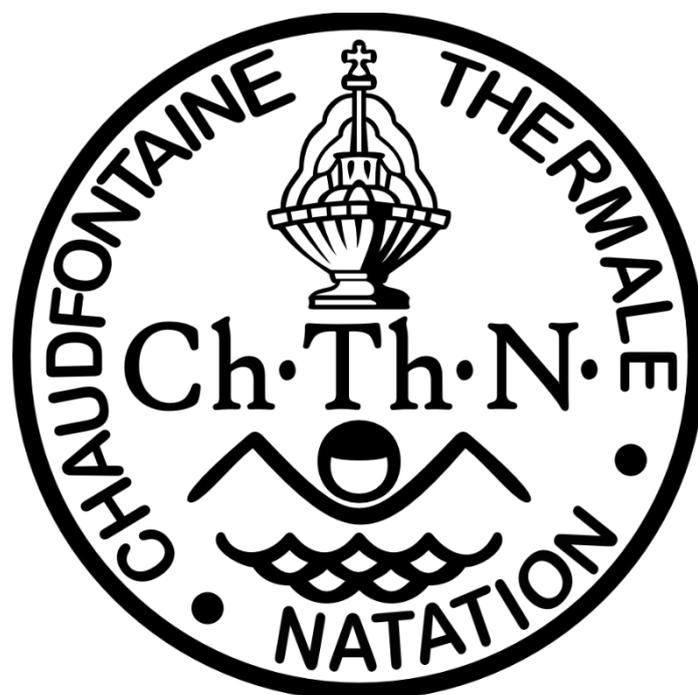


CHAUDFONTAINE Thermale Natation



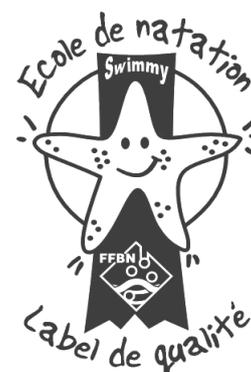
Journal du Club
Edition Juin 2016



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

Chaufontaine 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 Chaufontaine. 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 !

Dans mon billet de l'édition de fin de saison 2015, il y a un an donc, je vous rappelais l'importance que revêt aux yeux du club son groupe de compétition. J'évoquais la progression positive des résultats de ce groupe, en citant notamment nos succès aux challenges nationaux Jules Geroge et Dauven 2015, où nous avons, pour chacun, décroché la troisième place.

Je concluais en disant : « Tous ces évènements ne trompent pas : le club est sur une courbe ascendante sur le plan de la compétition. Nous n'avons qu'un souhait : que le groupe de compétition poursuive régulièrement cette ascension. »

Par ma plume, le conseil d'administration du club proclame sa satisfaction devant les progrès accomplis en un an. D'emblée, il remercie et félicite tous les acteurs qui ont contribué à ce succès : le responsable du groupe de compétition et ses entraîneurs, bien sûr, les nageurs, évidemment, et aussi leurs parents, qui donnent leur confiance au club pour permettre la progression des jeunes nageurs. Une mention particulière aussi à l'Etude Natation Saint-Louis, l'initiative dirigée par Beg's, notre directeur technique, où s'entraînent certains de nos meilleurs nageurs en total partenariat avec Chaudfontaine Thermale Natation.

Que s'est-il passé de si remarquable cette saison ? Et bien nos compétiteurs ont remporté pas moins de trois challenges majeurs dans le monde de la natation belge :

- Le 7 novembre 2015, victoire du Ch.Th.N. au challenge Marie Petit, organisé par le Mosan de Liège.
- Le 6 mars 2016, victoire du Ch.Th.N. au challenge Jules Georges, également organisé par le Mosan de Liège.
- Le 22 mai 2016, victoire du Ch.Th.N. au challenge Dauven, organisé par notre club.

A l'échelle de notre natation, c'est une sorte de grand chelem ! Il n'y a pas grand-chose à ajouter... Sinon qu'il n'y a pas de raison d'en rester là !

Pour nos compétiteurs, la saison n'est pas terminée. Devant eux se trouvent encore le stage d'été, et en point de mire le championnat de Belgique fin juillet. Souhaitons-leur les meilleurs succès, dans la lignée des succès de la saison.

A tous, nous souhaitons de bonnes vacances, et nous vous remercions encore de la confiance que vous nous accordez. Aux nageurs de l'école de nage, ainsi qu'à leurs parents, je dirais de méditer sur la perspective que représente pour eux l'évolution vers les divisions des nageurs licenciés : aujourd'hui, nos licenciés sont brillants. Demain, le Ch.Th.N. y brillera encore plus, et c'est vous qui serez les champions.

Yves Joskin

Président

Du côté du secrétariat

La saison 2015-2016 se clôture. Pendant que l'école de nage (nageurs et moniteurs) préparent les derniers objectifs, les parents et les administratifs pensent déjà à la rentrée de septembre 2016...

Tout au long de la saison, nous tâchons de répondre au mieux à vos attentes tout en restant cohérent avec les valeurs du club : l'épanouissement, la rigueur, la collaboration, la progression. Cette saison, nous avons tous subi les travaux de l'avenue des Thermes. Nous tenons à vous remercier d'être resté fidèle au club malgré les détours occasionnés. Merci tant aux parents, aux enfants, qu'aux moniteurs et entraîneurs. Nous espérons que la situation ne durera plus afin que chacun retrouve un plus grand confort lors de ses trajets.

Résultats 2015-2016

Cette saison, le groupe compétition a réalisé une extraordinaire performance.

En effet, pour la première fois dans sa vie, le club a remporté :

- Le Challenge **George** (mars, un 400 mètres libre)
- Le Challenge **Dauven** (mai, deux 100 mètres)

Il s'agit des deux seuls Challenges nationaux.

Félicitations aux nageurs, aux entraîneurs.

