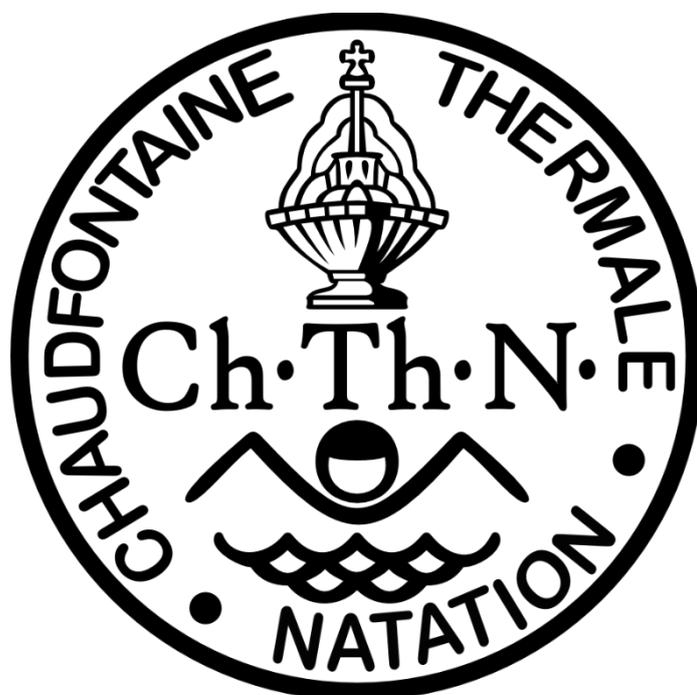


CHAUDFONTAINE Thermale Natation



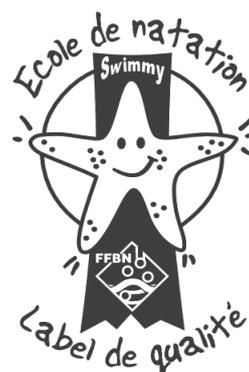
Journal du Club
Edition Février 2016



Ch.Th.N.

Chaudfontaine Thermale Natation ASBL
RPM 0544 300 454
Avenue des Thermes, 147
B-4050 Chaudfontaine

Tél : 04 / 367 71 79 04 / 388 26 26
e-mail : secretariat@chthn.be
Editeur responsable : Yves Joskin



Club reconnu et certifié par la
Fédération Francophone Belge de Natation



LOGI9

TITRES-SERVICES

*Simplifiez votre quotidien
Confiez-nous votre intérieur !*

Services proposés

Nettoyage du domicile & repassage

Aucun frais supplémentaire facturé !



*Envie d'un emploi stable
dans une société humaine ?
Rejoignez notre équipe !*

6,30€/H
après déduction
fiscale
(9€ brut)

Vous avez déjà vos clients ?

Maintien de votre ancienneté
et prime à l'engagement



www.logi9.be info@logi9.be

A votre service depuis 2007

Rue de Battice
20, 4880 **Aubel**
087 35 35 59

Rue Chainrue
11A, 6940 **Barvaux**
086 36 61 86

Rue Neuve
17B, 4650 **Herve**
087 30 07 50

Rue J. Valleye
6, 4340 **Awans**
04 278 38 18

Rue M. de Brogniez
27/6, 4690 **Bassenge**
04 358 58 88

Rue C. Leloup
29, 4900 **Spa**
087 27 07 97

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.

Le billet du Président

Bonjour à tous, membres effectifs, membres adhérents, parents, sympathisants de l'ASBL Chaudfontaine Thermale Natation !

Au nom du conseil d'administration, je présente tous les vœux du club pour le bonheur et l'épanouissement de tous ses membres et de leurs parents.

Cependant, ce début d'année s'est vu endeuillé par le décès d'une personne pour qui notre club a beaucoup compté. Il s'agit de Yannis Kalaitzis, que certains d'entre vous connaissent car il était maître-nageur à la piscine de Chaudfontaine. Par ma plume, le club dans son ensemble exprime sa sympathie à sa famille et à ses amis.

Le club doit une mémoire particulière à Yannis, car il était présent au tout début du club en 1976. Yannis était en effet un des membres fondateurs de l'association Ch.Th.N., devenue depuis ASBL. Il en a été membre actif pendant de nombreuses années.

D'après nos archives, sept personnes ont fondé le club le 3 décembre 1975, mais nous savons que les activités n'ont commencé qu'au début de 1976. Le club a donc 40 ans cette année.

Nous fêterons cet anniversaire ans à l'occasion d'une manifestation particulière qui aura lieu cette année, vraisemblablement en fin de saison. Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant.

Outre Yannis, nous connaissons bien un autre des fondateurs, Georges Schraepen. Décédé en 2013, Georges faisait partie de la proche famille des Schraepen représentés au club par Liliane, notre trésorière au conseil d'administration, et Sabine, notre super-monitrice à l'école de nage.

Les cinq autres personnes, inconnues des actuels gestionnaires du club, sont Ph. Vossen, R. Verbruggen, J. Diepart, J. Lebouille et Ch. Malempré. Si par hasard, un des lecteurs de ce billet avait des informations sur l'une ou l'autre de ces personnes, cela nous ferait plaisir d'en prendre connaissance. Cela nous offrirait l'opportunité de l'inviter à la manifestation des 40 ans.

Le club est donc une « affaire qui roule » depuis quatre décennies. Cette pérennité, nous la devons au dévouement de toutes ces générations de bénévoles qui ont géré, animé, défendu la mission du Ch.Th.N. tout au long de son existence. Merci à eux d'avoir permis au club de se développer, et merci à tous les acteurs d'aujourd'hui de poursuivre cette tradition de dévouement, ce qui permet la poursuite de l'aventure pendant de nombreuses autres années.

Car au fond, qu'est-ce qui anime tous ces volontaires ? L'histoire est toujours la même : un enfant, un jeune entre au club pour apprendre à nager, se perfectionner. Il y entraîne ses parents, ou bien ce sont ses parents qui l'y poussent. Plus tard, s'il prend goût à ce sport, il fait de la compétition, ce qui continue à mobiliser les parents (et pas un peu...). Et parfois on voit certaines de ces personnes (nageurs ou parents) se prendre d'affection pour le club, et désirer y contribuer pour d'autres raisons que le plaisir personnel de nager, de gagner des courses, ou de faire le taxi vers les lieux d'entraînement ou de compétition.

C'est ainsi que le groupe se renouvelle. Des nageurs de compétition deviennent moniteurs, entraîneurs, responsables. Des parents prennent part à l'organisation des activités, sportives ou lucratives, deviennent membres effectifs, administrateurs. Bref, des personnes donnent du temps au club, gratuitement, car une ASBL n'est pas une société commerciale qui rémunère ses participants.

Au Ch.Th.N. comme dans tous les clubs du monde associatif, ce qui anime les participants c'est ce qu'on appelle *l'esprit club*. C'est plutôt difficile à définir, c'est quelque chose qui se révèle quand on se sent prêt à donner de son temps juste pour faire plaisir aux autres, tout en se faisant plaisir à soi. C'est l'aide qu'on apporte à un groupe pour une cause que l'on juge digne, sans autre attente que celle de voir cette cause satisfaite. Et ce sont des contraintes qu'on accepte pour le bien d'un groupe auquel on se sent appartenir.

Dans un monde sans cesse plus matérialiste, il est réconfortant de voir que l'esprit club existe encore. Le club ne saurait poursuivre sa trajectoire sans cela. Encore une fois, j'adresse un énorme merci à toutes les femmes et tous les hommes qui manifestent cet esprit club qui fait vivre notre association, hier, aujourd'hui et demain.

Yves Joskin
Président

Du côté du secrétariat

La saison 2014-2015 s'est terminée avec des travaux invasifs sur la grand 'route devant la piscine. Pourtant, vous êtes toujours aussi nombreux à nous accorder votre confiance et à faire les déplacements

pour venir jusqu'à la piscine de Chaudfontaine. Nous vous en sommes infiniment reconnaissants.

Des contraintes de plus haut

Dans cette rubrique, je rappellerai quelques règles liées à l'ASBL Chaudfontaine Sport qui gère l'infrastructure.

Le parking ou « Quelles places pour qui ? »

Tout autour de la piscine, de nombreuses places de parking sont disponibles. Cependant, il y a trois parkings réservés à des usagers particuliers.

Les parkings avec des plaques d'immatriculation sont réservés au personnel de la piscine et à celui de la cafétéria.

Le parking handicapé est réservé aux personnes handicapées.

Les vestiaires

L'accès aux vestiaires n'est possible que 10 minutes avant le début de la séance de votre enfant. Si vous arrivez plus tôt, nous vous prions d'attendre soit dans le hall soit à la cafétéria ☺.

Les douches

Comme vous l'avez déjà constaté, les douches sont ouvertes sur la piscine. Dès lors, il n'est pas convenable de s'y retrouver nu, même si on est un enfant...

Par ailleurs, je rappelle que l'accès aux douches se fait soit à pieds nus, soit en sandales de piscine, soit avec des surchaussures.

Le bassin

L'accès au bassin se fait dans les mêmes conditions que l'accès aux douches.

Vous pouvez accompagner vos jeunes enfants jusqu'au bord du bassin. Cependant, une fois que le moniteur est présent, nous vous prions de bien vouloir lui confier vos enfants et de ne pas rester en bord de bassin.

L'ASBL reste stable tant dans son nombre d'affiliés que dans ses dirigeants. A signaler tout de même, un nouvel administrateur a été élu lors de la dernière assemblée générale du club. Il s'agit d'Olivier Lourtie, parents de 4 nageurs de compétition et lui-même nageur.

Je profite de l'occasion pour rappeler qui sont les administrateurs : Yves Joskin (Président), Laurent Franck (Vice-Président), Olivier Joskin (Secrétaire), Liliane Schraepen (Trésorière), Dominique Begasse de Dheam (Directeur Technique), Vincent Joskin (Directeur de l'école de nage), Marc Maréchal et Olivier Lourtie. Ces personnes sont des relais essentiels dans le club, aussi n'hésitez jamais à discuter avec eux, à leur poser vos questions, à leur faire part de vos remarques.

Je profite également de cet espace pour souhaiter la bienvenue aux deux nouveaux membres effectifs : Christelle Ney et Chantal Opeynd.

Je vous souhaite une bonne lecture et soyez curieux.

Votre secrétaire, Olivier Joskin

Pour vivre ensemble

Les vestiaires

« Dans quel vestiaire puis-je me changer ? »

Vestiaires individuels hommes :

Papas avec ses enfants (filles ou garçons).

Vestiaires collectifs hommes :

Papas avec ses garçons.

Vestiaires collectifs femmes :

Mamans avec ses filles.

Vestiaires individuels femmes :

Mamans avec ses enfants (filles ou garçons).

Pour rappel, il y a un vestiaire individuel familial chez les femmes. Merci de le laisser disponible pour les familles !

Le mot de la trésorière

Aperçu de l'évolution des membres au cours des dernières saisons

	2013-2014	2014-2015	2015-2016
Membres effectifs de l'asbl	11	15	17
Administrateurs	7	7	8
Elèves école de nage	510	505	514
Licenciés	60	60	69
Entraîneurs	10	10	12
Moniteurs	26	24	24

Nous constatons que le nombre de nos membres aussi bien de l'école de nage que du groupe compétition est assez stable depuis quelques années.

Petit bilan de la saison 2014-2015 qui s'est clôturée le 31 aout 2015 et dont l'assemblée générale s'est tenue en décembre dernier.

Qu'est-ce qui coute dans le fonctionnement du club ?

Poste	Pourcentage
Frais d'encadrement	36,4 %
Location piscine	17,6 %
Frais sportif (stages et compétitions)	24,5 %
Frais assurance, matériel, équipement....	16,4 %
Frais relatifs aux activités lucratives	5,1 %

Quels sont nos revenus ?

Poste	Pourcentage
Cotisations et droits d'inscription	70,9 %
Revenus sportifs (stages, compétitions)	19,8 %
Activités lucratives	7,8 %
Subsides et partenariats	1,5 %

Vous remarquez que le club fonctionne principalement grâce aux cotisations et droits d'inscription payés par vous, parents des nageurs, c'est la part la plus importante de nos revenus.

