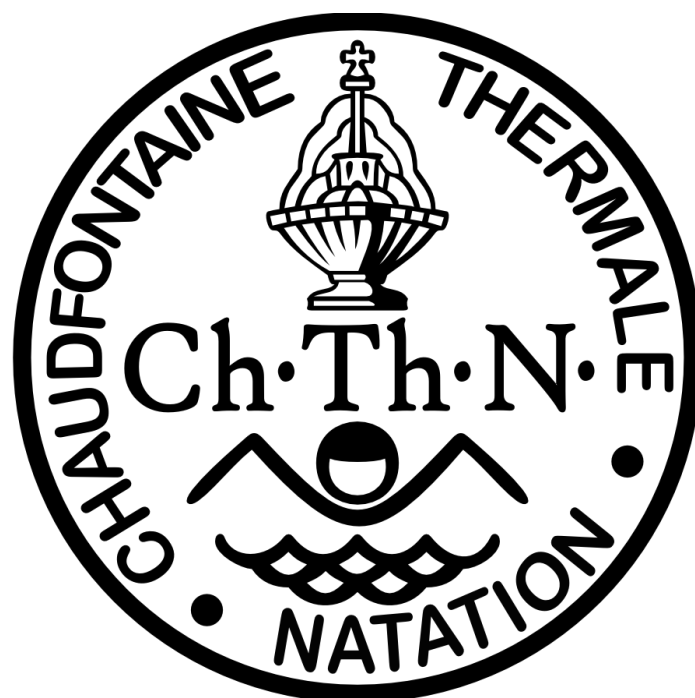


# CHAUDFONTAINE Thermale Natation



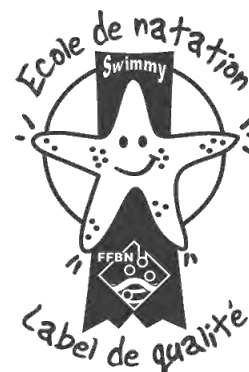
*Journal du Club*  
*Edition Octobre 2013*



## Ch.Th.N.

Avenue des Thermes, 147  
B-4050 Chaudfontaine

Tél : 04 / 367 71 79  
e-mail : [secretariat@chthn.be](mailto:secretariat@chthn.be)  
Editeur responsable : Yves Joskin



Club reconnu et certifié par la  
Fédération Francophone Belge de Natation



# Join us on Facebook

<http://www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation>

# Le Ch.Th.N. vous souhaite la bienvenue

---

Cher parent, cher membre,

Vous avez inscrit votre enfant au club de natation « Chaudfontaine Thermale Natation ». Le comité de gestion du club et les moniteurs vous remercient de l'intérêt et de la confiance que vous portez à notre association.

Ainsi votre enfant, devenu membre, se retrouve une ou deux fois par semaine au sein d'un club qui compte plus de 400 camarades ! Il est encadré par une équipe de moniteurs parfaitement dévoués et compétents, pour la plupart diplômés de l'ADEPS.

Cette édition du journal est destinée à vous permettre de faire connaissance avec quelques aspects du club et principalement le fonctionnement de son école de nage. Nous espérons que votre enfant et vous-même prendront plaisir à participer aux activités que nous organisons, autant que nous prenons plaisir à vous accueillir.

## Le club

Le Ch.Th.N. a été fondé en janvier 1976, en même temps que le début des activités de la piscine communale de Chaudfontaine. Organisé en association de fait, il est géré par un *comité de gestion* qui s'occupe de son fonctionnement. Le club est affilié à la Fédération *Francophone Belge de Natation* (FFBN), sous le numéro 256. La fédération est l'organe officiel qui règlemente au niveau de la Fédération Wallonie-Bruxelles la discipline sportive qu'est la natation. Les nageurs de compétition, dits licenciés, sont inscrits auprès de la fédération. Elle délivre aussi les brevets officiels qui attestent des progrès réalisés par chaque nageur au cours de sa carrière de natation sportive.

Le but du club est l'apprentissage et le perfectionnement de la *natation classique*, comprenant les quatre types de nage : crawl, brasse, dos et papillon. Pour amener ses membres à maîtriser parfaitement ces nages, le club est structuré en deux sections principales :

- L'*école de nage*, qui assure l'apprentissage de base et le perfectionnement. L'école est encadrée par les *moniteurs* et un *responsable* qui en assure la direction.
- Le *groupe de compétition*, qui suit les nageurs doués et volontaires, en les faisant participer activement à des compétitions nationales et internationales. Le groupe de compétition est encadré par les *entraîneurs* et placé sous la responsabilité du *directeur technique*.

Deux sections supplémentaires se sont ajoutées à notre offre :

- La *natation synchronisée*, réservée aux jeunes filles, qui consiste en la création de ballets aquatiques.
- L'Aquazumba, un programme de fitness aquatique innovant.

Le financement des activités est assuré principalement par les cotisations des membres, auxquelles viennent s'ajouter le résultat de diverses manifestations que nous organisons, ainsi que les contributions de divers subsides et sponsors. Le club n'ayant aucun caractère commercial, les cotisations sont calculées au plus juste pour la couverture des frais de fonctionnement, y compris les frais de location de la piscine et toutes les assurances requises.

## Informations pratiques

### Carte de membre

Chaque enfant reçoit une carte de membre annuelle nominative. Elle sera déposée sur la *table de permanence* dans le hall d'entrée de la piscine à l'arrivée de l'enfant, et récupérée à sa sortie. En plus de servir au relevé des présences, la carte de membre est un *moyen de communication* entre le club et vous. Nous vous recommandons d'être attentifs aux documents que nous glissons dans la pochette qui protège la carte.

**Attention :** Les nageurs du mercredi et du vendredi, pour les séances qui débutent à 18 heures, remettront leur carte à la *caisse de la piscine*. Le bassin étant toujours ouvert au public à cette heure, ceci vous dispensera de payer l'entrée.

### Certificat médical









Vous demanderez au médecin de famille un certificat attestant l'aptitude de l'enfant à la natation. Le formulaire vous a été remis en même temps que la carte de membre.

Nous vous demandons de nous le retourner avant la fin de l'année. Cette formalité est obligatoire pour les membres nageurs.

### Usage des vestiaires







L'accès aux vestiaires est autorisé dix minutes avant le début des cours. Nous demandons impérativement aux parents de respecter les règles de mixité suivantes :



### Parents, pour les cours de natation

-   • Accompagnez votre **petite fille** dans une **cabine individuelle homme**.
-   • Vous pouvez accompagner votre **petit garçon** dans les **collectifs hommes**.
-   • Accompagnez votre **petit garçon** dans une **cabine individuelle dame**.
-   • Vous pouvez accompagner votre **petite fille** dans les **collectifs dames**.

**Tout le monde, sous la douche...**

**Gardez le maillot !**





---

## Accès au bassin

Par mesure d'hygiène, toute personne qui passe la porte des vestiaires vers le bassin *doit* se déchausser, protéger ses chaussures par des chaussons ad hoc, ou porter des sandales réservées à cet usage. Les chaussons sont disponibles auprès de l'entrée des vestiaires individuels. Mamans et papas seront donc pieds nus, en chaussons ou en sandales dans la salle des douches et dans la salle des armoires individuelles.