La dernière grosse manifestation club de la saison se tient le 18

juin avec les brevets, la fancy-fair et le barbecue. Nous espérons pouvoir profiter de ce moment avec vous en toute simplicité. C'est l'occasion de se rencontrer, de discuter sans être pressé de rentrer ou de prendre en charge son groupe suivant.

Cependant, quelques nageurs ne clôtureront leur saison qu'à la fin du mois de juillet avec les Championnats de Belgique et deux nocturnes. Nous leurs souhaitons d'ores et déjà beaucoup de réussite.

Abordons à présent la rentrée prochaine... Afin de nous faciliter l'organisation de la saison 2016-2017, nous insistons sur l'importance de rentrer le document de réinscription distribué dans la carte de membre des nageurs. Ceci nous permet de vous accorder la priorité dans les horaires par rapport aux nouveaux nageurs qui s'inscrivent lors des soirées d'inscription les 25 et 26 août. Si vous ne rentrez pas le document, nous ne pourrions garantir la disponibilité de place dans les différents horaires. Si vous ne l'avez plus, n'hésitez pas à venir en demander un nouveau à la table ou au bureau. Il est également envisageable de le recevoir par mail si d'aventure vous vous en rappelez plus tard encore (secretariat@chthn.be).

Nous vous souhaitons de belles vacances et à l'année prochaine.

Nos stages

D'été

Du 1^{er} au 15 juillet, pour les nageurs licenciés.

Natation-Musique

Du 4 au 8 juillet, pour les enfants de 3 à 6 ans.

Natation-Multisport

Du 22 au 26 août, pour les enfants de 5 à 12 ans.

Rentrée 2016

Journée inscriptions

Jeudi 25 et vendredi 26 août 2016, entre 19h et 20h.

Reprise des activités de l'école de nage

Jeudi 1^{er} septembre aux horaires classiques.

Reprise des activités de la compétition

Jeudi 1^{er} aux horaires classiques.

Les **nocturnes** du jeudi (21h-22h) sont maintenues pendant les vacances d'été.

Votre secrétaire, Olivier Joskin

Le mot de la trésorière

Cette deuxième période de la saison 2015-2016 montre une légère diminution du nombre de nos membres. Les travaux de l'avenue des Thermes est probablement un des facteurs responsable de cette situation. Un grand merci à tous ceux, nombreux, qui ont bravé ces difficultés et ont amené leurs enfants pour participer à leurs cours de natation.

Comme annoncé également dans le journal de janvier, nous vous avons proposé un certain nombre d'activités lucratives, indispensables pour le fonctionnement du club.

Petit bilan financier de ces activités

Date	Événement	Bénéfice
7 février 2016 :	Compétition pour nageurs non licenciés (Challenge FFBN)	560€
17 avril 2016	Éliminatoires du Challenge Dauven pour les nageurs licenciés du district Liège Namur Luxembourg	1500€
Mai 2016	Vente de pasticcios	1000€
Mai 2016	Vente de fleurs pour balconnières	800€
6 mai 2016	Gala nage synchronisée	100€
6 mai 2016	Compétition pour nageurs non licenciés	250€
22 mai 2016	Finales du Challenge Dauven en collaboration avec le club de Seraing	-2500€

Nous organisons ce 18 juin un après-midi « passage de brevets » suivie d'un souper BBQ, nous vous y attendons nombreux pour fêter avec vos enfants l'aboutissement de cette saison d'apprentissages

Nous organiserons encore une compétition pour nageurs licenciés le mardi 26 juillet 2016 qui sera la conclusion de leur saison après les championnats de Belgique.

Nous vous remercions pour votre participation à toutes ces manifestations et comptons encore sur votre présence, votre soutien et votre collaboration lors de ces dernières activités.

Bonnes vacances et à l'année prochaine **dès le 1^{er} septembre** pour la reprise des cours.

Liliane Schraepen
Trésorière Ch.Th.N.

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

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



STAGES – VACANCES 2016

1) Natation + musique + psychomotricité

Quand ? Du 4 au 8 juillet 2016

Pour qui ? Enfants de 3 à 6 ans

Où ? Piscine de Chaudfontaine + salle de psychomotricité
(Av des Thermes 80)

2) Natation + multisports

Quand ? Du 22 au 26 aout 2016

Pour qui ? Enfants de 5 à 12 ans

Où ? Piscine de Chaudfontaine + Ecole des Grands Prés de
Chênée

80€

Renseignements et inscriptions :

Trésorier - Liliane Schraepen : 0497/37.49.84 - tresorier@chthn.be

Secrétaire - Olivier Joskin : 0498/63.12.87 - secretariat@chthn.be

Directeur Ecole de nage - Vincent Joskin : 0498/63 13 18 - ecoledenage@chthn.be

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

Le mot du directeur de l'École de Nage

Bonjour à tous,

La fin de l'année est là ! Je vous remercie chaleureusement de nous avoir accordé votre confiance pour apprendre à nager à vos enfants au cours de cette saison, malgré les soucis d'accès liés aux travaux de la grand-route. J'espère vous accueillir à nouveau l'année prochaine.

Voici les quelques derniers événements à venir et des informations utiles !

LES BREVETS

La fin de l'année, pour les étudiants, rime avec examens, mémoire à rendre, CEB pour les plus jeunes ou simplement contrôles... avant les vacances. En natation, il y a **les passages des brevets**.

Les brevets sont des épreuves élaborées par la Fédération Royale Belge de Natation (FRBN) 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...).

Cette année, **les brevets se dérouleront le 18 juin**. Vous avez normalement reçu, dans la carte de membre de votre enfant, toutes les informations relatives à l'organisation de la journée.