Les activités lucratives organisées par le club ne sont pas à négliger. Sans elles, l'équilibre du budget ne serait pas atteint.

Voici ce que les activités organisées durant la première période de la saison 2015-2016 nous ont rapporté

Nage parrainée (parrainage et souper) : 2000€

Vente de spéculoos : 600€

Vente des photos de Saint Nicolas : 200€

Compétition NL du 19 décembre 2015 : 400€

La venue de Saint Nicolas nous a coûté 1000€

Nous vous proposerons encore quelques opérations lucratives durant la seconde période de la saison, réservez leur toute votre attention :

Une vente de pasticchio tout prochainement

Une compétition pour nageurs licenciés le 17 avril 2016

Une vente de fleurs pour balconnières les 7-8-9 mai, week-end de la fête des mères

Une compétition pour les nageurs non licenciés le jeudi 5 mai jour de l'ascension

Un gala de nage synchronisée le jeudi 5 mai jour de l'ascension

Un après-midi « passage de brevets » suivie d'un souper BBQ le 18 juin

Une compétition pour nageurs licenciés le mardi 26 juillet 2016

Nous comptons sur votre soutien et sur votre collaboration lors de ces prochaines activités.

Nous essayons également d'étoffer la liste de nos sponsors. Si vous avez d'autres idées, elles sont les bienvenues.

N'hésitez pas à nous contacter.

Liliane Schraepen, tresorier@chthn.be ou 0497/374 984 ou au club.

Olivier Joskin secretariat@chthn.be

Liliane Schraepen
Trésorière Ch.Th.N.

Régie son et lumière de qualité
pour votre organisation

ASBL

Écoles

Clubs sportifs

Mouvements de jeunesse

SonoTech



Une solution à votre mesure

WWW.SONOTECH.BE

Jean-François et Christelle
vous accueillent..

Le P'tit



baigneur

Toujours avec le sourire !

Avenue des thermes, 147B
4050 Chaudfontaine
Tél: 04 / 263.27.53

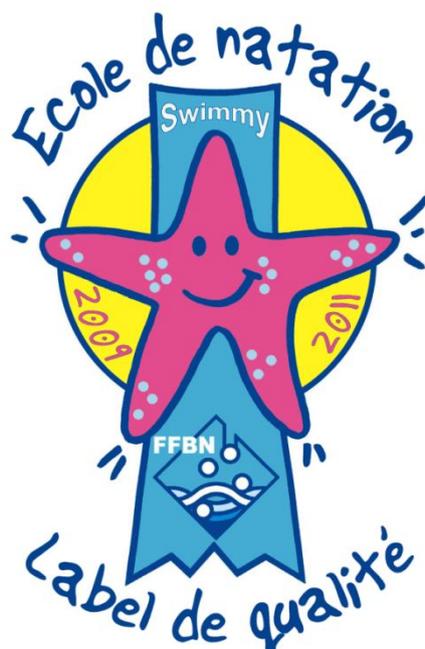
*Fabricant de Porte-clés, Trophées, Coupes
Transfert et impression tout textiles
Sur alu, céramique, plastique, casquette*



Rue Vallée, 609
4870 TROOZ-FRAIPONT

087 / 26 87 07

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

Le mot du Directeur de l'École de Nage

Bonjour à tous,

Voici que déjà arrive la fin de la première partie de la saison. Je vous remercie chaleureusement de nous avoir accordé votre confiance pour apprendre à nager à vos enfants.

Votre Ecole de Nage

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.

Les objectifs des cours collectifs

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 sachant nager.

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.

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 sur notre site Internet (www.chthn.be) ou auprès des responsables...

Conseils pratiques

Voici quelques consignes nécessaires au bon déroulement des leçons, principalement des niveaux 0 à 2.

- Les enfants peuvent rejoindre le bord du bassin au maximum **5 minutes avant** le début des cours ;
- Dès la sortie du vestiaire, les parents se **déchaussent** ou utilisent les **surchaussures**
- Vos petites têtes blondes ont une petite vessie, emmenez-les aux **toilettes** avant le cours afin que le moniteur ne stoppe pas sa leçon.
- Les enfants ne peuvent pas aller dans l'eau sans l'autorisation d'un moniteur ;
- Pensez à **quitter la cafétéria** 3 minutes avant la fin du cours afin que vos enfants ne se trouvent pas seuls dans les douches et que le moniteur puisse s'occuper du groupe suivant ;



Les cours particuliers

Nous proposons également des **COURS PARTICULIERS**

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

Quand ?
Lundi : de 16h à 18h15
Jedi : de 16h à 18h15
Vendredi : de 16h à 18h30
Samedi : de 13h à 17h
Dimanche : de 12h à 17h

Infos : **0498/63.13.18** ou eco1edenage@chthn.be → **Vincent**

Les autres disciplines aquatiques de l'EdN

Pour la 3^e année, votre club s'est ouvert à de nouvelles activités

AQUAZUMBA®

La Zumba®, activité de fitness bien connue, mouille le maillot et se jette à l'eau pour devenir de l'Aquazumba®.

Nous proposons 1 séance par semaine, le jeudi de 20h15 à 21h.



La natation synchronisée

Cette section accueille une douzaine de demoiselles âgées entre 8 et 12 ans. Les entraînements ont lieu les mardis (17h-18h15) et les samedis (8h-9h).

Les nageuses apprennent les mouvements spécifiques à la discipline et préparent des chorégraphies en vue de galas de démonstration.

Nous organisons un gala avec d'autres clubs en mai et une représentation aura lieu lors du passage des brevets, devant l'ensemble du club, en juin.



LES BREVETS

Le 18 juin auront lieu **les passages des brevets**.

Nous vous donnons rendez-vous à la piscine pour encourager les nageurs et, ensuite, pour participer à notre fête de fin d'année : grand barbecue et fancy-fair.

Les brevets sont des épreuves élaborées par la Fédération Royale Belge de Natation (FRBN) à laquelle votre club est affilié et reconnu par le Comité Olympique et Interfédéral Belge (COIB) qui permettent de se faire une idée de la progression d'un nageur. Ces brevets constituent également une motivation pour le nageur à progresser et à persévérer dans ce

sport. De plus, certains brevets sont requis pour la pratique d'activités nautiques (le brevet du 100m pour participer à des stages de voile, de kayak...).

Nous envisageons également de permettre aux nageurs plus âgés de présenter des brevets spécifiques à la ligue de sauvetage. Ceux-ci consistent entre autre à nager habillé (avec chaussures).

De plus amples informations sur l'organisation des brevets vous seront communiquées en mai via la carte jaune de membre du club.

Il existe un brevet pour tous les âges et tous les niveaux !

WE NEED YOU

Votre club est une ASBL, les personnes qui la gèrent, les moniteurs et les entraîneurs sont tous bénévoles.

Comme toutes associations, nous avons besoin de volontaires, de personnes prêtes à investir un peu de leur temps pour le bon fonctionnement du club.

Si vous souhaitez faire vivre votre club, n'hésitez pas à vous signaler à la table d'accueil ! De l'aide et de bonnes idées sont toujours les bienvenues.

Comment peut se traduire cette aide ?

En participant à la mise en place du bassin lors d'événements (mettre les chaises, installer la sono, gérer le barbecue ou la tombola...), préparer les fêtes (souper Halloween, servir au bar, préparer les salades...), devenir officiels pour le club (chronométreurs ou délégués lors de compétitions licenciés...), en distribuant les cartes de membres à la table à la fin des leçons et de bien d'autres manières encore !

Vous pouvez également soutenir financièrement le club par le biais de sponsoring : encart dans les journaux du club et dans les programmes de nos compétitions, panneaux au bord du bassin, logo sur nos sets de table...

N'hésitez pas à vous adresser à un responsable du club.

Et d'avance, merci

FACEBOOK



Restez informé des dernières nouvelles du club en suivant » notre page Facebook :

www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation

Je vous souhaite un excellent deuxième semestre.

JUPRELLE

CHAUFFAGE · ELECTROMENAGER · ELECTRICITE · SANITAIRE · MATERIAUX DE CONSTRUCTION

70, GRAND-RUE
4870 TROOZ
BELGIQUE

Tél. : +32 (0)4 351 74 71
Fax : +32 (0)4 351 74 75
E-mail : antoine-juprelle@skynet.be
TVA : BE 0415 743 681

FABRICATIONS MÉTALLIQUES SUR-MESURE
PIÈCES MÉCANO-SOUDEES, RACKS DE STOCKAGE
FERRONNERIE : GARDE-CORPS, ESCALIERS, PORTAILS,
STRUCTURES POUR TERRASSES, CARPORTS ...

NICOLAS PRÉVOT
TEL : 0499/42.64.53

MAIL : INFO@ENP-METAL.BE • MAGNÉE • WEB : WWW.ENP-METAL.BE

L'ESPLANADE À CHAUDFONTAINE

à côté du Casino

- Plat du jour : 9,90 €
- Consultez nos suggestions
- en fonction du marché de produits frais
- Ouvert tous les jours dès 11h
- Fermé le lundi

TERRASSE COUVERTE ET DÉCOUVERTE
(en partie chauffée si nécessaire)

Esplanade 5 - 4050 CHAUDFONTAINE
Tél : (04)247 58 24 - info.esplanade@gmail.com
www.esplanade-chaudfontaine.be

Jlp LASER

HIGH DENSITY COLOR LASER

WWW.LASER-JLP.COM

LASER – CO2 FX – LED SCREEN – OTHER FX



Join us on Facebook

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

La division Formation

Les saisons se suivent et ne se ressemblent pas... Cette année est marquée par un groupe particulièrement volumineux. Mais rassurez-vous, le travail reste d'une grande qualité 😊 Même si cela coûte parfois un peu de la voix des entraîneurs...

D'une manière générale, nous sommes enchantés du groupe, de l'ambiance comme de l'application lors des entraînements et de l'attitude en compétition. La conséquence est une progression généralisée des nageurs.

Nous constatons, au vu des statistiques de présences, que les nageurs qui évoluent le plus sont les plus réguliers. Le minimum de présences dans la division formation est de douze par mois. Toutefois, il est de plus en plus important pour les nageurs nés en 2003 et avant d'augmenter leur volume d'entraînement, d'augmenter le nombre d'entraînements s'ils ne sont pas déjà à quatre par semaine.

Passons au petit mot pour chacun...

Alexandre : Après une petite baisse de régime tu sembles redémarrer. Donne-toi à fond à chaque entraînement pour continuer à progresser.

Alice : Déjà de beaux défis relevés cette année comme le 800 mètres. Soit bien attentive à tous les conseils qui te sont donnés, même lorsque nous travaillons les godilles 😊

Amélie : Tu nous donnes l'impression de t'être réveillée cette année. C'est génial de te voir évoluer de la sorte. Continue comme ça et fixe-toi des objectifs ambitieux.

Arthur : Étonnement, lorsqu'un entraîneur te dit quelque chose, il sait ce qu'il dit. Soit plus attentif aux consignes, aux remarques sans quoi tu n'évolueras pas comme tu pourrais...

Axel : Oserons-nous dire que tu es un rien timoré lorsque tu ne connais pas les personnes en face de toi ? Tu travailles très bien et les progrès sont présents pour le prouver. Bravo.

Bilal : Très régulier, il faut s'appliquer de manière permanente sur la technique. Courage 😊

Camille : C'est parfois un peu difficile de mordre sur sa chique surtout que nous sommes très exigeants. Mais tu t'en sors fort bien. Continue à être consciencieuse dans tes exercices.

Emilie : L'année n'est pas facile à gérer. Mais cela va venir. Aie confiance en tes capacités et ose prendre ta place. Ne te cache pas. La régularité est la clé pour passer devant 😊.

Flavie : Il est vrai qu'il faut s'hydrater. Mais sur 10 secondes, tu n'en as pas le temps... Concentre toi bien sur ta nage et pense à donner tout ce que tu as à chaque entraînement.

Ilias : De très beaux progrès malgré un taux de présence insuffisant... Cela me laisse rêveur... Qu'en serait-il avec trois entraînements par semaine... ?

Julien : La volonté est là. Continue à t'investir sans réserve. Il y a encore un travail de fond qui est indispensable, mais il viendra avec l'entraînement.