En principe, l'accès au bord du bassin n'est pas autorisé aux parents : dès que votre enfant est pris en charge par leur moniteur, nous vous demandons de quitter le bord du bassin. Exceptionnellement, une autorisation est accordée pour certaines manifestations, auquel cas pied nus, chaussons ou sandales sont de rigueur.

Les objets personnels et les vêtements peuvent être placés dans des armoires individuelles (fermeture avec une pièce de 1 € récupérable).

De manière générale, l'ordre, la propreté et la discipline sont des valeurs indispensables à la vie en société, et nous invitons les nageurs à les respecter. Il nous est impossible de surveiller les vestiaires en permanence, et les parents sont responsables des actes de leurs enfants, jusqu'à la prise en charge par un moniteur au bord du bassin.

## Parking

*Les pelouses ne sont pas des parkings.* Si le parking à proximité de l'entrée est complet, veuillez garer votre véhicule dans la zone goudronnée près de la grand-route. Vous éviterez de détériorer les abords publics, entretenus par la commune, et vous maintiendrez de bonnes conditions d'hygiène en évitant de pénétrer dans la piscine avec les pieds boueux.

Notez que les places identifiées sont réservées aux employés de la piscine et de la cafétéria et à la direction du club. Ne les utilisez donc pas, pas plus que les places « handicapés », que la police vérifie régulièrement.

# Depuis cinq ans, notre club est détenteur du label de qualité de la Fédération pour son école de natation.

---



La natation est un des sports de base qui fait partie intégrante de la structure identitaire de tout un chacun. Savoir nager est vital et constitue la meilleure et la moins chère des "assurances-vie". **L'apprentissage de la natation mérite qualité, sécurité, compétence et sérieux.**

Avec "un **label de qualité**", la FFBN vise à **garantir** principalement la **qualité de l'enseignement dans les Ecoles de natation** et par extension contribue à une meilleure formation et sécurité des pratiquants.

Cette démarche vers les clubs est d'autant plus importante à l'heure actuelle où les activités aquatiques se diversifient. Il s'agit d'apporter également la réponse aux attentes des différents publics (clubs, adhérents, officiels, dirigeants, pouvoirs publics,...).

**La reconnaissance des structures qui ne se contentent pas de d'encadrer les jeunes mais qui parallèlement continuent à former ceux-ci en fixant des objectifs spécifiques devient incontournable.**

La FFBN via ce label, souhaite que les responsables pédagogiques se fixent des objectifs adaptés et réalistes en mobilisant toutes leurs possibilités afin d'atteindre ceux-ci. Un des soucis de la FFBN est de motiver encore davantage les clubs et créer une dynamique positive dans le but premier du développement et de la promotion des activités aquatiques.

Le « Label de qualité FFBN » permettra à chaque club intéressé, de développer sa promotion et de faire reconnaître à tout un chacun le travail de qualité accompli au sein de son Ecole de natation.

**Ceci afin de se démarquer positivement par rapport aux cercles privés qui se développent en marge des clubs FFBN.**

Pour plus de détails, [www.ffbn.be](http://www.ffbn.be)

---

# Chaudfontaine Thermale Natation

## Charte du Club

---

### Mission du club

Nous voulons être la proposition la plus attractive pour tous les amateurs de natation classique aux alentours du siège de notre club, la piscine thermale de Chaudfontaine. A cet effet, nous associons deux activités complémentaires: une *école de natation* et un *groupe de compétition*.

Par ces activités, nous offrons aux jeunes l'opportunité d'apprendre la natation de manière rigoureuse, et d'en perfectionner la pratique aussi loin qu'ils le désirent. Nous encadrons les plus volontaires qui, sous licence de la Fédération Francophone Belge de Natation, représenteront le club dans les compétitions régionales, nationales et internationales.

Nous voulons positionner notre groupe de compétition aussi haut que possible dans le palmarès sportif de la natation belge. Toutefois, la volonté de susciter et de maintenir chez chacun de nos membres le plaisir de pratiquer la natation reste notre priorité. Aussi, nous veillons à ne pas sacrifier la satisfaction individuelle de nos nageurs à la recherche de la performance sportive du club.

Nous voulons créer et maintenir un esprit de collaboration prononcé au sein du club, qui unisse les nageurs, leurs parents, les entraîneurs, les moniteurs, les administratifs, les aidants. Le club veut se distinguer en offrant un lieu de rencontre convivial, où le plaisir de s'entraider à l'occasion de toutes les activités bénéficiera à tous. En plus de favoriser l'épanouissement de nos nageurs, la collaboration permet d'alléger la participation financière des parents en évitant le recours à de coûteux services extérieurs et en montant des opérations lucratives.

### Valeurs du club

#### **Epanouissement**

- Divertissement qu'apporte l'aspect ludique des activités aquatiques.
- Socialisation par le partage d'un intérêt commun au sein de groupes d'âge homogènes.
- Satisfaction de se voir évoluer dans une discipline, de manière mesurable.
- Dépassement de soi dans l'écolage, dans la compétition.
- Pour le cadre technique, satisfaction de guider et constater la progression des nageurs.

#### **Rigueur**

- Niveau de formation exemplaire des moniteurs et des entraîneurs.
- Méthodes d'enseignement réfléchies, méthodologie moderne des entraînements.
- Sélection des compétitions pour le respect de la progression individuelle et globale.
- Adhésion aux règles de notre fédération.
- Administration saine et transparente.

#### **Collaboration**

- Implication de tous les intervenants, pas seulement les nageurs et le cadre technique.
- Maintien d'une structure légère et économique.
- Dévouement des permanents, participation des temporaires.
- Intérêts croisés: école – compétition – fêtes.

#### **Progression**

- Evolution du club dans les classements nationaux.
- Suivi des nageurs individuellement: école, loisir, compétition.
- Saine émulation entre les nageurs.
- Réputation dans notre environnement.

# PRÉSENTATION DU STAFF du Ch.Th.N.

## Le comité :

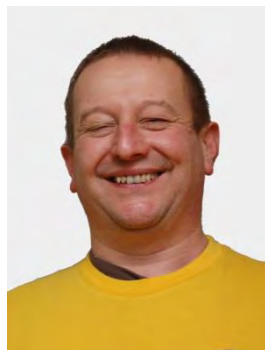
**Yves Joskin - Président**

[president@chthn.be](mailto:president@chthn.be)



**Marc Maréchal - Vice-président**

[marc@chthn.be](mailto:marc@chthn.be)



**Liliane Schraepen - Secrétaire Administratif**

[secretariat@chthn.be](mailto:secretariat@chthn.be)

04/388.26.26  
0497/37.49.84

Club : 04/367.71.79 (entre  
19h et 21h)



**Laurent Franck - Trésorier**

[tresorier@chthn.be](mailto:tresorier@chthn.be)



**Antoine Pilliteri - Membre**

[equipement@chthn.be](mailto:equipement@chthn.be)



## Les entraîneurs des Licenciés

### Dominique Begasse – Directeur technique



Date de naissance : 20/12/1963

Profession : Professeur d'éducation physique

Ancienneté :

Moniteur de 1987 à 1990, entraîneur canetons et entraîneur adjoint de 1988 à 1997, Directeur technique du club depuis 1997 (15 ans)

Fonction :

Directeur technique

Responsable et entraîneur – Division Performance A

Entraîneur – Division Formation

[dirtech@chthn.be](mailto:dirtech@chthn.be)

### Anne-Christelle Horion



Date de naissance : 25/09/1970

Profession : Régente éducation physique

Ancienneté : 6<sup>e</sup> année

Fonctions :

Entraîneur - Division

Performance et Parascolaire

### Anouchka Mailleux



Date de naissance : 15/06/1982

Profession : Coordinatrice petite enfance à Durbuy

Formation : Régente Education physique et Master en santé publique

Ancienneté : 9<sup>e</sup> année

Fonctions :

Entraîneur - Division Sportive.