En bref :

- **Entre 13h et 17h**: Passage des brevets de « longues distance » (= plus que 400m) selon un planning défini à l'avance et qui sera affiché aux valves du club (au-dessus des distributeurs de chiques dans le hall de la piscine) et envoyé par e-mail aux personnes concernées.
- **À partir de 16h** : **Grande FANCY FAIR** pour les enfants : château gonflable, jeux en bois, lots à gagner...
- **De 17h à 19h** : Passage des autres brevets : alevins, canetons, pingouins, poulpes, dauphins, requins, 50m, 100m, 3x50m, 200m et 400m. Rendez-vous à 16h45 à la piscine. Attention, s'il fait très beau, il y aura certainement beaucoup de public à la piscine, un décalage d'une dizaine de minutes sera possible).
- **À 18h** : **Démonstration de nage synchronisée** par les nageuses de notre section synchro !
- **Dès 18h45** : **Barbecue** : Réservez votre repas en rentrant le talon à la table.

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

SAISON 2015-2016

Si la fin de l'année est proche pour les nageurs, de notre côté, nous préparons déjà la rentrée prochaine !

Vous avez reçu un **formulaire de réinscription**, toujours avec la carte de membre que vous déposez à chaque leçon (également disponible à la suite de ce mot).



ATTENTION : Si vous ne rentrez par ce document rempli, votre enfant n'est pas réinscrit pour la saison 2015-2016. Pour notre organisation, complétez-le et donnez-le-nous dès que possible ! D'avance, je vous en remercie.

Nous vous demandons d'inscrire sur ce papier l'horaire que vous souhaitez pour votre/vos enfant/s. Les niveaux proposés le sont à titres informatifs, il peut y avoir des modifications. Notez que, de base, il n'y a pas de niveaux « et demi ». Ceux-ci seront créés en fonction du nombre d'enfants dans les différents groupes. Par exemple, un nageur passant au niveau 1,5 sera d'abord inscrit en niveau 2 puis, en fonction des demandes, un niveau intermédiaire peut être instauré.

Une liste reprenant les passages de groupe de chaque nageur sera affichée près de la table d'accueil jusqu'à la fin de l'année. Ce niveau pour l'année prochaine peut éventuellement changé en septembre en fonction de l'évolution de l'enfant pendant les 2 mois de vacances !

Il n'est pas possible de connaître les horaires des différents moniteurs avant la rentrée !

NAGE SYNCHRONISEE



Cette section de notre école de nage est ouverte aux filles âgées de 8 à 12 ans, capables de nager 100m sans arrêt et maîtrisant le dos, le crawl et la brasse.

N'hésitez pas à contacter les monitrices pour plus d'informations :

Gentiane : Responsable Technique Synchro : 0498/24 78 86

Solène : Responsable Administrative Synchro : 0472/31 90 50

Les horaires d'entraînements sont les suivants : **mardi 17h-18h15 et samedi 8h-9h.**

(2 entraînements obligatoires !)

Depuis le mois de mars 2016, une section adulte est ouverte le dimanche de 19h à 21h.

AQUAZUMBA

Les cours continuent les jeudis des vacances.

- Chaque jeudi : de 20h15 à 21h



NOS STAGES

Pendant les vacances, **nous organiserons 2 stages** :

- **Le stage de natation – éveil musical - psychomotricité**

Il sera organisé du 4 au 8 juillet à la piscine de Chaudfontaine et dans une salle de psychomotricité de Chaudfontaine. Il s'adresse aux tout jeunes enfants (3 à 6 ans).

- **Le stage d'été**

Nous proposons un stage de natation et de multisports du 22 au 26 août pour les enfants de 5 à 12 ans.

Pour tous ces stages : renseignements et inscriptions à la table du club, via mail à secretariat@chthn.be ou ecoledenage@chthn.be ou par téléphone au 0498/63 13 18 ou 04/388 26 26

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...), 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



Tenez-vous informés des dernières infos du club en suivant notre page

Facebook : www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de passer de très bonnes vacances et d'espérer vous revoir nombreux l'année prochaine.

Vincent Joskin

ecoledenage@chthn.be

0498/63.13.18



Préparation de la saison 2016-2017



Chers parents, chers nageurs,

Afin de préparer au mieux la saison 2016-2017, je vous remercie de bien vouloir compléter ce formulaire.

Ce document est indispensable pour la réinscription du nageur pour cette nouvelle saison. Soyez attentifs au fait que, pour des raisons évidentes d'organisation, les demandes d'horaire seront prises en compte dans l'ordre de leur réception. Papier non rendu = inscription non prise en compte !

En cas d'inscription d'un nouveau membre, merci de remplir le formulaire ad hoc disponible à la table.

En vous remerciant de votre compréhension, je vous souhaite de passer d'agréables vacances.

Vincent Joskin

Directeur de l'Ecole de Nage

ecoledenage@chthn.be

0498/63 13 18

Je soussigné, adulte responsable de (prénom + nom)

....., qui nageait lors de la saison 2015-2016 le (jour + heure)

..... au NIVEAU (voir liste affichée), déclare qu'il/elle

- Cesse ses activités au Ch.Th.N.
- Poursuit les leçons au Ch.Th.N. **au(x) même(s) horaire(s)** → Ne rien cocher d'autre.
- Poursuit les leçons au Ch.Th.N. **en changeant d'horaire** → Cochez dans les propositions ci-dessous.

2 leçons par semaine

Veillez cocher 2 séances de votre choix parmi celles-ci

<u>Séance</u>		<u>Niveaux</u>
<u>Jour</u>	<u>Heure</u>	
<input type="checkbox"/>	Lundi 18h45	1, 2, 3, 4
<input type="checkbox"/>	Mardi 19h00	1, 2, 3, 4
<input type="checkbox"/>	Mercredi 18h45	1, 2, 3, 4
<input type="checkbox"/>	Jeudi 18h45	1, 2, 3, 4
<input type="checkbox"/>	Vendredi 18h45	1, 2, 3, 4

1 leçon par semaine

Veillez cocher 1 séance de votre choix parmi ces possibilités.