Juliette : Toujours un sourire aux lèvres. C'est un plaisir de la voir. Reste appliquée comme tu l'es dans ton travail. C'est très bien.

Équipement en compétition

2 à 3 essuies : Un qui reste dans le sac pour s'essuyer en fin de compétition, les autres pour se sécher entre les échauffements, les courses.

Une paire de sandales ou de chaussures de piscine ; un t-shirt ou un sweat du club, un short : Indispensable dès que le nageur n'est plus dans l'eau.

Le bonnet du club : Obligatoire pour les courses.

2 paires de lunettes : une étant de rechange.

1,5 litre d'eau, à manger (des pâtes, une banane ou un fruit, du pain...) : il est essentiel de s'hydrater et de manger pour être performant pendant toute la journée.

L'entraînement

La rigueur est requise du début jusqu'à la fin de l'entraînement !

Les échauffements !

La première étape de l'entraînement est l'échauffement à sec. Que l'entraîneur dirige ou non, il est indispensable de s'y appliquer dès l'heure venue.

La nage !

Dans l'eau, vous êtes avant tout présents pour nager !

Les assouplissements !

Le temps des assouplissements est un retour au calme essentiel. Il ne faut pas perdre de temps pour y aller.

Lara : De très belles progressions depuis le début de la saison. Le bat qui blesse actuellement, ce sont tes bras. Ou plutôt, ta fréquence de bras... On va chercher des astuces pour t'aider 😊

Laura : Ta tête se fixe progressivement... Le secret est simple : s'appliquer encore et encore et encore 😊 C'est très bien ce que tu nous fais. Continue.

Léna : Le groupe te convient nettement mieux cette année et ça se sent. Tu es bien plus épanouie et cela nous enchante. Reste bien concentrée sur les consignes données.

Lucas : Tu as débarqué début de saison comme un cheveu dans la soupe. Tu t'es très bien intégré et ton comportement lors des entraînements est excellent. Continue comme ça.

Naji : Que dire... Impeccable. Pense à toujours avoir quelque chose de sucré dans ton sac... On ne sait jamais.

Nezar : Tu nous as montré du bon et du moins bon... Quand tu nous montres ta volonté de travailler, les résultats sont presque immédiats.

Nicolas : Appliqué, consciencieux... Très bien. Continue comme ça 😊

Pablo : Le début de saison fut surprenant de positivité. Mais la suite... Il est grand temps que tu te réveilles à TOUS les entraînements. Ne reste pas sur tes acquis !

Samuel : Une année nettement plus belle que la précédente. La régularité est la clé de tes progrès. Continue.

Sarah : Parfois encore un rien jouette mais tu as une belle glisse sur l'eau.

Prenons le temps d'évoluer ensemble.

Simone : Investi, impliqué, appliqué... Un nageur comme les entraîneurs les aiment. Continue comme ça.

Théo : Jambes ? Mouvement extérieur ? Finish ? Tu progresses encore petit à petit sur ces différents points. Continue à t'appliquer car c'est toi qui provoques l'évolution 😊

Victor : Faut-il regarder loin ? Faut-il ne parler que de demain ? Tu es impeccable tant aux entraînements qu'aux compétitions. Bravo.

Yanis : De très beaux progrès malgré un taux de présence insuffisant... Cela me laisse rêveur... Qu'en serait-il avec trois entraînements par semaine... ?

Zoé : Tu es délicieuse à regarder nager. Il ne te manque plus que la sensation dans l'eau 😊 Ca va venir, on y travaille 😊 Continue comme depuis le début de l'année, c'est super.

Bravo et continuez à bien vous entraîner.

Chers parents, je terminerai par inviter ceux qui ne sont pas encore dans la démarche de devenir chronométrateur pour votre club tant aimé 😊

Vos entraîneurs

Anne-Christelle, François, Marie, Olivier

Quelques résultats

Championnats Francophones :

Naji Souilem

1^{er} 100 L 1.05.15

1^{er} 400 L 5.17.09

Victor Straeten

1^{er} 100 L 1.18.53

1^{er} 100 P 1.23.75 avec un nouveau record club ! BRAVO

Je rappelle que tous les nageurs évoluent très bien depuis le début de la saison. BRAVO à eux tous.

Century 21.

IMMO EFFERTZ

Rue Vallée 13
4051 Vaux-sous-Chèvremont

N° gratuit

0800/92 214

Jolet
Boulangier - Pâtissier



Beyne-Heusay
232, Grabd Route - 041365.14.62

Vaux-Sous-Chèvremont
1, rue Boden - 041367.19.15

Fléron
224, avenue des Martyrs - 041358.99.93

HOTEL - RESTAURANT

PIZZERIA

IL Castellino

SALLES POUR BANQUETS



Avenue des Thermes, 147

4050 Chaudfontaine

Fermé les mardi non fériés,
sauf Hôtel et Réceptions.

info@ilcastellino.be

www.ilcastellino.be

Les groupes de Joséphine

Je vous souhaite une excellente année 2016 !

Le jeudi à 18h45

Quel chouette groupe de jeunes à entraîner. Toujours motivés et à l'écoute, j'ai observé depuis ce début de l'année une nette amélioration du groupe .

Smila : En tant que grande fille pétillante et motivée que tu es, tu acceptes toujours les challenges. Ta technique de nage s'améliore de séance en séance, je te félicite pour ton application à apprendre le papillon. Continue comme ça !

Juliette : Quel petit poisson dans l'eau ! Tu es toujours sérieuse et appliquée aux exercices que je vous donne . Tu es persévérante et tu en veux, c'est le principal !

Emma : Quels progrès depuis le début de cette année ! Tu as beaucoup plus confiance en toi dans l'eau et ça se fait ressentir fortement ! Continues sur ta lancée !

Natacha : Je n'ai pas encore eu l'occasion de t'observer beaucoup, mais de ce que j'ai vu, tu m'as l'air motivée et appliquée. La parfaite combinaison pour la progression !

Noa : Toujours souriant, tu as beaucoup de peps et de bonne humeur. Ta technique de nage s'est bien améliorée, bravo !

Alexandre : En tant que petite pile électrique que tu es, tu es toujours motivé pour les exercices. Tu as une belle technique de nage et ne bonne vitesse. Continue comme ça !

Pierrick : Toujours motivé pour les entraînements, c'est un plaisir de te voir nager . Tu as une très bonne technique de nage . Bravo !

Déborah : Malgré le fait que tu sois souvent dans la lune, je suis très contente de ta progression . Essaie d'écouter un petit peu plus, et le tour sera joué !

Pierre-Jules : Je n'ai pas encore vraiment eu l'occasion de t'observer . Par contre, de ce que j'ai vu, que de bonnes surprises ! Tu t'appliques et ta technique de nage est bonne. Br

Ludivine : Ta technique de nage est très agréable à observer . Tu es toujours sérieuse lors des séances, continue comme ça !

Les masters de 19h30

C'est toujours un plaisir de vous entraîner . Bonne année à tous !



Les groupes du jeudi, vendredi et samedi de Caroline

Bonjour à tous, je m'appelle Caroline Van Kerkhoven, j'ai 21ans et je suis étudiante en BAC 3 médecine. Ancienne nageuse du club, je suis monitrice depuis 3ans. J'espère passer une bonne année avec vous !

Les baby's du jeudi 18h15

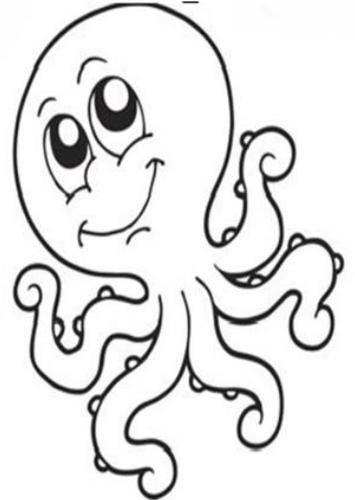
Ayana : Toujours très souriante, tu as fait de très beaux progrès. Continue ainsi !

Sacha : Un peu casse-cou et pas toujours très attentif, tu fais pourtant bien les choses quand tu t'y mets, continue ainsi !

Loé : Les débuts ont été un peu difficiles mais maintenant tu commences à t'habituer à l'eau, continue !

Soline : Tu es toujours très appliquée, bravo !

Charles : Tu fonces sur l'eau comme une vraie fusée, félicitations !



Les matelots du jeudi 18h45 niveau 2

Jérémie : Tu as fait de très beaux progrès depuis le début de l'année, bravo !

Anakin : Pas toujours très attentif, tu essayes pourtant de bien faire les choses. Essaie de continuer comme ça !

Mathys : Que de magnifiques progrès, je suis super contente. Encore un petit effort et tu ne couleras plus du tout sur le dos, continue comme ça !

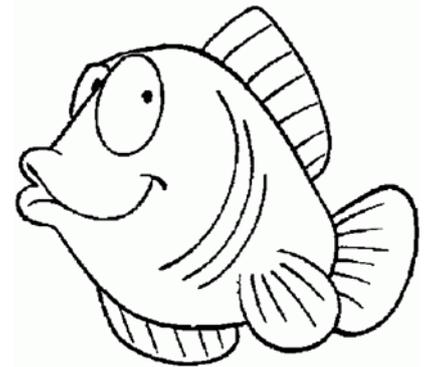
Maxime : Tu te débrouilles de mieux en mieux sur le dos, bravo ! Fais attention à tes bras qui bougent trop parfois.



Julien : Pas toujours très motivé, tu te débrouilles pourtant très bien quand tu t'appliques ! Allez fais un petit effort !

Mathys : Un vrai petit poisson dans l'eau, continue ainsi !

Célia : Tu te débrouilles pas trop mal sur le dos, encore quelques petits efforts et ça ira encore mieux. Continue !



Mathieu : Tu évolues bien et est bien appliqué, continue sur ta lancée !

Les crocodiles du jeudi 19h30 niveau 1

Norah : Un peu boudeuse par moment, tu évolues pourtant bien et fais de beaux efforts quand tu t'y mets, bravo !

Esteban : Tu n'as peur de rien et ne manque jamais une chasse aux trésors. Tu te débrouilles vraiment bien, continue !

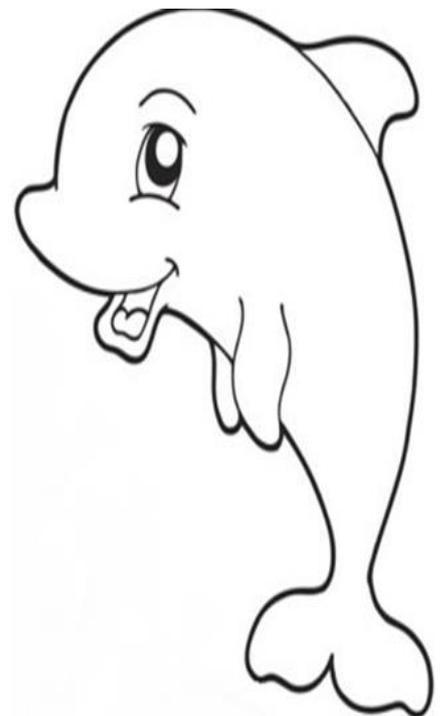
Robin : L'eau n'est jamais trop froide pour un kangourou comme toi alors fonce, et continue sur ta lancée !

Shennen : Un peu timide mais toujours appliquée pour effectuer chaque exercice, continue comme ça, tu es sur la bonne voie !

Thomas : Un vrai petit poisson, tu files sur l'eau comme une fusée avec tes planches. Bravo !

Esrah : Toujours appliquée, tes progrès sont flagrants. Continue, c'est très bien !

Amel : Tu as bien évolué depuis l'année passée. Désormais, la grande piscine ne te fait même plus peur, continue sur ta lancée, c'est super !