Responsable stages.

Secrétaire sportif.

[secretariatsportif@chthn.be](mailto:secretariatsportif@chthn.be)

### Boris Zadworny



Date de naissance : 12/03/1990

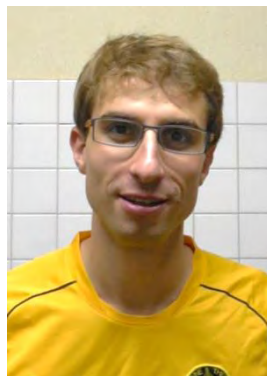
Profession : Bachelier en éducation physique

Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année chez les entraîneurs

Fonctions :

Entraîneur - Division Caneton

### Fabian Bauduin



Date de naissance : 27/10/1985

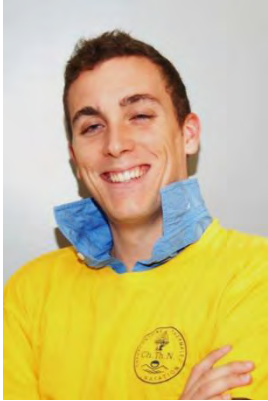
Profession : Professeur d'éducation physique et de psychomotricité

Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année

Fonctions :

Entraîneur - Division Sportive

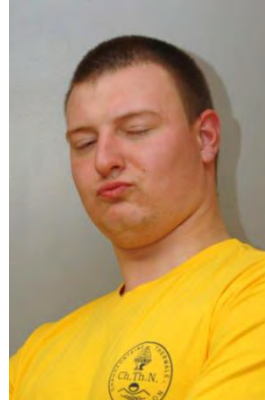
### François Zadworny



Date de naissance : 29/10/1987  
Profession : Instituteur primaire  
Ancienneté : 3<sup>e</sup> année

Fonction :  
Entraîneur – Division Canetons

### Julien Maréchal



Date de naissance : 14/01/1990  
Profession : Professeur de Sciences  
Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année

Fonction :  
Entraîneur – Division Sportive

### Julien Mullers



Date de naissance : 29/04/1983  
Profession : Professeur d'éducation physique et de psychomotricité  
Ancienneté : 6<sup>e</sup> année

Fonction :  
Responsable et entraîneur – Division Canetons

### Lucien Pirson



Date de naissance : 14/01/1928  
Profession : Pensionné  
Ancienneté :  
Entraîneur canetons de 1999 à 2002. Retour depuis 2012.

Fonction :  
Responsable et entraîneur - Division Performance B

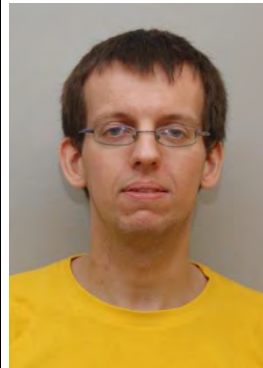
### Olivier Hennen



Date de naissance : 24/03/1973  
Profession : Licencié éducation physique et kinésithérapie  
Ancienneté : 17<sup>e</sup> année

Fonctions :  
Responsable et entraîneur – Division Sportive.  
Responsable de la Préparation Physique Générale.

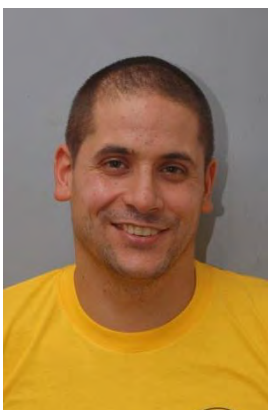
### Olivier Joskin



Date de naissance : 29/03/1983  
Profession : Instituteur primaire  
Ancienneté : 12<sup>e</sup> année

Fonctions :  
Entraîneur – Division Formation.

### Sylvain Faticoni



Date de naissance : 05/03/1983  
Profession : Professeur d'éducation physique et de psychomotricité.  
Ancienneté : Moniteur de 2001 à 2012, entraîneur depuis 2010  
Fonctions :  
Responsable et entraîneur - Division Formation.

## Les moniteurs de l'École de Nage

### Vincent Joskin – Responsable école de nage



Date de naissance : 25/04/1985

Profession : Instituteur primaire

Ancienneté : 11<sup>e</sup> année

Groupes :

Niveau 2 – vendredi 19h30

Fonctions :

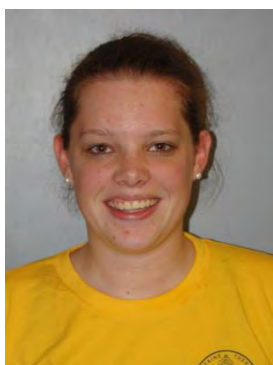
Responsable de l'école de nage depuis 4 ans

Moniteur

[ecoledenage@chthn.be](mailto:ecoledenage@chthn.be)

0498/63.13.18

### Aline Rasquin



Date de naissance : 19/02/1991

Etudes : HELmo Sainte  
Julienne : Master sage-femme  
et formation prénatale  
aquatique

Ancienneté : 2<sup>e</sup> année.