<u>Séance</u>		
<u>Jour</u>	<u>Heure</u>	<u>Niveaux</u>
<input type="checkbox"/>	Lundi 18h15	0
<input type="checkbox"/>	Mardi 17h00	0
<input type="checkbox"/>	Mardi 17h30	1, 2, 3, 4
<input type="checkbox"/>	Mardi 18h15	1, 2, 3, 4
<input type="checkbox"/>	Mercredi 18h00	1, 2, 3, 4
<input type="checkbox"/>	Jeudi 18h15	0
<input type="checkbox"/>	Jeudi 19h30	1, 2, 3, 4
<input type="checkbox"/>	Vendredi 18h00	1, 2, 3, 4
<input type="checkbox"/>	Vendredi 18h45	1, 2, 3, 4
<input type="checkbox"/>	Vendredi 19h30	1, 2

1 ou 2 leçons par semaine

Veillez cocher 1 ou 2 séances de votre choix parmi celles-ci

<u>Séance</u>		<u>Niveaux</u>
<u>Jour</u>	<u>Heure</u>	
<input type="checkbox"/>	Mardi 19h45	5, 6
<input type="checkbox"/>	Jeudi 19h30	6 *
<input type="checkbox"/>	Jeudi 20h15	5, 6

5 = ados > 14 ans, 6 = adultes

** uniquement pour les adultes ayant des enfants nageant au même horaire*

Adresse email :

Numéro de GSM :

Signature

Retourné au club le .../.../.....

Paraphe d'un responsable :



Matériel d'installation | Vidéophone - Parlophone | Appareils d'éclairage | Installation

Avenue des Martyrs 26
4620 Fléron

☎ 04 355 10 80

☎ 04 358 59 56

✉ signoratogeorges@belgacom.be



FABRICATIONS MÉTALLIQUES SUR-MESURE
PIÈCES MÉCANO-SOUDÉES, 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

La Gourmandine



Boulangerie- pâtisserie

Spécialités : tarte au riz, gaufres au sucre, à la cannelle et aux fruits, galette des rois



Rue de Magnée numéro 49
4620 Fléron
Tél : 04/358 94 86
Fermé le lundi



— WWW.LASER-JLP.COM —

LASER – CO2 FX – LED SCREEN – OTHER FX



Join us on
Facebook

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

Les groupes compétitions

La fin d'année arrive à grands pas et il est temps de faire le bilan de cette saison.

Attention, celle-ci n'est pas encore terminée car il nous reste le stage d'été à Châlons en Champagne, qui nous préparera aux championnats de Belgique, mais elle a été marquée par des événements très importants !

Tout d'abord soulignons nos deux extraordinaires victoires. Le George et le Dauven !

Un doublé 400 et 100 m que le CHTHN a brillamment conquis.

Ces deux victoires sont incontestablement le fruit d'un travail sérieux, rigoureux et performant à tous les niveaux de notre club. De l'école de nage, en passant par le travail administratif et enfin les groupes compétitions avec leurs différentes divisions.

Ensuite, nous pouvons nous attarder un moment sur le **mode de fonctionnement des divisions de compétition.**

Le jeune nageur qui le souhaite a d'abord la possibilité de rentrer chez les canetons. C'est une division dans laquelle le nageur va découvrir la natation de compétition.

- Entraînements rigoureux
- 3 séances possibles par semaine
- Poursuite et perfectionnement de l'apprentissage des différentes nages
- Découverte de la compétition : par les challenges non licenciés d'abord puis quelques compétitions « licenciés » par la suite

Ensuite, celui qui le souhaite pourra poursuivre sa formation dans la division du même nom : la formation ☺

- Entraînements encore plus rigoureux
- 4 séances possibles par semaine
- Perfectionnement des différentes nages

- Compétitions régulières, avec comme gros objectifs : le Georges, le Dauven et les championnats de Belgique des jeunes pour les plus avancés

Enfin vient la division performance ou le nageur, adolescent, fera le choix de nager avec un objectif de compétition

- Les entraînements sont plus longs et adaptés en fonction des objectifs de chacun
- Entre 4 séances (minimum) et 11 séances semaine possible
- Préparation physique générale et course à pied quand c'est possible
- Compétitions plus ou moins régulières en fonction des objectifs et des possibilités de chacun

La division performance n'est accessible qu'aux nageurs ayant « fait leurs preuves » préalablement. Une attitude « professionnelle » est attendue et l'implication des parents est relativement grande.

Pour les jeunes qui ne souhaitent pas faire de compétition mais qui voudraient nager un peu plus que les 2 x 45 minutes prévues dans le niveau 5 de l'école de nage, l'ASBL Ch.Th.N va créer à partir de la saison prochaine, une division sportive. Nous espérons qu'elle rencontrera les souhaits des nageurs qui souhaitent nager plus longtemps et plus intensément (3 x 1h30) mais sans faire de compétition.

En cette fin de saison, vient aussi le temps des remerciements. Parents, nageurs, bénévoles, entraîneurs et toutes les personnes qui ont accompagné nos jeunes tout au long de cette saison :

MERCI

Une fois de plus, votre travail a été remarquable et votre implication est grandissante. Nous constatons avec joie que

vous êtes présents à chaque moment important du club et nous vous en sommes très reconnaissants.

Nous souhaitons aussi mettre en évidence l'énorme travail administratif qui a été réalisé par la famille Joskin. En effet, un véritable travail de fourmi a été réalisé depuis maintenant plusieurs années afin de réarrimer le club sur des bases solides.

Malgré quelques couacs inhérents au fait que nous sommes tous là à titre bénévoles et que

nous avons tous des activités en dehors du club, nous ne pouvons que nous féliciter de cette saison passée ensemble.

Nous vous remercions pour votre confiance et nous restons évidemment à votre disposition pour toute information complémentaire.