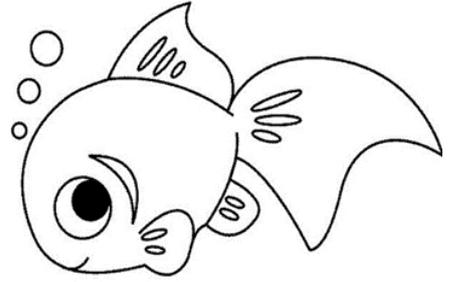


Les niveaux 4-5 du vendredi 18h45

Un groupe vraiment chouette dont j'adore m'occuper. Vous êtes tous très appliqués et vous effectuez vos longueurs sans vous plaindre. **Alexandre, Noah, Romain** et **Félix** fidèles à vos longueurs ; **Célia** et **Elina** qui devraient écouter un

peu mieux les consignes en entier ; **Aline, Aurore** et **Naélye** qui font de beaux progrès. Continuez sur votre lancée, car c'est un réel plaisir de vous donner cours !

Les pirates du vendredi 19h30 niveau 1,5



Thomas : Toujours très souriant, tu fais de très beaux progrès. Continue comme ça, c'est super !

Eros : Pas toujours très concentré, tu fais pourtant bien les choses dès que tu t'y mets ! Continue ainsi !

Zoé : Je suis super contente, tu as vraiment fait de beaux efforts ! Tu te débrouilles toute seule maintenant, bravo !

Preston : Tu files sur l'eau comme une fusée et tu es bien appliqué, félicitations !

Elina : Malgré des débuts difficiles, tu te débrouilles bien toute seule maintenant et la grande piscine ne te fait même plus peur, je suis super contente ! Continue comme ça !

Caroline.

LES GROUPES D'ALINE

Lundi 18h15 – Baby's

Une sacrée progression pour les plus réguliers, pour les autres, on progresse gentiment. Les larmes des débuts sont remplacées par des sourires, les langues se délient et c'est un plaisir de vous retrouver tous les lundis.

Hugo : quelques larmes pour tester les monitrices et puis tu t'appliques avec le sourire. Continue !

Loan : malgré les rétissances, tu finis par nager sur le dos et accepter d'être dans cette position. Continue comme ça !

Elea : une fausse timidité qui cache une petite fille qui se débrouille très bien. Continue !

Charlotte : tu fais des progrès !

Siméon : tout nouveau dans notre groupe mais tu n'as pas peur, bienvenue !

Aline et Manon

Lundi 18h45 – N2

Vous progressez tous à votre rythme. Pour certains, il a fallu vaincre les peurs et pour d'autres expliquer le danger et l'importance de faire attention. Pour qu'on finisse l'année en beauté, je continuerai à vous demander de bien écouter les consignes et de les appliquer au mieux comme vous le faites déjà. Les petits conseils personnalisés sont donnés à chacun au fil des semaines.

Pour la fin de l'année, on essayera que vous arriviez à nager sur le dos avec les bras sans avoir besoin de conseils. Et également avoir les bases du crawl.

Vendredi 18h00 – N1

Bastien : d'humeur changeante de semaine en semaine mais malgré tout tu réalises les exercices. Déjà avec une planche sur le dos et une voir deux planches sur le ventre, le but sera de nager sans planche sur le dos et une planche sur le ventre.

Mathias : l'étoile, on pourrait en parler pendant longtemps. Tu fais des progrès et tu apprends à travailler malgré les peurs que tu peux avoir. Continue !

Elias : un début pas toujours facile avec des grands qui se débrouillaient déjà bien. Cela t'a permis de te surpasser et de progresser. En espérant pouvoir bientôt lâcher le boudin.

Boris : un petit manque de régularité ne te permet pas d'évoluer comme prévu. Tu fais quand même des progrès.

Raphael : tu débordes d'énergie et tu n'hésites pas à faire quelques bêtises. Tu commences à bien te débrouiller, c'est très bien. Belle évolution.

Vendredi 18h45 – N2

Quand vous êtes tous présent, vous êtes nombreux. Ce n'est pas toujours facile de corriger tout le monde en même temps. Les filles sont des vraies filles et les garçons de vrais garçons. Je pense que vous avez su tous trouver votre place au sein du groupe.

Certains progressent plus vite que d'autres mais ce n'est pas grâce, vous vous tirez vers le haut. J'espère que tout le monde pourra rapidement nager sur le dos sans planche et avancer seul. En ce qui concerne la fin de l'année, on essayera de nager sur le dos avec les bras ainsi que en crawl (bases).

Certains ont dû vaincre leurs peurs, c'est chose faite et réussie. Félicitations !

Les conseils personnalisés sont donnés durant le cours ou à la fin de chaque cours. Veillez en continuer à en prendre note pour qu'on puisse continuer à évoluer comme cela a été le cas jusqu'à maintenant.

Aline

"PIERRE DE VIGNE" - Famille Bannwarth - Eguisheim



La Petite Cave

Joseph Goffard

BE 0872.269.530

0474 / 81.32.84

Consultez la sélection des vins sur notre site

lapetitecave.eu

Pour vos manifestations, mise en dépôt de nos vins du monde.
lapetitecavederomsee@gmail.com

AU
Gourmet

SERVICE TRAITEUR

Fruits et légumes
Crèmerie
Charcuterie fine
Produits du terroir
Vins de grandes origines et liqueurs

QUALITÉ - PRIX - SERVICE

Avenue des Martyrs, 224a - 4620 Héron
Tél. 04.358.52.58 - Fax 04.380.47.93
GSM 0475.21.12.75

LIVRAISONS GRATUITES À DOMICILE

Ouvert tous les jours de 8h30 à 18h30
sauf lundi de 9h30 à 13h00
Fermé le dimanche

Nicolet & fils

BOUCHER

CHARCUTIER

Grand'Route, 405

4610 Beyne Heusay

04 – 358 52 18

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

Niveau 2 du vendredi 18h avec Stéphanie



Clara, tu fais beaucoup d'efforts dans l'apprentissage des nages mais tu n'écoutes pas assez les consignes. Il faut que tu fasses un effort ma belle !

Alexia, ton manque de régularité te défavorise par rapport aux autres enfants. Tu pourrais faire beaucoup mieux si tu venais toutes les semaines.

Florian, je vois que tu fais des efforts, il faut continuer comme ça et faire attention à ta position lorsque tu nages sur le dos, je sais que c'est difficile pour toi mais tu vas y arriver !

Romain, tu apprends vite et le fait de nager en plus avec l'école te permet d'apprendre très vite ! Continue comme ça !

Lucy, bravo pour tes efforts. Il faut tout de même te concentrer plus lors des consignes car tu ne perçois pas toutes les informations et tu commences alors les exercices en retard.

Louis, bravo pour tes efforts. Il faut que tu puisses encore un peu te détendre dans l'eau car tu es trop crispé.

Marc, tu commences à vaincre ta peur et à prendre confiance, continue comme ça 😊

Heloïse, je te félicite car même si tu as souvent froid, tu continues jusqu'au bout !

Nicolas, tu évolues très bien dans l'eau et apprends bien. Il faut tout de même te concentrer lors des consignes pour bien entendre toutes les informations.

Juline, je te félicite car tu apprends bien et es très perfectionniste. Continue sur ta lancée !

Niveau 3 du vendredi 18h45 avec Stéphanie



Aurore, bravo pour tes progrès ! J'aimerais que tu fasses des efforts par rapport aux bavardages réguliers car tu perds beaucoup de temps et tu nages alors beaucoup moins.

Inès, bravo pour tes progrès, les plongeurs restent difficiles pour toi mais nous allons travailler ça !

Manu, tu fais beaucoup d'efforts et je t'en félicite ! Il faudrait tout de même encore un peu te concentrer plus lors des consignes en début de cours pour les exercices.

Aymen, tes nages sont correctes mais tu perds vite pieds lorsque tu te presses. Prend ton temps et applique-toi plus !

Loric, malgré quelques absences ces derniers temps tu suis tout de même bien le groupe et même si certains exercices te paraissent difficiles, il faut que tu continues de faire des efforts.

Léna, il faudrait que tu viennes plus régulièrement pour suivre les apprentissages des différentes nages de manière régulière. C'est en pratiquant qu'on apprend ☺

Charlotte et Guillaume, bravo pour vos efforts. Rappelez-vous seulement que ce n'est pas une course ni une compétition entre vous deux et que vous pouvez démarrer un exercice en même temps que les autres enfants et pas seulement vous deux côte à côte.

Mathéo, cela fait un petit temps que je ne t'ai pas vu, j'espère que tu nous reviendras vite !

Monica, bravo pour tes efforts, continue comme ça mais avec moins de bavardage ☺

Damien, ton manque de régularité ces derniers temps t'ont empêché d'apprendre en même temps que les autres enfants mais nous allons vite rattraper le temps perdu !

Nicolas, il faut régulièrement te rappeler de bien positionner tes mains, ton corps... lors des diverses nages. Il faut que tu fasses quelques efforts par rapport à ça.

Aelia et Eleana, bravo pour vos efforts, vous mémorisez bien les exercices et même si vous êtes parfois fatiguées, vous continuez les exercices, c'est super !

Jeanne, bravo pour tes efforts, même si tu es la plus jeune du groupe, tu parviens à suivre et à apprendre à ton rythme, continue comme ça.

Alexandre, tu t'autocorriges bien lorsque je te donne des conseils et tu perfectionnes bien tes nages. Continue comme ça !

Niveau 1 du vendredi 19h30 avec Stéphanie



Leïla, j'ai l'impression qu'on a changé de petite fille pendant les vacances, tu fais beaucoup d'efforts et je t'en félicite. Tu deviens de plus en plus à l'aise dans l'eau, bravo !

Marius, tu es très à l'aise dans l'eau, mais également sous l'eau ! Il faut que tu fasses des efforts car tu perds des informations lorsque tu joues à la plongée sous-marine 😊

Lou, où es-tu ? Tu manques à tes camarades, j'espère que tu vas vite nous revenir.

Maïssa, bravo pour tes efforts, tu apprends vite, continue comme ça !

Younes, tu fais beaucoup d'efforts et es à l'aise dans l'eau, il faut que tu apprennes à tendre plus les jambes lorsque tu nages.

Emilie, bravo pour tes efforts, tu sautes toute seule dans l'eau maintenant ! Continue comme ça !

Maxim, tu apprends vite mais tu as tendance à souvent poser le pied par terre lors des exercices de nage. Il faut que tu fasses des efforts.

Giulia, bravo ma belle, il faut que tu continues les efforts. Par contre, il y a certains moments qui sont fait pour jouer et d'autres pour se concentrer, il faut que tu apprennes à différencier les deux.

Elsa, malgré ta présence une semaine sur deux, j'observe une belle évolution, continue ainsi !

Andrea, tu fais des efforts et es à l'aise dans l'eau. J'aimerais que tu bouges un peu plus dans l'eau pour éviter d'avoir trop vite froid.

[Les niveaux 2 d'Emilie le mercredi \(18h45\).](#)

- Allan** : Même si tu es très agité pendant le cours, tes progrès ont été flagrants ! La grande piscine ne te fait plus peur maintenant !
- Julie** : Ton but, les prochains mois, sera de bien respirer sur le côté en crawl, c'est super important ! Aussi non de manière générale, je n'ai rien à redire si ce n'est des petites remarques de temps en temps ! 😊
- **Romain** : Dommage pour ces 2 cours où tu n'as pas voulu nager car tu as très bien débuté l'année ! J'espère que tu reprendras goût car tu as beaucoup progressé début d'année.
- **Alexandre** : Essaie d'être plus concentré quand tu nages car quand tu écoutes mes conseils, ta technique est très agréable à regarder !
- Ilyas** : Je n'ai pas eu l'occasion de beaucoup t'avoir vu à cause de ton accident début d'année, mais tu es un petit garçon qui en veut malgré des petites remarques par ci par là! Continue comme ça. 😊
- Alex** : Tu es un garçon sage qui écoute les remarques que je fais et qui essaie de son mieux à appliquer les conseils, ce sont de grandes qualités, ne change pas !
- Thomas** : Sois un peu plus à l'écoute quand je t'explique quelque chose Thomas. 😊 Tu verras comme ça sera beaucoup plus facile de nager après !
- **Samuel** : Tu es agréable comme nageur malgré des remarques de temps en temps, maintenant pense à mettre la technique que j'explique en application et ce sera parfait ! 😊

[Les niveaux 3 d'Emilie du jeudi 18h45.](#)

C'est un groupe très uniforme dans le niveau et très agréable à donner cours. Je dois juste faire des remarques assez fréquentes à Lalou et Thomas mais cela n'enlève en rien leur qualité de nageur.