Groupes :

Niveau 0 – jeudi 18h15

Niveau 1 – vendredi 18h

Niveau 1 – vendredi 18h45

### Bilal Labachi



Date de naissance :

25/03/1995

Etudes : Bac HEC

Ancienneté : 3<sup>e</sup> année

Groupes :

Niveau 3 – jeudi 18h45

Niveau 2 – jeudi 19h30

### Boris Zadworny



Date de naissance :

12/03/1990

Etudes : 3e Bac éducation  
physique - Beeckman

Ancienneté : 6e année

Groupes :

Niveau 3 – mardi 17h30

Niveau 2 – mardi 18h15

Niveau 3, 4 et 5 – mardi 19h

Niveau 6 – mardi 19h45

Niveau 5 – jeudi 20h15

Niveau 4 – vendredi 18

Niveau 3 – vendredi 18h45

### Caroline Van Kerkhoven



Date de naissance :

20/03/1994

Etudes : 1<sup>er</sup> Bac Médecine

Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année

Groupe :

Niveau 1 – jeudi 19h30

### Corine Franck

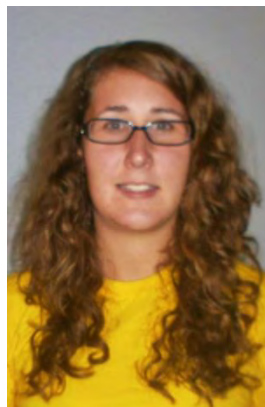


Date de naissance : 08/02/1974

Profession : Infirmière

Aide à la formation des nouvelles monitrices du mardi

### Cassandra Counson



Date de naissance : 06/07/1991

Profession : Institutrice primaire

Ancienneté : 3<sup>e</sup> année

#### Groupes

Niveau 2 – mardi 18h15

Niveau 2 – mardi 19h

Niveau 5 – mardi 19h45

Niveau 2 – jeudi 18h45

Niveau 3 – jeudi 19h30

### Clothilde Smeekens



Date de naissance : 8/06/1996

Etudes : Etudes secondaires

Ancienneté : 2<sup>e</sup> année.

#### Groupes

Niveau 1,5 – mardi 17h30

Niveau 2 - mercredi 18h

Niveau 1 – mercredi 18h45

### Emilie Baldassarre



Date de naissance : 13/02/1996

Etudes : Etudes secondaires

Ancienneté : 2<sup>e</sup> année.

#### Groupes

Niveau 2 – lundi 18h45

Niveau 3 – mercredi 18h

Niveau 2 – mercredi 18h45

### Joséphine Dubois



Date de naissance : 05/07/1996

Etudes : Etudes secondaires

Ancienneté 2<sup>e</sup> année.

#### Groupes

Niveau 0 – lundi 18h15

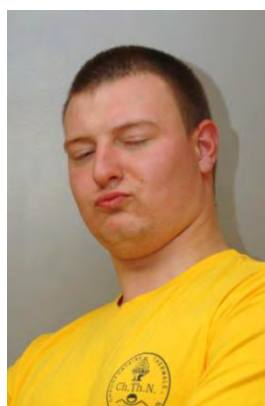
Niveau 1,5 – lundi 18h45

Niveau 0 – jeudi 18h15

Niveau 4 et 5 – jeudi 18h45

Niveau 6 – jeudi 19h30

### Julien Maréchal



Date de naissance : 14/01/1990

Profession : Professeur de Sciences

Ancienneté : 8<sup>e</sup> année

#### Groupes

Niveau 2 – vendredi 18h

Niveau 4 et 5 – vendredi 18h45

### Laura Buyck



Date de naissance : 01/08/1992

Etudes : 2<sup>e</sup> Bac éducation physique à Beeckman

Ancienneté : 2<sup>e</sup> année.

#### Groupes

Niveau 1 – jeudi 18h45

Niveau 4 et 5 – jeudi 19h30

Niveau 6 – jeudi 20h15

### Laura Demoulin



Date de naissance : 03/09/1991

Etudes : 2<sup>e</sup> Master Médecine

Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année

#### Groupes

Niveau 0 – mardi 17h

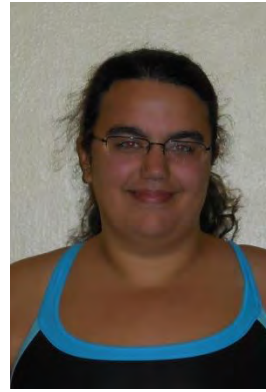
Niveau 1 – mardi 17h30

### Laurence Douws



Date de naissance : 29/02/1988  
Profession : Professeur en éducation physique et psychomotricité  
Ancienneté : 2<sup>e</sup> année.  
Groupes :  
Niveau 2 – mardi 17h30  
Niveau 3 – mardi 18h15  
Niveau 3 – vendredi 18h

### Manon Sutera



Date de naissance : 15/02/1992  
Etudes : Master Mathématiques  
Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année  
Groupes :  
Niveau 1 – vendredi 18h  
Niveau 1 – vendredi 18h45

### Marie Godefroid



Date de naissance : 31/05/1996  
Etudes: Etudes secondaires  
Ancienneté : 2<sup>e</sup> année.  
Groupes :  
Niveau 4 et 5 – lundi 18h45  
Niveau 1 – mardi 19h  
Niveau 1 – mercredi 18h  
Niveau 2 – mercredi 18h45

### Marie Maréchal



Date de naissance : 18/01/1997  
Etudes: Etudes secondaires  
Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année.  
Groupe :  
Niveau 2 – vendredi 18h45

### Marina Nevezhina



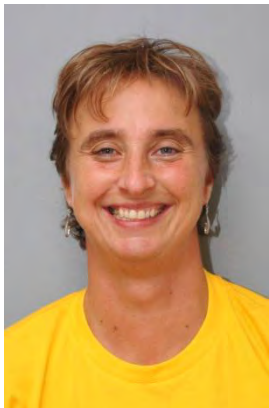
Date de naissance : 17/08/1990  
Etudes: Langue française  
Ancienneté : 2<sup>e</sup> année (a entraîné en Russie)  
Groupes :  
Niveau 0 – lundi 18h15  
Niveau 0 – mardi 17h  
Niveau 5 et 6 – mardi 17h30  
Niveau 4 et 5 – vendredi 18h45

### Pauline Lebrun



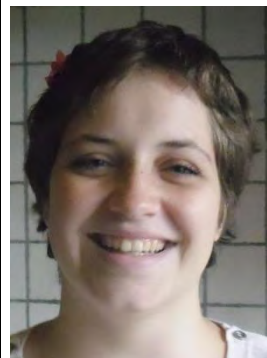
Date de naissance : 12/01/1993  
Etudes : 3<sup>e</sup> Bac éducation physique - Beeckman  
Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année  
Groupe :  
Niveau 1 – lundi 18h45

### Sabine Schraepen



Date de naissance : 30/05/1970  
Profession : Professeur d'éducation physique  
Ancienneté : 19<sup>e</sup> année, responsable de l'école de nage de 1995 à 2004.  
Groupes  
Niveau 3 – lundi 18h45  
Niveaux 4 et 5 – mercredi 18h  
Niveaux 4 et 5 – mercredi 18h45

### Sarah Missair



Date de naissance 06/10/1991  
Ancienneté : 2<sup>e</sup> année  
Groupe :  
Niveau 3 – mercredi 18h45

### **Solène Burette**



Date de naissance : 08/08/1991

Etudes : Institutrice

Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année

Groupe :

Niveau 4 et 5 – mardi 18h15

### **Sophie Baltus**



Date de naissance 09/05/1996

Etudes: Etudes secondaires

Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année

Groupes

Niveau 1 – mardi 18h15

### **Stephanie Brissa**



Date de naissance : 20/05/1987

Profession : Visual  
merchandiser et styliste

Ancienneté : 5<sup>e</sup> année

Groupes

Niveau 5 – vendredi 18h

Niveau 3 et 4 – vendredi 18h45

Niveau 1 – vendredi 19h30

## Monitrice AquaZumba



### Josie Warnotte



Date de naissance : 01/04/1987

Profession :

Professeur d'éducation physique

Groupes :

Jeudi 20h15-21h

Jeudi 21h15-22h

Vendredi 20h30-21h15

## Monitrice Nage Synchronisée

### Dounia Czorniak - Responsable Nage Synchro



Date de naissance : 18/04/1991

Profession : Client Advisor

Ancienneté : 4e année (1<sup>ère</sup> en synchro)

Groupes :

### Solène Burette



Date de naissance :

08/08/1991

Etudes : Institutrice

Ancienneté : 1<sup>ère</sup> année

Groupes :

Synchro – mardi 17h-18h15

# L'Ecole de nage du club

L'école de nage du « Chaudfontaine Thermale Natation » compte à ce jour plus de 400 nageurs de tous les âges. Nous essayons d'offrir à chacun les meilleures conditions de nage et d'apprentissage ainsi que des horaires les plus adaptés à vos souhaits.