Pour les groupes compétition,

Begs

Directeur Technique

La division Formation

La saison approche doucement de son terme. Pourtant, nous pouvons d'ores et déjà compter de belles et grandes émotions...

Cette fois-ci, j'aimerais commencer par une qualité que nous avons pu trouver dans ce groupe plus que nous ne l'avions encore vécue. Les nageurs de la division ne sont pas simplement des individualités existantes à proximité l'une de l'autre le temps d'un entraînement. Non, cette année, il y avait un groupe... Non ! Cette année, il y avait une équipe de nageurs en formation. Oui, une équipe car ce que nous avons vu aux compétitions, aux entraînements, aux stages, au quotidien va au-delà du simple groupe. Les nageurs se soutiennent, s'encouragent, se conseillent, s'entraident... C'était magique. Nous aimerions que cet esprit reste présent où que vous alliez (en performance à Saint-Louis, en performance à Chaudfontaine, en formation, ou même dans une autre activité).

Ce qu'il y a d'extraordinaire en plus de ça, c'est que la qualité s'est également vue (transmise par les enfants ? peut-être...) chez les parents. Lorsque nous vous voyions à la cafétéria ou en compétition, nous pouvions constater que votre investissement va bien au-delà du simple « je conduis mon enfant à son sport ». J'en ai eu plusieurs preuves comme la présence des nageurs aux finales du George et du Dauven pour encourager leurs copains (voire même à de simples compétitions), les parents qui deviennent chronométrateurs, les parents disponibles pour donner un coup de main même au pied levé (bon, il vaut mieux avoir le sens de l'équilibre...).

Chers parents, chers nageurs, nous, vos entraîneurs, sommes reconnaissant pour tout ce que vous nous avez apporté comme joie cette année. Même si le mot nous semble plutôt faible : Merci !

Sur un plan sportif, le club a gagné cette année trois Challenges dont deux nationaux : le Marie-Petit (en octobre en Outremeuse), le George (en mars à Seraing) et le Dauven (en mai à Seraing). Ces événements rendent déjà la saison exceptionnelle. Pourtant, nous espérons avoir encore de belles surprises aux Championnats de Belgique fin juillet.

Pourquoi est-ce exceptionnel ? Le Challenge Marie-Petit en est à ses débuts mais cela ne diminue en rien la victoire étant donné certains clubs présents tel le CNSW. Le Challenge George existe depuis 1969 et le club l'avait déjà remporté à 3 reprises (1989, 1991 et 1993). Un rapide calcul et vous savez que cela faisait 23 ans que nous ne l'avions plus gagné... Le Dauven quant à lui existe depuis 1965 et c'est la première fois que le club remporte le trophée. Vous, les nageurs, êtes les artisans de ces victoires.

Faisons un rapide tour des nageurs...

Alexandre : Malgré quelques faiblesses ponctuelles dans la régularité, tu nous fais une belle saison. Félicitations.

Alice : L'état d'esprit reste le bon et l'évolution tant technique qu'au niveau performance est très bonne. Bravo.

Amélie : Tu remplis tous les critères d'accès à l'étude natation Saint-Louis, c'est une belle réussite. De plus, tu t'es grandement rapprochée des temps limites des différentes compétitions. C'est prometteur pour les années à venir 😊

Axel : Tu t'es très bien intégré à la division et c'est avec plaisir que nous te voyons en stage. Continue dans cette voie et les évolutions continueront.

Bilal : Sur cette fin d'année, l'investissement nous a semblé un peu léger surtout si tu souhaites continuer dans la natation de compétition... La rigueur à tout niveau est essentielle pour progresser.

Camille : Es-tu consciente que ce que tu réalises à chaque entraînement, tout le monde n'est pas capable de le faire ? Tu es une nageuse de compétition 😊 Et tu as bien ta place parmi nous. Continue à t'appliquer et les évolutions seront encore là.

Émilie : Nous aimons voir la guerrière qui est en toi. Parfois, elle se cache un peu et c'est dommage. Dès qu'elle prend le dessus, c'est impressionnant. Tu évolues dans toutes les nages. Bravo.

Flavie : Tu n'es plus la même qu'en début d'année. Et l'évolution est extrêmement positive. Tu en veux et on le voit. C'est génial. Continue comme ça avec de beaux objectifs.

Les brevets

Le 18 juin 2016 à 19h.

Nageons un 400 4 nages chrono :

Alexandre, Alice, Amélie, Axel, Bilal, Emilie, Lara, Samuel, Simone, Théo, Victor

Nageons un 200 4 nages chrono :

Camille, Flavie, Sarah

Nageons un 100 pap chrono :

Ilias, Juliette, Lucas, Nezar, Pablo, Yanis

Nageons un 200 pap chrono :

Léna, Zoé

Nageons un 800 libre chrono :

Julien

Nageons un 1500 libre chrono :

Laura, Nicolas

Nageons un 10x100 4 nages chrono :

Naji

Ilias : Une deuxième partie d'année avec une beaucoup plus grande régularité. Aussi, les progrès sont-ils d'autant plus importants. Félicitations.

Julien : Une blessure t'a fait perdre 2 mois d'entraînement. Mais tu reviens et tu as toujours la même volonté. Bravo.

Juliette : Tu sembles te surprendre toi-même par tes progressions. Mais elles sont normales... Tu travailles, tu progresses. Félicitations.

Lara : Quelques soucis ont amené un allègement de ta charge de travail. Pourtant, ton année est excellente avec, notamment, les critères d'accès à l'Etude-Natation Saint-Louis. Félicitations.

Laura : Une énorme progression cette année. Et ce n'est pas fini. Il y a encore pas mal de corrections techniques à apporter. Ce qui signifie encore des évolutions 😊

Léna : Tu comprends progressivement l'importance de la technique et tu es de plus en plus demandeuse. C'est impeccable car c'est le bon état d'esprit. Continue comme ça.