J'ai remarqué des progrès chez chacun d'entre eux, en particulier en brasse. De manière générale, je dirais à chaque nageur de ce groupe de continuer comme ça car il y a une bonne dynamique !

[Les niveaux 3 d'Emilie le jeudi à 19h30.](#)

Ce groupe ci est composé de nageurs avec des niveaux très différents ce qui n'est pas toujours facile à gérer. Cependant, j'ai des fois remarqué une entre aide entre les plus grands et les plus petits et c'est une chose que j'apprécie vraiment dans ce groupe. Les progrès se sont beaucoup remarqués en brasse chez tout le monde mais en particulier chez les plus jeunes.

Les virages ont été assez bien assimilés aussi, il suffit d'en faire quelques uns pour qu'ils comprennent le truc , il y a juste Romain qui doit encore travailler ses cumulets mais ça viendra !

CID

INFORMATIQUE



Votre partenaire informatique depuis 1986

PC - Portables - Imprimantes - Scanners - Appareils photo
Réseaux - Serveurs - ADSL etc...

Intervention tous PC en nos ateliers
et sur site



Grand' Route 358 4610 Beyne-Heusay www.cid-informatique.be mail@cid-informatique.be
Tel:04/358.97.20 Fax: 04/368.52.68



MAITRE HORLOGER
BIJOUTIER • JOAILLEIR
OPTICIEN • OPTOMETRISTE

G. DEL BIGO



196, Avenue des Martyrs

4620 FLERON

04 358 39 72

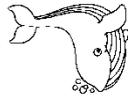
WWW.DELBIGO.BE

BIJOUTERIE-OPTIQUE@DELBIGO.BE

Pêcherie
de Beurieux

Heure-le-Romain **Tél. : 04/286.51.90**

Le groupe de François



Présentation - Je suis moniteur au club depuis au moins neuf ans. La journée, je travaille en tant qu'instituteur primaire. J'aime faire souffrir les enfants en journée comme le soir. J'ai été formé à l'école de nage dès mes cinq ans. Après 4 années dans les bassins en tant que nageur (Il a bien fallu ça !), je suis passé dans le groupe compétition pour perfectionner ma nage et réaliser des compétitions. Je m'occupe de deux groupes de nage. J'apprends à nager à un groupe le vendredi (Niv3) et j'entraîne également le groupe formation (groupe de compétition).

	Célia	Célie	Chloé D.	Léa D.	Emmanuelle	Théo	Justin	Anthony	Emilie	Jeanne	Koline	Hugo	Isaline	Adrien	Charline	Pauline
Apprentissage du dos																
Réaliser des jambes sur le dos sans matériel	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Nager sur le dos avec les bras	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Réaliser une longueur en dos avec style	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
Apprentissage du crawl																
Réaliser des jambes sur le ventre sans matériel	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		
Respirer latéralement en nageant sur le ventre	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X			
Réaliser des bras de crawl	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X			
Réaliser une longueur en crawl avec style		X		X		X				X						
Apprentissage des virages																
Réaliser une longue flèche au départ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X		
Réaliser des culbutes à la base d'une position ventrale	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X		
Réaliser un virage de type culbute pour passer d'une longueur à une autre.		X	X	X	X	X	X	X	X	X						
Apprentissage de la brasse																
Réaliser des jambes de brasse sans matériel sur le dos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X		
Réaliser des jambes de brasse sans matériel sur le ventre		X	X	X					X							
Réaliser des bras de brasse		X				X										
Réaliser une longueur en brasse avec style																
Tu as une trop grande langue, bavard(e) !	X		XXXX X				X		XXX		X					
Je ne te vois pas assez dans l'eau. Dommage, car l'assiduité est importante quand on apprend à nager !									X	X	X	X	X		X	X

LES GROUPES DE MEDHI

Mardi – 17h30

Je viens seulement de reprendre ce groupe depuis deux semaines, je ne connais pas encore assez bien chacun des nageurs, c'est à dire, Luca, Léa, Julien, Charline, Guillaume, Charlotte et Zoé. Par contre je sais très bien ce que nous allons faire durant les semaines à venir.

Mon objectif majeur est de perfectionner leur technique de crawl, en effet, la majorité a du mal à tenir 25 mètres en technique correcte de crawl. Ensuite nous allons essayer d'obtenir chez chacun d'entre eux une bonne coordination en brasse entre les membres supérieurs et membres inférieurs. Pour la petite anecdote, j'ai dû attendre la deuxième année d'étude d'enseignant en éducation physique pour capter correctement le mouvement...c'est vous dire à quel point cela est complexe. Puis nous essayerons de tenir cette coordination sur 25 mètres. Nous allons aussi continuer à perfectionner le dos même si tous peuvent déjà nager 50 mètres dans une bonne technique.

Mardi – 18h15.

C'est le premier groupe que les responsables du club m'ont confié depuis que je fais partie du CH.TH.N. Je peux donc dire que j'ai vu mes nageurs évolués de façon très positive depuis fin septembre (date de mon entrée dans l'école de nage). En parlant de nageur j'ai commencé avec 6 ou 7 nageurs et je ne suis plus qu'à 4 nageurs dans ce groupe. Certains ont été déplacés dans d'autres groupes et les autres ont sans doute arrêté. Enfin tout ça pour dire que je reste avec Simon, Noé, Nina et Loic. Mon objectif avec ce groupe est pour l'instant d'approfondir le crawl. En effet nous sommes en train de travailler la respiration durant cette nage. C'est un élément important mais difficile à acquérir.

En ce qui concerne Simon. Il a une personnalité très turbulente. Un peu comme moi quand j'avais son âge. Il a besoin de bouger énormément et ne peut pas rester calme 30 secondes. Le problème est que s'il ne trouve pas quelque chose à faire il commence à aller taquiner un peu ses camarades du groupe et cela les énerve un petit peu. Mais si l'on met cela de côté Simon a eu une bonne progression de septembre à maintenant. Je peux dire que c'est lui qui a le plus facile à respirer en crawl.

En ce qui concerne Loic. C'est un petit garçon super attachant mais qui manque cruellement de confiance en lui. Quoiqu'il a l'air d'avoir pris un boost de confiance durant ces dernières semaines. En effet Loic a vraiment sa place dans ce groupe. Il a les mêmes capacités que ses copains mais la confiance en soi est un élément capital dans n'importe quelle pratique sportive. Il se décourage vite face aux difficultés des nages et n'arrive pas prendre le dessus sur ses peurs. Pourtant comme je dis il a réellement les mêmes capacités que les autres copains de nage. Je tiens quand même à souligner les gros efforts qu'il est en train de réaliser.

Nina est la petite fille du groupe. Je suis vraiment heureux de dire que c'est elle qui a réalisé la plus grande progression depuis que j'ai repris le groupe. Sa progression a été réalisée suivant deux aspects. L'aspect sportif mais aussi l'aspect comportemental. En effet si l'on regarde

l'aspect sportif, Nina a eu du mal à lâcher la planche, elle a eu du mal à aller en grande profondeur mais désormais cela est du passé. Au point de vue comportemental on est passé du noir au blanc. En effet au début elle ne se donnait pas du tout, elle pleurait souvent, elle avait peur. Désormais elle a l'air heureuse de venir nager, elle se donne toujours à fond dans les tâches. Donc oui un gros changement positif chez Nina.

Terminons ce groupe en parlant de Noé. Noé est un élève modèle, il écoute, il est motivé, il essaye de donner le meilleur de soi même. Noé a eu un moment durant lequel il a progressé de façon exponentielle mais pour l'instant il stagne un petit peu mais cela n'est pas bien grave. On ne peut pas toujours être au top et il est vrai aussi que le crawl est bien plus complexe que le dos, ne serait ce que pour la respiration. Je suis sûr qu'une fois que cette respiration en crawl sera attrapée par Noé, celui-ci connaîtra encore une progression fulgurante dans cette nage.

Mardi – 19h

J'avoue avoir eu beaucoup d'appréhension au début ainsi qu'avoir vraiment hésité avant de reprendre ce groupe. Malgré ma formation d'enseignant en éducation physique, je me demandais si j'allais être au top avec ce groupe. Lorsque j'ai réalisé mes stages durant mes 3 années d'études, j'ai du réaliser un stage chez les 1,2,3 maternelle et 1, 2 primaire. Je ne me sentais pas vraiment à l'aise avec les tous petits. Désormais je suis très content d'avoir dit oui et je m'amuse vraiment lorsque je suis avec eux. Lorsque j'ai repris ce groupe ils ne nageaient même pas avec une planche sur le dos ou presque pas (soyons honnêtes) désormais ils sont tous capable de lâcher cette planche et d'avancer sur le dos en mettant les jambes et pour certains les bras avec. Mon objectif est de permettre à chacun de nager un dos complet (bras + jambes) et d'acquérir une propulsion correcte que sur le ventre. Dans ce groupe nous retrouvons Isra, Guilia, Noa, Lilou, Elysa et Océane.

Parlons d'abord d'Isra. Isra est une petite fille qui a très peur de l'eau. Lorsqu'elle nage sur le dos elle s'arrête souvent lorsque l'eau vient lui chatouiller les lèvres. Or c'est le moment où il faut donner un peu plus d'énergie pour sortir le ventre et remonter la tête. Le jour où elle réussira à capter cette action motrice, elle progressera rapidement sur le dos.

Giulia... que dire sur Giulia. Le petit diable du groupe. Très gentille, elle me fait beaucoup rire durant les leçons. Mais ce que j'apprécie vraiment chez elle c'est, que lorsqu'elle réalise ses tâches, elle se donne correctement. Autant elle est turbulante sur le côté, autant elle réalise correctement les exercices proposés. On voit qu'elle est heureuse de participer aux cours de natation.

Lilou est très discrète et assez timide mais une fois qu'elle a donné son dernier bisou à sa mamy, elle fait preuve d'énormément de bonne volonté. la preuve c'est que si mes souvenirs sont bon, Giulia et elle étaient les premières à nager sur le dos sans planches.

Noa, le seul garçon du groupe, je pense qu'il ne faut pas essayer de sauter les étapes avec lui. Chaque enfant a son propre rythme et même si l'on aimerait qu'il progresse vite, il est important de lui proposer des tâches qui lui permettent de se construire un bagage moteur basique mais solide. Noa progresse à son rythme, même si parfois il est un peu tête en l'air, il

fait preuve de bonne volonté tout comme ses autres camarades. Noa a besoin que l'on soit beaucoup derrière lui car il est capable mais il a énormément besoin d'encouragement.

Finissons avec Elysa, tout comme Lilou, elle est très discrète mais s'engage très facilement dans les activités. Elle aussi a énormément progressé. Elle est désormais capable d'ajouter les bras lors de la nage sur le dos.

Le groupe des ados du mardi – 19h45:

Que dire de ce groupe. je ne ferais pas un mot pour chaque car ils sont beaucoup trop nombreux, par contre je vais évoquer ce que nous avons fait ensemble et ce que nous ferons prochainement.

J'apprécie vraiment donner cours à ce groupe car beaucoup d'entre eux sont là pour nager et s'amuser. Malheureusement tous ne sont pas motivés de la même façon et cela peut parfois être problématique. J'essaye pourtant de leur proposer des activités variées. En effet depuis que j'ai repris ce groupe nous avons fait de la nage classique, dos, brasse, crawl. Je les ai initiés au sauvetage aquatique comme je possède le BSSA (brevet supérieur de sauvetage aquatique) et nous avons même pratiqué deux leçons de waterpolo. Tous ça dans l'objectif d'entretenir la motivation chez eux et de proposer à chacun une activité dans laquelle il peut se retrouver, car oui tous n'ont pas le même niveau. Ce qui me déplaît dans ce groupe c'est que lorsque certains se retrouvent face à une difficulté, ils choisissent la solution de facilité, c'est à dire " Non je n'essaie pas". Durant mes études d'enseignant en éducation physique nous avons du suivre un cours intensif de gym sportive, or je n'avais jamais pratiqué ce sport de toute ma vie. J'ai d'abord choisi d'adopter une attitude similaire à celle évoquée précédemment. Jusqu'au jour où je me suis blessé tellement j'étais hésitant. Depuis ce jour là je me suis dit qu'il fallait choisir d'affronter les difficultés...depuis il ne m'est plus arrivé quoi que ce soit et j'ai toujours réussi mes examens.