Conscients des difficultés d'organisation des familles, nous sommes soucieux de proposer, aux mêmes moments, le plus de groupes possible. Cela permet aux enfants d'une même famille de nager en même temps sans multiplier les déplacements pour les parents.

Au Ch.Th.N., l'âge n'est généralement pas l'élément déterminant le niveau des nageurs. Ils sont répartis selon leurs compétences de nage.

Pour vous aider à y voir plus clair, voici les différents niveaux et les objectifs principaux à atteindre pour prétendre passer de niveau.

Niveau 1	S'immerger ; souffler dans l'eau ; sauter du bord ; flotter seul sur le ventre et le dos ; se propulser ; nager ½ longueur dans « la grande » sans matériel sur le dos.
Niveau 2	Nager correctement 25 m en crawl et 25 m en dos.
Niveau 3	Nager correctement 50 m en crawl, 50 m en dos et 25 m en brasse ; savoir plonger.
Niveau 4	Nager 200 m en crawl en moins de 6 minutes ; nager 50 m en brasse, 12,5 m en papillon ; réaliser les virages.
Niveau 5	Perfectionnement des 4 nages ; développement de l'endurance et de la vitesse ; plaisir de nage.

Deux exceptions à la « règle de l'âge » :

Niveau 0	A partir de 2,5 ans. S'habituer à l'eau ; flottaison avec boudin ; immersion et saut. Après un an, les enfants de ce groupe montent automatiquement au niveau 1.
Niveau 6	Cours pour adultes.

Chaque groupe est pris en charge par un moniteur compétent souvent détenteur d'un diplôme d'« initiateur de natation » décerné par l'ADEPS au terme d'une formation. Depuis plusieurs années, notre école de nage est reconnue et labellisée par la Fédération Francophone Belge de Natation



Au terme de son apprentissage dans l'« Ecole de Nage », le nageur peut choisir d'entrer dans la filière de « compétition ».

Vous trouverez tous nos horaires de cours dans ces pages...



Nous proposons également des **COURS PARTICULIERS**

Le moniteur s'occupe d'un ou deux enfants en même temps pendant 30 minutes !

**Quand ?**      **Lundi et jeudi : 16h ou 16h30**  
                      **Samedi et dimanche : de 13h à 17h**

Infos : **0498/63.13.18** ou [ecoledenage@chthn.be](mailto:ecoledenage@chthn.be) → **Vincent**

**Depuis cette année, l'« Ecole de Nage » s'est ouverte à d'autres disciplines aquatiques**

### *La nage synchronisée*

et

### *l'AquaZumba*



Public : 8-12 ans

2 séances par semaine :

- Mardi de 17h à 18h15
- Samedi de 8h à 9h

Infos : **0494/68.59.56** → **Dounia**



Public : à partir de 16 ans

3 séances par semaine :

- Jeudi de 20h15 à 21h
- Jeudi de 21h15 à 22h
- Vendredi de 20h30 à 21h15

Infos : **0494/22.51.79** → **Josie**

**Tenez-vous au courant, visitez la page officielle du club !**

**[www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation](https://www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation)**

Toute l'équipe de l'« Ecole de Nage » espère que vous vous plairez dans notre club et qu'il deviendra alors le vôtre.

Vincent Joskin, Responsable EdN



# NAGE SYNCHRONISEE



**Renseignements et inscriptions:**

**Dounia - 0494/68.59.56 - Responsable Synchro et Monitrice**

**Solène - 0472/31.90.50 - Monitrice**

**[synchro@chthn.be](mailto:synchro@chthn.be)**

**[www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation](http://www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation)**

# Natation Synchronisée

Bonjour à tous et surtout à toutes,

Cette année nous nous sommes lancé un nouveau défi : **l'ouverture d'une section natation synchronisée**. La natation synchronisée, ou plus couramment appelée "synchro", pour ceux qui ne sauraient pas encore ce que c'est, consiste en la réalisation de ballets aquatiques. C'est donc un sport qui combine parfaitement la natation avec un côté plus artistique.

A Chaudfontaine, nous avons décidé d'organiser les entraînements en 2 fois une heure par semaine. Ces **deux entraînements par semaine sont obligatoires**. En effet, il n'est pas possible d'apprendre la synchro de façon correcte en ne s'entraînant qu'une fois par semaine. Les séances se déroulent le **mardi soir, de 17 à 18h15** avec Solène et le **samedi matin de 8h à 9h15** avec moi même - on le sait bien que c'est tôt mais vous verrez ça en vaut la peine :-).

Un entraînement commence toujours par une section d'entraînement natation. Il est important de ne pas perdre l'habitude de nager et de continuer à perfectionner, voire apprendre, certaines nages comme le papillon. Ensuite, en fonction des besoins du moment et de l'humeur des nageuses et de la monitrice, soit on travaille la technique : perfectionnement rétro ou godilles, apprentissage de nouvelles figures,... ; soit on répète le ballet (dans l'eau, hors de l'eau, en musique, sans musique,...). On termine par quelques étirements.



Pour se lancer dans la synchro, le seul prérequis c'est de savoir nager correctement 100 mètres. Tout le reste on l'apprendra ensemble. Pas besoin d'équipement non plus. Un maillot et une bouteille d'eau suffisent. Les pince-nez et maillots de démo seront fournis par le club.

N'hésitez pas les filles, venez nous rejoindre nombreuse!

Et surtout, soyez nombreux à venir admirer et applaudir nos nageuses lors de leur **première démo prévue en juin pendant le passage des brevets....**

Je ne pourrais bien évidemment pas terminer cet article sans remercier toutes les personnes qui ont rendu l'ouverture de la section synchro possible (et particulièrement Vincent) et sans souhaiter la bienvenue à Solène qui rejoint l'équipe des moniteurs du Ch.Th.N.

Dounia

**Renseignements** : N'hésitez pas à m'appeler - 0494/685956 - en soirée de préférence ou à m'envoyer un email – [synchro@chthn.be](mailto:synchro@chthn.be) - pour toutes les questions qui vous viendraient à l'esprit.