Lucas : Une première et excellente année d'entraînement. La seule faiblesse est la présence. J'attends plus de rigueur l'année prochaine (et c'est à toi de tirer tes parents pour y arriver 😊). Bravo.

Naji : Nous ne pouvons que t'encourager à continuer comme maintenant... Une belle saison jusqu'à présent et nous allons tout faire pour la terminer de la même manière.

Nezar : Plus tu seras attentif et investi dans tes entraînements, plus l'évolution sera présente. Nous pensons que tu as encore une belle marge de progression...

Nicolas : Prendre le temps n'est pas forcément perdre son temps... Garde bien ton envie d'avancer intacte.

Pablo : Une fin de saison difficile avec, semble-t-il, pas mal de questions. Tout sport de compétition doit être un choix personnel et il faut se donner les moyens d'y arriver.

Samuel : Une belle saison. Continue à t'investir comme tu l'as fait cette année et tu continueras à progresser. Bravo.

Sarah : Tes qualités de nageuses demeurent. Comme ton esprit un peu jouette. Pourtant, tu es nettement plus appliquée qu'en début d'année et nous t'en félicitons. Continue comme ça.

Simone : Ne pas atteindre un objectif du premier coup n'est pas grave pour autant que tu aies tout fait pour l'atteindre. Ta saison est extraordinaire et tu t'es donné tous les moyens possibles pour atteindre ton objectif. Ce n'est pas pour cette année apparemment, étions-nous trop ambitieux ? Si oui, de peu... Continue comme tu le fais depuis le début et tu atteindras ton objectif.

Théo : Petit à petit, on voit certaines de tes faiblesses disparaître. Ça te demande énormément de travail pour y parvenir... Et tu le fais ! C'est super. Continue comme ça.

Victor : Cette saison fut moins facile que la précédente. Mais c'est normal 😊 Continue à t'investir comme tu le fais depuis le début et tu continueras à progresser. Bravo pour les résultats.

Yanis : Malgré une période d'arrêt contraint, tu as eu une plus grande régularité et ça a porté ses fruits... Félicitations pour une première saison d'entraînements.

Zoé : Un gros travail a été commencé avec les godilles le mardi. Il va progressivement montrer son impact. Il faudra encore réussir à mettre du rythme dans tes mouvements. Continue à bien t'investir et tout viendra en son temps.

Alexandru, Arthur, Julie, après avoir avancé dans la natation de compétition, vous vous êtes orientés vers d'autres activités. Ça a été un plaisir de vous avoir parmi nous tout ce temps et nous espérons que vous vous épanouirez au mieux dans la voie que vous avez choisie.

Reste à aborder le point de qui va où la saison prochaine...

Restent en formation :

Camille, Flavie, Julien, Juliette, Laura, Léna, Lucas, Nezar, Nicolas, Pablo, Sarah, Simone, Victor, Zoé.

Passent en performance (Chaudfontaine ou Saint-Louis) :

Alexandre, Alice, Amélie, Axel, Bilal, Émilie, Ilias, Lara, Naji, Samuel, Théo, Yanis.

Nous vous souhaitons de bonnes vacances sans oublier les quelques nageurs participants aux Championnats de Belgique les 22, 23 et 24 juillet prochain à qui nous souhaitons beaucoup de succès.

Vos entraîneurs
Anne-Christelle, François, Marie, Olivier

La team des canetons !

(Groupe de pré-compétition)



Tout d'abord, nous vous félicitons tous pour votre progression, vos résultats personnels et surtout pour les efforts fournis !

Nous voici déjà à l'heure du bilan de cette fin de saison 2015-2016. Il est excellent si l'on regarde les résultats du groupe lors des diverses compétitions.

Un petit mot pour chaque

Clément : Tu as débuté cette saison de manière très calme, à l'entraînement tu n'étais pas très concentré. Depuis la compétition de challenge Jules Georges, tu t'es métamorphosé à l'entraînement, tu es devenu beaucoup plus sérieux et appliqué lors de chaque exercices. Tu as pris conscience que tu étais un excellent nageur et j'espère de tout cœur que la saison prochaine dans le groupe formation sera encore remplie de médailles et de records pour toi.

Line : Tu as commencé la saison en force et ta qualité de nage n'a cessé de progresser, hélas depuis que tu as fait le choix de partir pour la gymnastique tu as perdu en motivation et ... si tu revenais sur ta décision, la saison prochaine tu passeras dans le groupe formation et j'espère que tu t'épanouiras à nouveau dans la natation.

Gabriel : Tu as fait une très belle saison grâce à ta rigueur à l'entraînement. Continue comme cela l'année prochaine en notre compagnie et d'autres bons résultats suivront j'en suis sûr.

Rianna : Tu fais partie des plus jeunes du groupe mais tu as d'énormes capacités, continue à être bien rigoureuse à l'entraînement pour encore progresser.

Joa : Tu as débarqué début d'année avec du retard au niveau de l'endurance et de la technique par rapport à la majorité du groupe mais tu as comblé ce retard grâce à ton assiduité à l'entraînement. Je te souhaite une excellente année dans le groupe formation.

Aubane : Tu as fait ton petit bonhomme de chemin cette année et tu as fait de beaux progrès. L'année prochaine il faudra t'accrocher et donner encore un peu plus de toi pour encore progresser.

Margaux : Un bel objectif (revenir sur Line) en début de saison t'as permis de faire d'énormes progrès (dû à ta rigueur à l'entraînement). Tu es arrivée à chaque entraînement cette année avec une pêche d'enfer. Merci et garde ta motivation intacte pour l'année prochaine en notre compagnie.

Anass : Tu as encore pas mal de travail à faire au niveau de ta technique et je ne doute pas que ton travail portera un jour ces fruits. Tu as une belle énergie. Continue comme cela l'année prochaine en notre compagnie.