Tout ça pour dire que je suis sûr à 100 pourcents que si l'ensemble du groupe faisait preuve de bonne volonté nous pourrions travailler dans une ambiance exceptionnelle et chacun prendrait plus de plaisir à nager ou jouer (en fonction des activités) le mardi soir.

Même si la nage est l'élément essentiel et restera l'élément principalement travaillé je vais faire en sorte de varier encore plus les activités avec eux. Je dois encore réfléchir à quand quoi et comment...mais je suis sûr que je trouverais.

Medhi

Les groupes gérés un temps par Olivier J

Suite à quelques aventures, vous vous êtes retrouvés entre mes mains... Pour certains, cela n'a pas duré et à peine me suis-je occupé de vous qu'un nouveau moniteur prenait ma place. Je vous suis reconnaissant d'avoir pris avec sérénité ma venue comme je vous le suis de recevoir le(s) nouveau(x) moniteur(s).

Le groupe du lundi 18h45 niveau 4 :

Les filles, Smila et Lizie, vous êtes toutes les deux pleines de vie, d'énergie. Il est juste parfois opportun de la dépenser dans l'activité ☺ Un soupçon de concentration supplémentaire et l'amélioration sera encore meilleure.

Benjamin, tu es capable de bien nager même en dos, que tu n'aimes pourtant pas, mais ce serait nettement plus agréable si tu râlais un peu moins...

Pierric, Noa L et Noa T, vous êtes appliqués sur vos exercices et essayez de faire de votre mieux à chaque fois. C'est très bien ☺

Romain, tu as un peu plus de mal dans la technique, mais tu es volontaire et c'est la clé de la réussite. Continue comme ça.

Le groupe du mardi 18h45 niveau 4 :

Depuis peu, ce n'est plus moi qui vous encadre mais Cassandra. Toutefois, je resterai présent de loin dans un premier temps afin que la transition se passe pour un mieux.

Romain B, Erin, Arthur, Alice, tout va bien pour vous. Vous travaillez bien. C'est un plaisir de vous avoir dans un groupe.

Céline, Romain H, il faut encore s'appliquer sur certains points techniques afin que toutes les nages deviennent fluides. Mais vous êtes volontaires, continuez ainsi.

Le groupe du mercredi 18h niveau 4 ; le groupe du mercredi 18h45 niveau 4 :

Pour des raisons privées, Valérie qui s'occupait de vous jusqu'à Noël a dû arrêter. De plus, avec la période d'examens pour les étudiants, je n'ai pas eu l'occasion de beaucoup vous voir nager...

Je vous dirai simplement ceci : tant qu'il n'y a pas de moniteur pour reprendre le groupe jusque fin juin, vous nagez avec moi. Vous l'avez remarqué, je retravaille des fondamentaux et je le ferai régulièrement. Mais nous essaierons d'obtenir le brevet de niveau supérieur à l'année passée pour chacun.

J'espère que nous pourrons prendre plaisir à avancer ensemble.

Votre moniteur
Olivier Joskin



JAMSIN

Bijouterie - Joaillerie - Horlogerie - Optique

Bijouterie
Joaillerie
Horlogerie
*(Vente et achat d'or,
Réparations,
& Créations)*

Optique
*(Dépistage Visuel sur
rendez-vous)*

Avenue de la Résistance, 257

SOUMAGNE

04/377.13.02

*Ouvert tous les jours
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
Fermé le Jeudi*

MAZDA VOUS EN DONNE PLUS
L'ÉQUIPEMENT PASSE
AU NIVEAU SUPÉRIEUR

MAZDA VOUS EN DONNE PLUS

Notre équipement de base est de haut niveau. Mais du 1^{er} au 31 octobre, Mazda vous offre un équipement d'un niveau supérieur. Découvrez nos offres temporaires chez votre concessionnaire Mazda ou sur www.mazdavousedonneplus.be

TopCars
by Alain KAIRIS

Distributeur agréé Mazda

1 rue Mitoyenne
4840 WELKENRAEDT
S.P.R.L. Tél. 087 88 12 49

Le groupe de Vincent

Vendredi à 18h



Bonjour à tous,

Le premier semestre est déjà terminé. Voici l'heure d'un petit bilan sur la moitié de l'année écoulée.

On retrouve deux niveaux dans ce groupe, le 4 et le 5. Hormis l'âge, rien ne différencie ces deux niveaux. Les exercices sont identiques même si le nombre de longueurs demandé varie de temps en temps.

J'ai commencé l'année par un important travail de technique dans les 3 nages connues : dos, brasse et crawl. Chaque nageur connaît maintenant mes exigences de nage et ma manière de travailler, notamment avec tous mes gestes de correction que je donne depuis le bord du bassin pendant les longueurs. Les nageurs sont sérieux et appliqués, les consignes et corrections sont rapidement assimilées et les progressions sont très visibles. C'est un vrai plaisir de passer les 45 minutes de cours avec eux.

Les nages étant suffisamment maîtrisées, comme promis aux nageurs, nous ferons des exercices plus « ludiques » : du sauvetage et du remorquage, de l'apnée, de la nage avec palmes, nager habillé... Mais nous continuerons aussi à travailler les départs, les flèches et virages et nous apprendrons également le papillon.

Oscar	Tu as bien progressé, bravo. Tu appliques les conseils et persévères. Belle compétition ce samedi 7 février !
Eve	Tu es très appliquée et tu nages sérieusement. Les progrès sont visibles, continue comme ça. J'ai apprécié ta participation à la compétition du 7 février. Nous travaillerons les virages pour les suivantes
Valentine	Tu as fait de beaux progrès depuis le début de l'année, félicitation. Continue comme ça !
Karl	Le retour ! Je suis content de te revoir et de constater les progrès que tu fais. Veille à rester concentré pour garder un style de nage impeccable tout au long du cours.
Yasmine	Tu as été un peu absente au début de l'année donc il t'a fallu t'adapter en cours de route. Maintenant tu es bien dans le groupe et les améliorations de nage sont là.
Victoria	Tu fais un très bon début d'année, les progrès sont présents. Bravo. N'oublie pas l'allonge en brasse, je dois souvent te le rappeler.
Sébastien	Je te félicite pour cette première partie de saison. Tu es appliqué et travailleur. C'est un plaisir de t'avoir au cours. Continue !
Elena	Tu as bien progressé, bravo ! Tu travailles bien et est attentive, continue comme ça
Chloé	Super progrès, félicitations ! J'ai eu un peu peur au début de l'année avec ton orteil mais une fois qu'il a été guéri, tu as rattrapé le « retard » engendré. Continue comme ça.
Romain	Bravo pour ce début d'année ! Tu appliques les consignes et les corrections. Tes progrès sont importants. Continue comme ça.

Bonne continuation à tous

VINCENT

Les cours du jeudi soir avec Laura

Les petits poissons du niveau 1,5 à 18h45 :

Éline : Tu es très motivée et à l'écoute, tu n'as peur de rien, toujours la première à te lancer, cependant, quand les copines sont là...c'est la fiesta ! Tu as tout de même fait de très beau progrès depuis le début de l'année, continue sur ta lancée!

Émilie : Presque tout le temps de bonne humeur, même si il arrive parfois que pas du tout...heureusement, ça n'arrive pas souvent.

Ose et lance toi avant de dire que tu n'y arrive pas ! ;-)

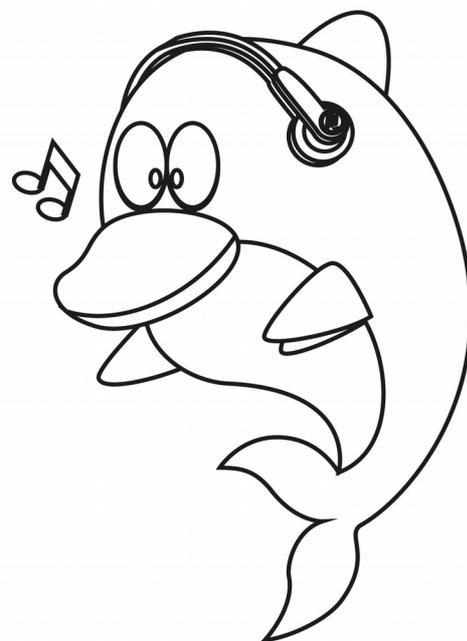
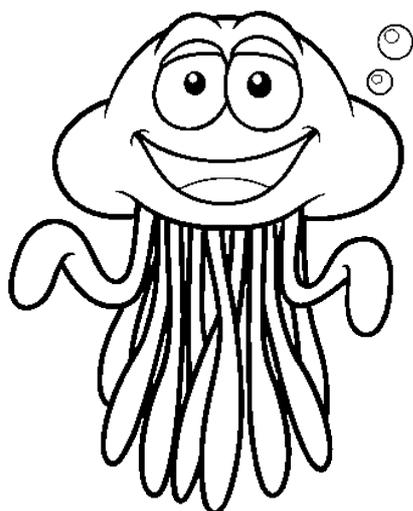
Le pire dans tout ça...c'est que tu sais très bien faire les exercices que je te demande :-)
Continue à persévérer...tu es sur la bonne voie !

Aliyah : Tu es très motivée et appliquée même si parfois il t'arrive d'avoir des difficultés, tu es très à l'écoute et tu persévères sans t'arrêter. Continue comme ça !

Lucas : Il me semble que ça fait un petit temps que l'on ne s'est plus vu... j'espère te revoir vite ! Même si tu te débrouilles déjà très bien, toi et ton côté distrait avez encore à apprendre :-)

Diego : Retour en niveau 2 ! allais hop, on s'accroche et on y va ! :-)

Victor : Étant donné que tu as rejoint le groupe en cours d'année, je n'ai pas encore eu l'occasion de te voir souvent, mais je suis sûr que tu vas nous en mettre plein la vue !



Les dauphins du niveau 2 à 19h30 :

Yassine et Théo : Quand vous le voulez, vous pouvez ! Il ne reste donc plus qu'à le vouloir car, aucun doute la dessus, les exercices, vous êtes tout à fait capable de les réaliser correctement ! Il suffit juste d'être un peu plus concentré et attentifs sur ce que vous faites ;-)

Yassine, il y en a qui on la tête dans les nuages, d'autre comme toi, dans le fond de l'eau. Quand j'explique...essaye d'écouter un peu plus. Tu verras, ça peut servir ;-)
Théo, n'abandonne pas directement, essaye avant de dire que tu ne sais pas ! Je te rappelle que tu as une grande sœur à battre ! ;-)
(Bonjour Sarah !:D)

Olivia : Tu as toujours un peu de mal en début de cours, mais une fois lancée, on ne t'arrête plus ! Tu t'applique au maximum et tu es super concentrée sur ce que tu fais. Cependant, ce n'est pas toujours évident de penser à tout en même temps. N'hésite pas à demander quand tu n'as pas compris ou que tu n'y arrive pas. Je ne vais pas te manger ;-)

Madeline : Tu es toujours très motivée au début du cours. Comme Olivia, tu essayes de t'appliquer le mieux que tu peux mais, malheureusement, cela ne dure pas toujours toute la leçon. Le froid et la fatigue te rattrapent. Prend ton courage à 2 mains et fonce!
Jusqu'à présent tu évolues super bien, continue !

Charlie : Quand tu es là, tu es toujours très motivé, tu t'appliques dans ce que tu fais et tu fonces, même si parfois il arrive que tu te fasses emporter dans les bêtises de tes copains.
Continue comme ça !

Les méduses de 20h15 (ou les p'tits vieux...à vous de voir !:p) :

Parce que vous aussi vous attendez vos petits mots avec impatience... Je ne vous ferai pas trépigner plus longtemps... les voici !

Monique et Fabian : Toujours présents, et toujours aussi motivés un peu de courage en ces tardives soirées de jeudi soir c'est toujours chouette à voir (oui oui...à voir ! C'est déjà pas mal !:p) tout le monde n'en a pas autant que vous ;-)

Monique, toujours la première à demander des conseils, tu t'appliques et en plus...tu avances ! C'est pas beau ça ? Même si tu ne t'en rend pas vraiment compte, les progrès sont pourtant bien là !