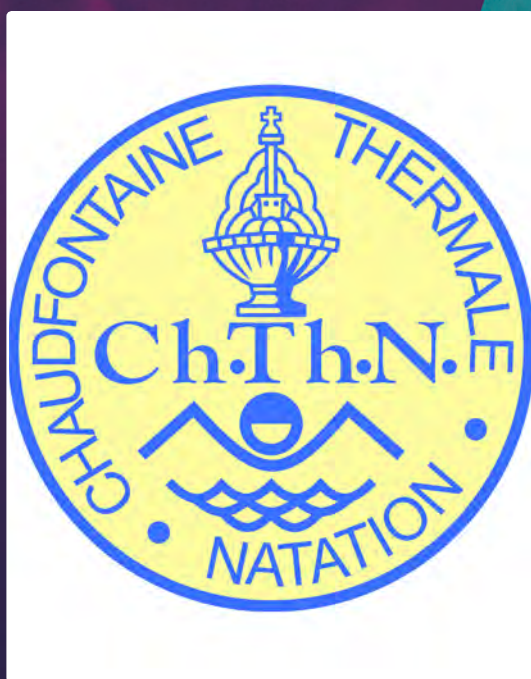




aqua  
**ZUMBA**<sup>®</sup>

# FAITES DES VAGUES

**SAUTEZ DANS LA DANSE FITNESS-PARTY,  
INSPIRÉE DES RYTHMES LATINS, FACILE  
À SUIVRE, QUI PERMET DE BRÛLER DES  
CALORIES ET QUI TRANSFORME LES  
EXERCICES EN RÉCRÉATION AQUATIQUE.**



**POUR OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS SUR LE COURS  
CONTACTEZ VOTRE INSTRUCTEUR ZUMBA<sup>®</sup> CERTIFIÉ:**

**Josie WARNOTTE**

**0494/22.51.79**

**zumba@chthn.be**

Jeudi 20h15 - 21h00  
Jeudi 21h15 - 22h00  
Vendredi 20h30 - 21h15

[www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation](http://www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation)

**zumba.fr**

JOIN THE  
**party**<sup>™</sup>

# L'AquaZumba, c'est LA fête à la piscine!

Le programme « AquaZumba » donne une nouvelle signification aux séances de fitness qui se veulent tonifiantes...

Bouger, danser, éclabousser, rire et même crier. Tout cela se passe lors d'un cours d'AquaZumba.

En intégrant la formule bien connue de la Zumba et sa philosophie dans l'aquagym traditionnelle, les cours d'AquaZumba mélangent dans un fitness sûr et motivant les bienfaits de l'action de l'eau qui masse le corps, l'entraînement cardio-vasculaire, la tonification du corps et surtout une exaltation incroyable...

**ENEZ**  
RÉCHAUFFER **LA PISCINE.**



Attirez l'attention !  
Faites la fête à la piscine.





**DU 21 AU 25 OCTOBRE 2013**

# Nage parrainée pendant les cours

**SAMEDI 26 OCTOBRE 2013 — 19H30**

SALLE DU PARC A BEYNE

# Souper Halloween Soirée déguisée



**N'OUBLIEZ PAS DE  
RESERVER VOTRE SOUPER**



**CHAUFFONTAINE**  
*Thermale Natation*

### 2 leçons par semaine

données lors de deux séances à choisir:

	de	à	Niveau
Lundi	18h45	19h30	1 2 3 4 et 5

	de	à	Niveau
Mardi	19h00	19h45	1 2 3 4 et 5

	de	à	Niveau
Mercredi	18h45	19h30	1 2 3 4 et 5

	de	à	Niveau
Jeudi	18h45	19h30	1 2 3 4 et 5

	de	à	Niveau
Vendredi	18h45	19h30	1 2 3 4 et 5

ECOLE DE NAGE

## Horaire des leçons

saison 2013 - 2014



### 1 leçon par semaine

donnée lors d'une séance à choisir:

	de	à	Niveau
Lundi	18h15	18h45	0

	de	à	Niveau
Mardi	17h00	17h30	0

	de	à	Niveau
Mardi	17h30	18h15	1 2 3 4 5

	de	à	Niveau
Mardi	18h15	19h00	1 2 3 4 et 5

	de	à	Niveau
Mardi	19h45	20h30	5 6

	de	à	Niveau
Mercredi	18h00	18h45	1 2 3 4 et 5

	de	à	Niveau
Jeudi	18h15	18h45	0

	de	à	Niveau
Jeudi	19h30	20h15	1 2 3 4 et 5 6

	de	à	Niveau
Jeudi	20h15	21h00	5 6

	de	à	Niveau
Vendredi	18h00	18h45	1 2 3 4 et 5

	de	à	Niveau
Vendredi	18h45	19h30	3 4 et 5

	de	à	Niveau
Vendredi	19h30	20h15	1 2

possibilité de participer à 1 ou 2 leçons pour les niv 5 et 6

## Les groupes compétitions...

### Présentation de la structure de cette saison 2013-2014

*Par Begs (Dominique Begasse) Directeur Technique.*

Vous trouverez ci-dessous un descriptif d'organisation de Chaudfontaine Thermale Natation pour les sections compétitions. Chaque personne, chaque nageur, chaque parent, chaque entraîneur ou membre du comité doit pouvoir trouver sa place et une réponse à ses questions. Cette année, nous souhaitons améliorer la communication et nous sollicitons votre aide afin que cette mission soit remplie. Nous vous souhaitons donc une très bonne lecture attentive de cette présentation 😊.

#### Projet Etude-Natation Saint-Louis

Nous y sommes !

Après de nombreuses années de « pataugeage », nous avons enfin la possibilité d'augmenter le volume en eau disponible...

C'est-à-dire que le collège Saint-Louis nous a permis de développer une section étude-natation au sein même de la piscine de Saint-Louis.

Cette possibilité offre aux nageurs des différentes sections un confort de nage et une qualité d'entraînement supérieure.

#### Chaudfontaine : centre de formation.

La piscine de Chaudfontaine peut maintenant devenir une vraie base de formation des nageurs pour la compétition, grâce à l'école de nage et aux divisions canetons et formation.

#### La division Sportive

Une place est toujours réservée pour la division sportive à la piscine de Chaudfontaine pour les nageurs bien établis en compétition.

Cette division, la plus importante du club (notamment en nombre de nageurs) permet d'assurer un vrai suivi des nageurs entre l'école de nage et la compétition que nous espérons de haut niveau. De plus, cette

section accueille aussi quelques nageurs masters actifs dans les compétitions.

Nous insistons aussi que la division sportive et les masters compétition ont l'occasion de s'entraîner dans d'excellentes conditions le jeudi à Grivegnée de 18h45 à 21h15. N'hésitez pas à venir à cette séance !

La piscine de Saint-Louis, quant à elle, accueille les nageurs de compétition scolarisés à Saint-Louis et ceux qui savent venir s'entraîner plus tôt, de 16h à 18h.

#### Projet d'études-natation aux USA...

Grâce à l'ouverture de l'étude-natation Saint-Louis et aux classes d'immersion anglais proposées par le Collège, nous développons le projet d'envoyer nos meilleurs nageurs aux Etats-Unis ( il faut 700 points FINA). Ainsi ils pourraient bénéficier d'une bourse et voir leurs études financées par la natation !!!