Simon : D'énormes progrès au cours du stage de Pâques t'ont donné l'envie de t'investir à fond dans la natation (super) mais ne cherche pas à vouloir aller trop vite. L'année prochaine tu auras l'occasion de t'entraîner 3x semaine et cela est largement suffisant pour un nageur de ton âge. Continue sur cette belle lancée. Bravo

Elsa : Tu es très réservée mais tu fais preuve de beaucoup de rigueur à l'entraînement et c'est très logiquement que nous voyons les énormes progrès que tu as pu faire toute cette saison. Tu as encore besoin d'une saison supplémentaire dans le groupe des canetons afin d'améliorer encore ta technique de nage.

Corentin : Durant toute la saison, tu t'es entraîné correctement, mais ton niveau de présence n'est pas suffisant 1 à 2x semaine. Nous avons été très déçu que tu ne participes pas à toutes les compétitions auxquelles tu étais inscrit, si tu préfères le foot il va falloir faire des choix (rappel: les canetons sont des nageurs de compétition).

Célya : Tu as bien progressé mais tu as encore besoin d'une autre saison en notre compagnie pour continuer à améliorer ta technique de nage. Il serait bien que l'année prochaine tu rajoutes un entraînement sur ta semaine.

Charline : Une saison très difficile à la maison, mais tu as toujours gardé le sourire et l'envie de venir nager. L'année prochaine, tu passeras en formation et tu auras d'autres objectifs pour ta saison. Continue comme cela afin de progresser à nouveau !

Les résultats de cette année sont géniaux ! Je cite entre autre le Georges et le Dauven qui furent de belles réussites pour tous ! Et nous les avons gagnés en plus ! Mais nous vous rappelons que le but de toute compétition de natation est de se battre soi-même avant tout ! Et sur ce point vous êtes tous devenus de vrais champions !

Vivement Ciney !

PS: Au menu du brevet, un 400NL chrono et un 100 4N :)

Ju et Juju
Peace !



Century 21.

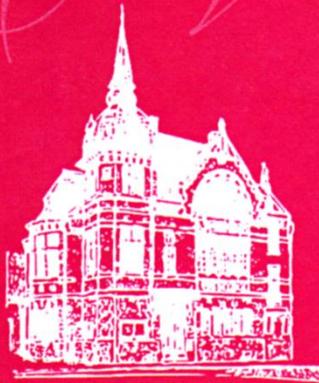
IMMO EFFERTZ

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

Le groupe d'Olivier J

Vous n'êtes que quelques-uns à avoir dû me supporter jusqu'au bout de la saison. Si certains ont apprécié, je pense que d'autres avaient un rien plus de mal...

Dans le club, chaque niveau a des objectifs spécifiques. Je me suis efforcé d'aider les nageurs dont j'avais la charge à les atteindre de la manière la plus cohérente possible notamment en mettant un accent prononcé sur la technique de nage. Dans l'absolu, j'ai trouvé les nageurs réceptifs et j'ai apprécié voir leurs évolutions.

Le groupe du lundi 18h45 niveau 4 :

Benjamin : Tu as une base technique en dos, brasse et crawl. Mais tu ne cherches pas particulièrement à la développer. Ceci n'empêche pas ton évolution aussi es-tu prêt à intégrer le groupe de niveau 5 du mardi et/ou jeudi. Aux brevets, tu réaliseras un 800 crawl.

Lizie : Tu as tendance à te laisser distraire par Benjamin. Pourtant, une fois que tu es centrée sur ton exercice, ça devient bon. C'est cette Lizie que je préfère 😊 Aux brevets, tu réaliseras un 100 crawl (il te faudra un pantalon, un t-shirt long voire un pull/sweet, des chaussettes).

Maxime : La technique prime sur la vitesse. Tu dois encore apprendre à prendre le temps. Tu progresses notamment dans tes jambes de brasse. Continue à t'appliquer. Aux brevets, tu réaliseras un 50 dos.

Noa : Petit à petit, j'ai eu l'impression que tu gagnais en assurance. C'est une très bonne chose. Continue à bien écouter et t'appliquer. Aux brevets, tu réaliseras un 3x50, le brevet du nageur.

Noah : Une bonne attitude tout au long de l'année. Tu continues à progresser. Bravo. Aux brevets, tu réaliseras un 800 crawl.

Philippe : Tu es arrivé tard dans le groupe. Tu as encore beaucoup de travail, mais je ne doute pas que tu évolueras très bien avec ta volonté. Aux brevets, tu réaliseras un 50 dos.

Pierric : Tu as un bel esprit aussi est-il très agréable t'avoir dans le groupe. Beau travail. Aux brevets, tu réaliseras un 400 crawl.

Romain : Si tu as un objectif, il faut te donner les moyens de l'atteindre. Je pense que tu es capable d'encore mieux 😊 Tu as réalisé une bonne année. Aux brevets, tu réaliseras un 200 crawl.

Smila : La saison est terminée, tu vas pouvoir laisser ton énergie déborder de tous les côtés... Reviens-nous l'année prochaine pour poursuivre ton évolution. Aux brevets, tu réaliseras un 3x50, le brevet du nageur.

Merci, chers nageurs, pour ces quelques mois ensemble. Bonnes vacances à tous.

Votre moniteur
Olivier Joskin

Niveau 0 : Baby's Lundi 18h15

Nous arrivons au terme d'une année passée ensemble. Celle-ci a été riche en découvertes, apprentissages, ... Nous en garderons un bon souvenir avec des petits poissons qui ont été, pour la plupart, réguliers et qui ont pu progresser.

Si on repense au mois de septembre, il y avait des larmes et des peurs. Maintenant au mois de Juin:

- vous sautez dans l'eau avec une main ou sans rien;
- vous soufflez dans l'eau comme des chefs;
- vous nager seuls avec votre boudin, sur le ventre et sur le dos. Il sera facile d'abandonner le boudin pour des planches;
- vous mettez la tête dans l'eau;
- ...

Quelle progression, félicitations à tous!