Julie et Guy : Vous qui vouliez un petit mot, le voilà : « MOT »
comme Monique et Fabian, et malgré des «malalépol », « malocoxys » et autre, 2 autres courageux du jeudi soir !!:D continuez, continuez !!! c'est toujours sympa de vous donner de quoi souffrir ! ;-)

Alain : Ne sachant pas très bien au final, dans quel groupe tu es... Je dirais...continue comme ça et peut être qu'un jour tu arriveras à comprendre mon langage farfelu et pas très clair :-)

Les groupes de Marie

Les dauphins du lundi 18h45 niv3 :

Nathanaëlle : Bravo pour tes progrès, ton dos est presque parfait maintenant ! Il reste à corriger le crawl et à ne plus s'arrêter au milieu des longueurs ;-)

Théo : Je ne te vois pas toujours souvent malheureusement et quand tu es là, tu es fort dissipé mais tu nages quand même. Tu fais aussi de bon progrès mais sois juste un peu plus calme 😊

Raphaël : Tu es très appliqué dans ce que tu fais et c'est très bien, écoute bien les consignes et soit un peu moins sur la lune pour le reste de l'année, tu verras tu progresseras encore plus !

Loric : Tu progresses très bien malgré quelques points à améliorer en crawl. Bravo et continue comme ça en étant aussi un peu moins dissipé ;-)

Florine et Louane : Vous êtes aussi très appliquées quand vous nagez, c'est super ! Vous progressez très bien, continuez comme ça.

Soufiane : Tu es arrivée plus tard que les autres dans le groupe mais tu as déjà fait d'énormes progrès ! Écoute bien quand je te donne des conseils et ça ira encore mieux ;-)

Jeanne : Je vois une grande progression depuis le début de l'année, il reste encore quelques points à travailler mais ton dos commence à être très bien ! Maintenant, on va passer comme il faut en crawl 😊

Les petits poissons du vendredi 18h45 niv1 :

Alexandar : Malheureusement tu n'es pas assez souvent présent, mais quand tu es là, tu travailles toujours très très bien ! Continue comme ça 😊

Maël : Bien Maël, tu as fait d'énormes progrès sur seulement quelques leçons ! Bravo à toi.

Arthur : Le plus jeune du groupe progresse très très bien ! Mais il faut bien regarder devant toi quand tu nages et pas papa ou maman sinon continue comme tu le fais (et tu dois bien tendre les jambes quand on est sur le dos ou sur le ventre ;-)

Victoria : Toi qui avait peur de sauter ou de nager sur le dos même avec un boudin, tu as réussi en 6 mois à sauter seule et nager sans planche sur le dos ! Bravo 😊

Lylou : Très présente début d'année puis on te voit de moins en moins, c'est dommage pq tu progressais beaucoup au début de l'année et très rapidement en plus. Vite te revoir ☺

Alexandros : Alex, tu ne dois pas avoir peur, jamais ! Je suis toujours là pour toi et je te surveille que ce soit pour sauter ou sur le dos, en plus tu sais très bien nager donc on va travailler pour arrêter d'avoir peur ;-)

Les poissons clowns du vendredi 19h30 niv2 :

Tout d'abord un petit mot adressé à tous, comme je vous le répète à chaque début de cours : on ne va pas dans l'eau avant que j'arrive, on ne court pas au bord de l'eau, on ne joue pas entre les exercices et soyez tous plus calme s'il vous plait, vous êtes un assez gros groupe donc ça fait beaucoup de bruit... Sinon le dos est presque acquis chez tout le monde, on va pouvoir travailler le crawl maintenant ☺

Léa et Manon : Vous faites de beaux progrès toutes les deux, mais il faut des fois s'arrêter de parler pour écouter comme il faut les consignes ;-)

Alexandre : Je ne te vois pas assez souvent mais tu es appliqué quand tu es là, c'est ce qui compte ☺

Tom et Marie : Je ne vous ai pas vu depuis avant les vacances de Noël donc je ne saurais rien dire de plus ☺

Alex : Arrête de faire bouger ta tête sur le dos ! Tu verras tout sera beaucoup plus simple, sinon c'est bien continue comme ça en faisant un peu moins le clown ☺

Baptiste et Amine : Vous êtes tous les deux très appliqué, c'est très bien ! Continuez comme ça, votre dos est presque parfait il ne manque qu'un tout petit peu de jambes ;-)

Lucas : Comme Alex, un peu dissipé mais quand tu nages c'est très bien, continue comme ça en faisant un peu moins le clown ☺

Gabriel et Romain : Sortez le bidou et faites aller vos jambes en dos, ça ira beaucoup mieux ! Sinon, continuez à nager comme vous le faites et soyez toujours bien attentifs aux consignes ;-)

berton
imprimerie
www.printonweb.be

Impression
offset & numérique
Copy Shop

Rue Général Jacques 236
B - 4051 Chaudfontaine
T.04 351 61 72 - 0491 05 54 97

Trooz de Délices

CONFISERIE - PRALINES - GLACES
ARTICLES BAPTÊME - COMMUNION - MARIAGE

04/388 30 36

Grand'rue, 150 • Trooz

Supportez le Ch.Th.N. !



... votre publicité ici ...

Vous êtes indépendant ?

Vous connaissez une entreprise
qui voudrait se faire connaître ?

Utilisez cet espace promotionnel

Renseignez-vous:

- A la table (presque chaque soir)
- Par e-mail (secretariat@chthn.be)

Le mot d'Olivier P

Bonjour chers lecteurs, je me présente : Olivier Prick, je suis nouveau dans l'équipe des moniteurs de Ch.Th.Natation depuis novembre dernier et j'ai en charge les boutchous du mercredi et jeudi de 18h45 à 19h15 ainsi que les ados du jeudi (19h30-20h15 ; niveau 4 et 5)

Il est un peu tôt pour que je puisse m'exprimer ici sur les progrès de chaque enfant en particulier ; dans l'ensemble les boutchous évoluent bien à leur rythme et démontrent déjà une accoutumance à l'eau. Presque tous sont capables maintenant de faire de petits sous l'eau et de se coucher en flottaison.

Je suis disponible avant ou après le cours pour échanger avec vous parents nos impressions sur vos ptis bouts (difficultés éventuelles, peur, ... mais aussi plaisir bien sûr).

En ce qui concerne les groupes niv.4 et 5 ma difficulté est de gérer ces deux niveau simultanément, d'autant que dans chacun de ces groupes il y a vraiment une grande disparité entre chaque nageur !

Je viens au bord du bassin avec un tableau sur lequel est inscrite la séance du jour pour faciliter les choses et je demande à tous mes ados de l'autonomie et du sérieux dans leur pratique.

Les choses sont en train de se mettre en place au fil des semaines. Je suis convaincu que nous trouverons bientôt un rythme de croisière et que nous pourrons mettre un coup d'accélérateur d'ici avril-mai.

Merci à tous.

Olivier PRICK

Sabine part à la pêche.

Il était une fois, il y a bien longtemps de cela, une dame qui se promenait au bord de l'eau. Elle aimait l'eau, c'était vraiment son élément. Son nom était SABINE.

Chapitre 1 : les babies

En se baladant, elle entendit des cris. Des jeunes enfants jouaient, s'éclaboussaient et riaient comme des petits fous. Elle s'approcha et leur demanda leur prénom. Il s'agissait de **Anaïs LOUVIGNY et Nami-Hime JOSKIN**. Deux petites babies qui avaient envie de découvrir l'eau. Chose qu'elles ont parfaitement fait car elles se sont retrouvées propulsées vers une autre aventure.

Chapitre 2 : les délutés

Sabine s'arrêta au bord d'un étang pour se reposer. Elle s'endormit et fut soudainement réveillée par des enfants. Certains étaient téméraires, ils sautaient, mettaient la tête sous l'eau, faisaient des bulles. Ils s'agissaient de petits garçons et filles : **Lou BAJEK, Mattéo CHARLIER, Marion DENIS, Alexis JOZIC, Mayssa CORNELIS, Zoé PENNING, Estelle SCNITZEL et Lenie SUEVO**. D'autres lui semblaient plus réservés : **Nicolas DOGNE, Valentin MARINO**. Sabine n'hésita pas, elle décida de s'occuper d'eux et de leur apprendre encore plus de choses. Elle se fixa comme objectifs que tous sautent dans l'eau, flottent sur le ventre et sur le dos seul, se déplacent en battant des pieds. Elle sait que certains auront plus de difficultés mais elle sera là pour les épauler, les rassurer. De toute façon, tous auront progressé et passeront un petit brevet fin d'année.

Rassurée de les voir si épanouis, Sabine continua à déambuler. Elle arriva au bord d'un lac.

Chapitre 3 : les poissons fous.

Tout un groupe d'enfants s'apprêtaient à s'élancer dans l'eau. Elle les observait et découvrit de vrais petits nageurs : **Lucie DOSSERAY, Yaëlle JOSKIN, Liene MATHEI, Candice MAZY, Lalou MELIN, Mathias et Alexis PAULIS, Laly et Alex STRAET, Guillaume KRAJEWSKI**. Cette petite bande maîtrise parfaitement le dos et le crawl devient de plus en plus correct. Dès la rentrée, Sabine décida qu'il était temps de découvrir la BRASSE, de perfectionner les plongeurs et les virages.

Un peu plus loin, un autre groupe s'amusait également. Il s'agissait de garçons et filles d'une dizaine d'années, souriants, déterminés. Ils semblaient fort motivés. Elle apprit qu'il s'agissait de : **Mattéo BENEUX, Lilou DARIMONT, Valentin DELHEZ, Antoine DUMEZ, Léna et Sarah HOUBIE, Noémie JOSKIN, Lucas LECLERCQ, Antoine LECLERE, Amélia LUYEN, Axelle**

PETIT et Noé WIBUN. Ces enfants avaient envie de découvrir les mêmes choses que l'autre groupe. Sabine se fixa les mêmes objectifs.

Chapitre 4 : et après, ...

Contente de sa promenade, Sabine eut envie de voir la mer. Elle entreprit un long voyage.

Elle pensait à tous ces enfants qu'elle avait vu progresser, s'épanouir, prendre de l'assurance. Elle se dit « C'est dommage », certains ayant été peu réguliers, souvent absents car ce qui est perdu est difficile à rattraper. Malgré cela, elle était fière de tous car chacun avait été de l'avant, s'était dépensé, amélioré.

La suite dans le prochain épisode.

Sabine

Les Leçons Particulières du Ch.Th.N.

Pour la première fois, vous trouverez ici un commentaire sur les nageurs de leçons particulières. Celles-ci sont données par des moniteurs du club à 1 ou 2 nageurs (3 sous conditions).

Les horaires sont

Lundi	: de 16h à 18h15
Jeudi	: de 16h à 18h15
Vendredi	: de 16h à 18h30
Samedi	: de 13h à 17h
Dimanche	: de 12h à 17h

Avec **Vincent** le dimanche

- Achille** Tu fais de beaux progrès et tu es de plus en plus à l'aise dans l'eau. Nous travaillons essentiellement la flottaison dorsale, l'immersion et la propulsion.
- Sofia** Tu es très à l'aise dans l'eau, c'est super ! Maintenant, il faut s'entraîner à rester couchée sur le dos et à avancer en faisant la mousse sans se retourner.
- Arthur** Tu as bien progressé, sur le ventre et surtout en dos. Bravo ! J'aimerais que tu sois plus persévérant dans les nouveaux exercices, mais surtout dans les choses que tu sais déjà faire !
- Valentine** Tu progresses de semaine en semaine et c'est un plaisir de te donner cours ! Continue comme ça avec ton super sourire. Nous continuons à apprendre le crawl puis commencerons la brasse
- Alexandre** Tu t'es bien amélioré, félicitations ! Reste bien concentré tout au long des longueurs et n'oublie pas de faire aller les jambes.
- Jonathan** Belle progression en brasse, je te félicite. Tu prends maintenant le temps de glisser dans l'eau et tu nages mieux. Nous allons maintenant commencer à apprendre le dos.
- Jennifer** Tu es très appliquée et les progrès sont là : brasse et dos : OK ! Nous allons poursuivre les cours en faisant du crawl et en peaufinant les autres nages.
- Merveille** Tu as fait de beaux progrès en brasse, je te félicite. Poursuis tes efforts pour l'apprentissage du dos !
- Clément** Petit à petit, tu progresses ! N'oublie pas que je suis là pour t'aider... Tu es capable de flotter seul sur le dos, mais tu es le seul à ne pas le savoir 😊. Nous allons travailler l'immersion, la flottaison dorsale et la propulsion.
- Thomas** Tu es avec moi depuis peu, je ne saurai pas bien évaluer tes progrès... Ensemble, nous travaillerons encore le dos avec les bras puis le crawl et la brasse.
- Noah** Un seul cours avec toi... Nous travaillerons les bras en dos pour que ce soit parfait puis le crawl et la brasse
- Eva** Nous avons commencé il n'y a pas longtemps... Nous allons continuer à travailler le dos, améliorer la brasse et commencer aussi le crawl.
- Guillaume** Tout comme Eva, nous allons continuer le dos, la brasse puis aborder le crawl. Sois bien attentif lorsque je donne les consignes et regarde bien ce que je montre en même temps.