#### Répartition des entraîneurs.

Grâce à cette répartition, les sections sont aussi beaucoup mieux définies et chaque nageur a ainsi son entraîneur de référence :

Pour la **division canetons**, il s'agit de Julien Mullers qui est accompagné par Boris Zadworny et François Zadworny (moins présent en ce début d'année car il a repris des études à l'unif).



Pour la **division formation**, il s'agit de Sylvain Faticoni qui est accompagné par Olivier Joskin.

Pour la **division sportive**, il s'agit Olivier Hennen qui est accompagné de Fabien Bauduin, Julien Maréchal et Anouchka Mailleux.

Pour la **division performance**, il s'agit de Dominique Begasse et de Lucien Pirson.

*Vous trouverez dans les pages suivantes le détail des divisions et des informations pratiques s'y attelant.*

### Et les résultats de ce début de saison ?

Rigueur, sérieux et amusement sont nos maîtres-mots et nous constatons que cette conjoncture est payante.

En effet, nous sommes heureux d'observer une bonne ambiance de travail dans les différents groupes. Les entraîneurs apprécient d'entraîner des nageurs qui ont envie de progresser et de s'améliorer.

Certains sont d'ailleurs très assidus et sérieux, ils se reconnaîtront et nous les remercions.

Cet excellent travail nous permet d'arriver confiants dans nos prochains objectifs, à savoir :

**Le 26 octobre : la nage parrainée.** Une heure de nage durant laquelle nos jeunes vont parcourir le plus de longueurs possible. Cette manifestation est suivie d'une soirée Halloween à laquelle vous êtes tous invités (plus d'infos à la table près de Laurent).

**Ensuite, le stage de Butgenbach qui a lieu du 28 octobre au 1 novembre.** Tous les nageurs du groupe compétition y sont invités. Il y a encore de la place. Vous pouvez toujours vous inscrire à la table près de Laurent.

Ensuite, toute une série de compétitions vont venir s'ajouter à notre programme et les nageurs les plus aguerris auront la chance de participer à quelques compétitions internationales, sur sélection de la part des entraîneurs (Bergheim, Bonn et Arras).

**Nous sommes donc bien partis pour une année riche en performances et résultats positifs.**

*Nous remercions d'ores et déjà les parents ainsi que le comité pour leur dévouement et leur implication dans nos différentes activités.*

Nous sommes toujours à votre disposition pour toute information complémentaire.

- Via le secrétariat sportif, Anouchka Mailleux :

[secretariatsportif@chthn.be](mailto:secretariatsportif@chthn.be)

Téléphone 0485 560 565

- Via le directeur Technique, Dominique Begasse :

[dirtech@chthn.be](mailto:dirtech@chthn.be)

Téléphone 0475 53 77 33

Via l'entraîneur responsable :

- Canetons, Julien Mullers :  
0498 62 88 83
- Formation, Sylvain Faticoni :  
0473 89 24 01
- Sportive, Olivier Hennen :  
0476 92 95 03
- Performance, Dominique Begasse  
0475 53 77 33

*Nous avons aussi une page facebook compétition, attachée à la page facebook du club...n'hésitez pas à la consulter.*

**Compétition, rigueur, amusement et...  
COMMUNICATION 😊... Nos « mots-défis »  
pour cette année !**

Nous vous souhaitons de bons résultats et de bonnes performances tout au long de cette saison.

**Begs**

**Et toute l'équipe des Entraîneurs**

## 1 Division Canetons

180

60

60

60

### Horaire de base

#### 3 séances par semaine

Chdff.	Chdff.	Chdff.	Chdff.
Lundi	Mercredi	Jeudi	
18h45	18h45	18h45	
20h15	20h15	20h15	
3L	3L	3L	

bassin sur 6 lignes

#### Critères d'accès à la division Canetons:

- 1 Être né entre 2006 et 2002.
- 2 1 x 12,5m P départ plongé
- 3 2 x 50 (D + Br)
- 4 200 NL en moins de 6'00"00

Entraîneurs : Mullers Julien

Zadworny Boris  
Zadworny François

Responsable : Mullers Julien

#### Participations aux frais :

Cotisation : 265,00 € (150 € le 15 septembre et 145 € le 15 février)

Toussaint : 250,00 € Pâques : 250,00 €

Été : 1000,00 €

Dexia : 068 2039868 82

#### Sous-Groupes basés sur l'assiduité à l'entraînement :

Section A : Nage 8 séances ou plus en moyenne par mois =>

Réserve : Nage moins de 8 séances en moyenne par mois =>

Peut participer en fonction du niveau requis, à toutes les compétitions du programme de l'année  
Exclusivement sur invitation de l'entraîneur

min

15 nageurs

max

24 nageurs

Quotas :

## 2 Division Formation

360

Entraîneurs : Faticoni Sylvain  
Olivier Joskin  
Begasse de Dhaem Dominique

### Horaire de base 4 séances par semaine

90	90	90	90	90
Chdft.	Chdft.	Chdft.	Chdft.	Chdft.
Lundi 19h15	Mardi 18h00	Mercredi 19h15	Vendredi 19h15	
21h15	20h00	21h15	21h15	
3L	3L	3L	3L	3L

bassin sur 6 lignes

Responsable : Faticoni Sylvain

### Critères d'accès à la division Formation

- 1 Être né entre 2003 et 2000 (10 ans minimum, 14 ans maximum)
- 2 Savoir nager le 400m NL en moins de 8'20"
- 3 Savoir nager un 100m 4N correctement en moins de 2'00"

### Participations aux frais :

Stages : Cotisation : 320,00 (180 € le 15 septembre et 170 € le 15 février)  
Toussaint : 250,00 € Pâques : 250,00 € Eté : 1000,00 € Dexia : 068 2039868 82

### Sous-Groupes basés sur l'assiduité à l'entraînement :

Section A : Nage 12 séances ou plus en moyenne par mois => Peut participer en fonction du niveau requis\* à toutes les compétitions du programme de l'année  
Réserve : Nage moins de 12 séances en moyenne par mois => Exclusivement sur invitation de l'entraîneur

\* (temps limites)

Accès à la PPG.

min

max

Quotas

15 nageurs

21 nageurs

### 3 Division Sportive

420

#### Horaire de base

#### 5 séances par semaine

60	90	120	60	90
Chdft.	Chdft.	Grivegnée	Chdft.	Chdft.
Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
19h45	19h45	18h45	19h15	12h00
21h15	21h45	21h15	20h45	14h00
3L	3L	3L	3L	2L

bassin sur 6 lignes

#### Critères d'accès à la division Sportive

- 1 Être né en 2001 et - (12 ans minimum)
- 2 Savoir nager le 800m NL en moins de 13'20"
- 3 Savoir nager un 200m 4N correctement en moins de 3'20"

Entraîneurs : Olivier Hennen  
Fabien Bauduin  
Anouchka Mailleux  
Julien Marechal  
Responsable : Olivier Hennen

#### Participations aux frais :

Cotisation : 350,00 (200 € le 15 septembre et 180 € le 15 février)

Stages : Toussaint : 250,00 €

Pâques : 250,00 €

Été : 1000,00 €

Dexia : 068 2039868 82

#### Sous-Groupes basés sur l'assiduité à l'entraînement :

Section A : Nage 12 séances ou plus en moyenne par mois =>

Réserve : Nage moins de 12 séances en moyenne par mois =>

Peut participer en fonction du niveau requis\* à toutes les compétitions du programme de l'année  
Exclusivement sur invitation de l'entraîneur

\* (temps limite)

accès à la PPG

Quotas : 15 nageurs

21 nageurs

#### 4 Division Performance

Entraîneurs : Begasse de Dhaem Dominique  
Lucien Pirson  
Horion Anne Christelle

Responsable section A : Begasse de Dhaem Dominique  
Responsable section B : Pirson Lucien

#### Horaire de base

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
St-Louis** 6h00	St-Louis** 6h00	St-Louis** 6h00	St-Louis** 6h00	St-Louis** 6h00	Seraing 7h45
7h45	7h45	7h45	7h45	7h45	10h00
St-Louis**					
13h15					
15h15					
St-Louis** 16h15	St-Louis** 16h15	P.P.G.* 17h30	St-Louis** 16h15	St-Louis** 16h15	
18h15	18h15	19h00	18h15	18h15	

#### \* Préparation Physique Générale

(entraînement en salle ou extérieur des différentes capacités physiques)

#### \*\* Etudes Natation Saint-Louis

le collège Saint-Louis, afin de faciliter l'accès au sport de haut niveau, met son infrastructure à la disposition des nageurs

L'accès aux entraînements organisés à Chaudfontaine reste possible avec l'accord de l'entraîneur. Un couloir est réservé à la division performance lors de chaque séance. Néanmoins pour conserver sa place dans cette division, le nageur est obligé de s'entraîner quatre fois par semaine à Saint-Louis.

#### Critères d'accès à la division Performance :

Section A et B totalisent 20 nageurs Maximum (section A : nés en 98 et - ; section B : nés en 99 et +)

Minimas d'accès : section A : Savoir nager 1500 NL en moins de 22'30" pour les filles et 21'15"00 pour les garçons  
section B : Savoir nager 800m NL en moins de 12 minutes 40" pour les filles et 12 minutes 30" pour les garçons  
section A : Savoir nager 400 4N en moins de 6 minutes 20" pour les filles en moins de 6 minutes pour les garçons  
section B : Savoir nager 200 4N en moins de 3 minutes 25" pour les filles et 3 minutes 20" pour les garçons.

Critères de sélection : les vingt meilleurs résultats de la somme des points FINA (400 NL+200 4N +meilleur perf absolue) au 31/05/2013.  
Une priorité est accordée aux nageurs inscrits au collège Saint-Louis.

Remarque : En accédant à la division performance le nageur devient automatiquement membre de l'étude natation Saint-Louis.

#### Participation au frais :

Cotisation : 420,00 € (250 € le 15 septembre + 200 € le 15 février) Dexia : 068 2039868 82  
Stages : Toussaint : 250 € Butgenbach ou autre prix non défini  
Pâques : 250 € Butgenbach ou autre prix non défini  
Eté : 1.000 € non défini  
cout global : 1920,00€

#### Assiduité à l'entraînement

présences minimum requise en moyenne par mois.

**Section A** 22 par mois, les compétitions sont incluses dans la moyenne.

**Section B** 14 par mois, les compétitions sont incluses dans la moyenne.

**Réserve** Tous les nageurs dont la moyenne est inférieure au minimum exigé seront considérés comme réserve.

# Calendrier Chaudfontaine Thermale Natation

## Saison 2013-2014

---

<b>Août 2013</b>	Jeudi 29 aout	<i>Portes ouvertes et inscriptions</i>	19H → 20H
	Vendredi 30 aout	<i>Portes ouvertes et inscriptions</i>	19H → 20H
<b>Septembre 2013</b>	Lundi 3 septembre	<i>Ecole de nage</i>	Reprise des cours
<b>Octobre 2013</b>	Samedi 26 octobre	<i>Pour tous</i>	Nages parrainées
	Samedi 26 octobre	<i>Pour tous</i>	Souper Halloween
<b>Octobre 2013</b> <b>Novembre 2013</b>	Du lundi 28 octobre au vendredi 1 novembre	<i>Groupe compétition</i>	Stage Butgenbach
<b>Décembre 2013</b> <b>Janvier 2014</b>	Dimanche 15 décembre	<i>Ecole de nage</i>	Compétition : Fête des flocons
	Du 16 décembre au 5 janvier	<i>Fermeture annuelle de la piscine pour entretien.</i>	
<b>Février 2014</b>	Dimanche 9 février	<i>Ecole de nage et canetons</i>	Compétition : Challenge FFBN, 13H
<b>Mars 2014</b>	Dimanche 16 mars	<i>Groupe compétition</i>	Compétition Licenciés Eliminatoires Challenge Dauven
<b>Avril 2014</b>			
<b>Mai 2014</b>	Jeudi 1 mai	<i>Groupe compétition</i>	Finale Challenge Dauven
	Du vendredi 10 au lundi 13 mai	<i>Pour tous</i>	Chaudfontaine Florale Natation, Vente de fleurs
	Jeudi 29 mai	<i>Ecole de nage</i>	Compétition , 10H
	Jeudi 29 mai	<i>Groupe compétition</i>	Compétition : Canetons Benjamins, Minimes (100 4N, 200 NL),15H
<b>Juin 2014</b>	Samedi 21 juin	<i>Pour tous</i>	<b>Brevets</b> 9H : longues distances (400m, 800m, 1000m, et +) 17H : Moins de 400m
	Samedi 21 juin	<i>Fête de fin d'année</i>	BBQ et animation
<b>Juillet 2014</b>	Du lundi 7 au vendredi 11 juillet	<i>De 3 à 6 ans</i>	Stage natation, musique, psychomotricité
		<i>Groupe compétition</i>	Stage
	Mardi 22 juillet	<i>Groupe compétition</i>	Compétition : Nocturne des 100 mètres
<b>Août 2014</b>	Du lundi 18 au vendredi 22 aout	<i>Ecole de nage de 4 à 12 ans</i>	Stage natation, multisports
	Jeudi 28 aout	<i>Tests et inscriptions</i>	De 19h à 20h
	Vendredi 29 aout	<i>Tests et inscriptions</i>	De 19h à 20h

# GARAGE SCHU

Rue de Sauheid, 22  
4032 CHENEE  
*Pied de la côte d'Embourg*

Tél. : 04/365 39 32  
info@schu.seat.be  
info@schu.skoda.be

ŠKODA



SEAT

SIMPLY CLEVER



ENJOYNEERING



**VOTRE CONCESSIONNAIRE  
POUR LA RÉGION**

Quai du Bassin, 16  
4040 HERSTAL  
Tél. : 04/234 70 70



SEAT

Ecole de natation



FFBN

Label de qualité