Léna : De mieux en mieux ! Tu progresses à ton rythme...mais tu progresses ! Au fil du temps, un peu plus de sourire et moins de pleure...que demander de plus ? Continue comme ça !

Zoé : Tu es beaucoup plus entreprenante qu'avant, même si parfois les négociations sont toujours de mise ;-). Continue comme ça, tu es sur la bonne voie !

Antoine : Depuis l'époque où tu avais des débuts difficiles dans la petite piscine, tu as énormément évolué ! Maintenant, impossible de t'arrêter ! Même si tu commences à bien gérer, il te reste encore pas mal de technique à perfectionner mais continue comme ça !

Shany : Elle est loin l'époque où j'avais en face de moi un « kangourou-poisson-requin-crocodile » qui ne tenait pas en place. Évidemment, tu es toujours un peu fou-fou mais tu as énormément évolué, que ce soit dans ton comportement ainsi que dans ta technique de nage. Tu n'as même plus d'appréhensions, tu fonces directement dans le grand bassin. Continue comme ça !

Louise : Tu es toujours très calme et attentive, tu essayes de t'appliquer au maximum malgré tes craintes. Tu dépasses tes limites petit à petit et, conclusion...ça paye ! Tes progrès depuis le début sont juste super ! Continue !

Alice : Welcome ! J'espère vite faire ta connaissance !

Célia : Toujours très motivée et avec le sourire, parfois un peu (beaucoup :p) distraite mais quand tu es lancée, tu les fais les exercices sans rechigner et en t'appliquant, continue tes progrès !

Manon : Miss blabla ! Que ferais tu sans ta langue ? Chose inimaginable ! Malgré le fait qu'il te faut pas mal de préparation avant d'entamer un exercice (« attend je fais d'abord ça et ça... »), tes progrès depuis le début sont super ! Il est loin le temps où tu applaudissais pour frotter tes yeux ! Continue comme ça !

Sofia et Eva : Sofia, tu es très fonceuse mais parfois un peu tête en l'air. Eva, tu es un peu plus réservée, n'hésite pas à te lancer ! Les 2 ensembles...c'est la fête ! Inséparable, même en plein exercice, vous arrivez encore à vous monter l'une sur l'autre avec vos boudins. Évidemment quand l'une des 2 manque à l'appel, c'est un peu moins amusant... mais bon, justement, on en profite pour bien nager !

Giovanni : Même si mécaniquement tu as un peu de mal à suivre, ce n'est pas pour ça qu'il faut abandonner, continue tes efforts et garde ta motivation !

Dans ce groupe nous retrouvons **Camille, Léa, Charlotte** et les deux frères **Lionel** et **Rafael**.

Camille est la plus ancienne de ce groupe. **Camille** est réellement une petite fille très charmante mais attention à ne pas tomber trop vite sous son charme car elle a son petit caractère bien affirmé. **Camille** aime la natation et a de bonnes capacités dans ce sport mais elle est très vite déstabilisée, que ce soit parce qu'elle est fatiguée, parce qu'elle a envie d'un câlin avec sa mamy ou sa maman, ou tout autre raison. Et pourtant lorsque tout va bien, il est très agréable de lui donner cours car elle se donne réellement dans les tâches que je lui propose. On voit qu'elle veut progresser et elle y arrive tout doucement.

Léa est arrivée dans ce groupe début 2016. Avant ça elle n'avait jamais pris un seul cours de natation. Elle n'avait aucune base dans ce sport et pourtant en 4 leçons elle a progressé de façon extraordinaire. Je sais que ce mot peut paraître démesuré... et pourtant je l'utilise volontairement. **Léa** a la capacité de s'approprier les mouvements de natation très facilement. En effet après trois leçons elle maîtrisait déjà le dos. Nous venons de commencer avec elle le crawl. Je ne sais pas si elle aura autant de facilité que pour la nage précédente mais si c'est le cas je proposerais peut être à ses parents de réfléchir à son entrée dans le club de natation. Mais ne nous réjouissons pas trop vite laissons le temps au temps et voyons sa progression dans les autres nages.

Charlotte est une petite fille qui a besoin d'être énormément stimulée. En effet si je ne suis pas tout le temps derrière elle, elle ne se donnera pas à fond dans les tâches proposées. Or si je suis derrière elle, elle arrive à réaliser ces mêmes tâches. C'est une fille qui a besoin prendre confiance en elle. Petite illustration. Je lui demande de sauter du bord (ceci peut paraître futile mais pour une petite fille comme elle cela reste la base de la natation) sans me tenir. Au début elle ne voulait même pas en entendre parler... désormais elle me demande 5 fois par cours " Quand est ce que je peux sauter dans l'eau". Une fois qu'elle prend confiance en elle, le déclic est fait et les possibilités de tâches sont alors multipliées par 5.

Lionel et **Rafael**. En ce qui concerne **Lionel**, je n'ai pas grand-chose à dire à propos de lui car c'est un élève volontaire qui progresse correctement et qui n'hésite pas à prendre sur lui et à affronter ses peurs pour progresser.

Venons-en à **Rafael**. Tout aussi sympathique que son frère, on ne peut pas dire que la natation soit son activité favorite. Lorsqu'il veut réaliser les tâches, il le fait très bien mais après 15 à 20 minutes il commence à en avoir marre et forcément il ne se donne plus à fond dans les tâches... dommage.

Avec **Medhi** le jeudi

Dans ce groupe de nageurs on retrouve **Achille**, le plus ancien. **Enora**, la plus récente et les deux frères **Tom** et **Téo**. Je prends énormément de plaisir à leur enseigner la natation car tous les 4 sont généralement très volontaires...même si parfois nous avons traversé des zones de turbulences.

Achille étant le premier nageur ayant sollicité mes services, il est tout naturel que je commence par lui. Si je devais donner un mot qui le caractérise, je dirais ceci : performant. Vous allez me dire "Pourquoi ?". Tout simplement parce que lorsqu'**Achille** est arrivé chez moi, il ne flottait même pas, or maintenant il a acquis une bonne technique en dos, une technique correcte en crawl et nous venons de commencer depuis deux leçons, la brasse, c'est vous dire à quel point il progresse rapidement. Même si **Achille** est un bon nageur, son côté tête en l'air l'empêche parfois de se concentrer correctement sur les tâches à réaliser. Il n'en reste pas moins un très bon élève.

Récemment une nouvelle nageuse est arrivée dans ce groupe de leçons privées du jeudi soir. Cette nageuse s'appelle **Enora**. Lorsque je lui ai demandé de me montrer ce dont elle était capable, j'ai tout de suite été étonné par son niveau de nage. En effet elle maîtrise déjà le crawl, le dos et la brasse. Mais même si elle a une bonne technique dans les trois nages citées

précédemment, elle m'étonne par son envie de perfectionnement. Elle veut toujours réaliser les tâches du mieux possible. Je n'ai pas peur de dire que cette mentalité qu'elle affiche durant ses leçons privées est une mentalité de vrai sportif... toujours à la recherche du meilleur mouvement possible. Comme je le dis précédemment le travail que je réalise avec elle est réellement un travail de perfectionnement de ses techniques de nage. Lors de la dernière leçon que j'ai eue avec elle, je lui ai proposé de venir nager en club car je sens vraiment que cette fille a un potentiel énorme et pourrais envisager plus tard de participer à des compétitions.

Lors des leçons privées du jeudi j'ai également deux frères, **Tom** et **Téo**. **Tom** étant le plus grand des deux. **Tom** est un garçon vraiment gentil et qui veut réellement apprendre à nager. Mais il doit pouvoir se concentrer sur les actions motrices que je lui demande de réaliser. Ce qui m'étonne et ce que j'ai du mal à comprendre chez lui, c'est le fait qu'un coup il arrive facilement à réaliser ce que je lui demande et un coup il patauge complètement et montre des difficultés à coordonner ses mouvements. Je pense sincèrement que lorsqu'il arrive à coordonner ses mouvements cela veut dire qu'il se concentre à 100 pourcents dans ce qu'il fait et vice versa.

En ce qui concerne son petit frère **Téo**. **Téo** n'aime pas vraiment la natation mais cela reste quand même une pratique assez utile pour son avenir. N'oublions pas que nous vivons sur la planète terre composée à 80 pourcents...d'eau. Il sera toujours confronté à une étendue d'eau et mon objectif est que dans sa vie future il puisse traverser cette étendue sans danger. Je pense que la première approche que j'ai eue avec lui n'était pas la bonne. C'est à dire réaliser des tâches dans le but d'apprendre directement à nager. Depuis deux leçons, nous avons décidé avec ses parents de choisir une autre approche. En effet désormais but est qu'il joue avec l'eau et qu'il prenne du plaisir à rester dans l'eau. Nous avons remarqué que cette approche lui convenait bien mieux.

Avec **Caroline** le samedi

Emilie : Très souriante et appliquée, tu te débrouilles vraiment bien sur le dos. Encore quelques efforts et bientôt tu sauras nager sur le ventre, comme les grands. Continue comme ça !

Anesa : Que de magnifiques progrès depuis cet été : toujours concentrée, tu te débrouilles de mieux en mieux. Continue sur cette bonne lancée, tu vois que tout est possible ! Proficiat !

Juliette : Un peu casse-cou, tu n'as peur de rien, pas même du grand tremplin. Tu évolues bien mais sois un peu plus attentive et cela sera encore plus amusant !

Suzanne : Tu as fait de très beaux progrès depuis le début de cette année, je suis bien contente. Encore quelques petits efforts et bientôt tu nageras seule sur le dos, bravo !

Le Royal Tetragone

Organise un

Stage multisport



Vacances de printemps : du 29/03 au 04/04/16 de 9 à 16h

(garderie de 8 à 9h et jusque 16h30 gratuite).

DE 2.5 ans à 12 ans

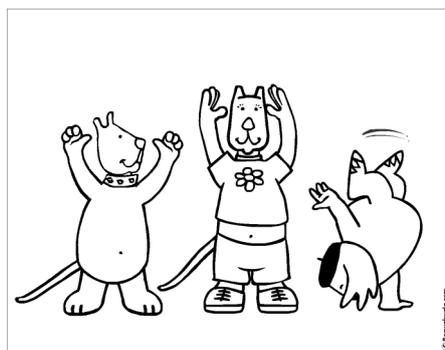
Prix : 50 euros.

Inscriptions : Sabine Schraepen
0497/167 885 ou par
mail : stagetetrasab@hotmail.be

Ecole des Grands-Prés 202 à Chênée.

Programme :

- Multisports
- Découvertes sports nouveaux : kinball, poullball, tchoukball, ...
- Repas de midi : amener ses tartines, ses collations, ses boissons.



BULLETIN d'inscription

Le Royal Tetragone

Nom et prénom (parents) _____

Adresse : _____

Inscrit mon enfant : _____

Inscription enregistrée avec un acompte de 20 euros dans une enveloppe que je re-mets à mon institutrice avec le nom et le prénom de l'enfant **avant le 27 mars 2015.**

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