*Le samedi 18 Juin, on vous propose de passer le **brevet** Alevin. Pour obtenir celui-ci, vous devrez réaliser les épreuves suivantes:*



*En ce qui concerne le groupe que vous pourrez intégrer l'année prochaine, ça sera le **niveau 1** (il y en a tous les jours à différentes heures).*

*Bonnes vacances à tous et peut être à l'année prochaine,
Aline, Manon et Stéphanie*

Niveau 2: Lundi 18h45

Vous êtes un groupe de volontaires. Pour certains, le début d'année n'a pas été facile car les exigences étaient là mais au fil des semaines vous avez bravé vos peurs et le résultat à l'heure actuelle est impressionnant.

Je vous félicite tous pour votre détermination et votre envie d'apprendre, cela nous aura permis de vous faire progresser durant l'année.

*En ce qui concerne les **brevets** du 18 Juin, je vous propose à chacun de passer un brevet qui est composé de différentes épreuves que vous êtes capables de réussir!*

<i>Pingouin</i>	<i>Poulpe</i>	<i>Dauphin</i>
<i>Aurélien Oscar</i>	<i>Alan Mathys Adeline</i>	<i>Alex Mathieu Manon</i>
<ul style="list-style-type: none">- <i>flèche ventrale</i>- <i>flotter sur le dos</i>- <i>pêcher 3 objets</i>- <i>plonger du bord</i>- <i>slalomer entre des obstacles</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>sauter seul grand bassin</i>- <i>pompier</i>- <i>1/2 longueur sur le dos</i>- <i>1/2 longueur sur le ventre avec 1 planche</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>jambes crawl</i>- <i>saut de dauphin</i>- <i>exercice d'adresse</i>- <i>sauter du plot</i>- <i>25 m dos</i>

Pour les passages de groupe:

<i>Niveau 2 - 2.5</i>	<i>Niveau 3</i>
<i>Aurélien Oscar Mathys</i>	<i>Alan Alex Mathieu Manon Adeline</i>

*Passez de bonnes vacances et peut être à l'année prochaine,
Aline*

Niveau 1: Vendredi 18h00

Mon petit groupe de mecs! En 4 ans, c'est la première fois que je n'ai pas de filles dans un groupe. Au début, on se dit oulala que des garçons et au final tout s'est très bien passé et vous avez fait beaucoup de progrès. Félicitations à tous les 7!

Pour les **brevets** du 18 Juin, je vous propose de passer un brevet. Pas de panique pour certains, je serai là et vous êtes capables de réussir les différentes épreuves qui vous seront proposées.

<i>Alevin</i>	<i>Caneton</i>	<i>Pingouin</i>
<i>Elias</i>	<i>Yassine Yanis Rafaël Bastien Mathias</i>	<i>Arthur</i>
<ul style="list-style-type: none">- crocodile- souffler dans l'eau- sauter dans l'eau- flotter sur le ventre et sur le dos avec boudin	<ul style="list-style-type: none">- tête sous l'eau- ouvrir les yeux dans l'eau- flotter sur le ventre- souffler dans l'eau- sauter	<ul style="list-style-type: none">- flèche ventrale- flotter sur le dos- pêcher 3 objets- plonger du bord- slalomer entre des obstacles

L'année prochaine, vous pourrez intégrer un ou l'autre groupe:

<i>Niveau 1 - 1.5</i>	<i>Niveau 1.5</i>	<i>Niveau 2</i>
<i>Rafaël Elias</i>	<i>Yassine Yanis Mathias</i>	<i>Bastien Arthur</i>

*Bonnes vacances et peut-être à l'année prochaine,
Aline*

Niveau 2: Vendredi 18h45

Le travail durant cette année n'a pas toujours été facile. L'un et l'autre vous avez tous eu des petits soucis de concentration, d'attention et d'écoute des consignes.

Vous êtes assez nombreux et il n'est pas toujours aisé de corriger tout le monde sur une longueur. C'est pourquoi vous nagez beaucoup mais ce sont aussi les critères de travail pour un niveau 2.

Je garderai un bon souvenir de cette année malgré le nombre de fois où j'ai dû vous rappeler à l'ordre. Veillez à rester attentifs aux consignes c'est très important pour pouvoir apprendre vite et bien.

*Pour les **brevets** du 18 Juin:*

<i>Pingouin</i>	<i>Poulpe</i>
<i>Cassandra Anaïs Chloé Aurélien</i>	<i>Emeline William Nathanaël Noham</i>
<i>- flèche ventrale - flotter sur le dos - pêcher 3 objets - plonger du bord - slalomer entre des obstacles</i>	<i>- sauter seul grand bassin - pompier - 1/2 longueur sur le dos - 1/2 longueur sur le ventre avec 1 planche</i>

Maël: 25 m dos.

*Concernant les **passages de groupe**:*

<i>Niveau 2</i>	<i>Niveau 2 - 2.5</i>
<i>Cassandra Emeline William</i>	<i>Anaïs Chloé Badr Aurélien</i>
	<i>Maël Nathanaël Noham Clara</i>

*Bonnes vacances,
Aline*

Les nageurs d'Emilie

Mercredi 18h45.

-*Allan* : Tu gigotes beaucoup et n'es pas toujours attentif aux consignes mais, malgré ça, quand tu t'y mets et que tu te concentres, ta technique est beaucoup mieux. Tu as bien progressé ce semestre ! Tu feras le brevet dauphin.

-*Romain* : Même si il faut te pousser au début des exercices, tu finis , le plus souvent , par les réaliser convenablement et c'est le principal ! Tu feras le brevet poulpe.

-*Ilyas* : Tu n'as pas toujours directement confiance en toi, mais dès que tu es rassuré tu n'hésite plus ! Il faut continuer comme ça. Tu feras le brevet poulpe.

-*Samuel* : Je t'ai un peu moins vu ces derniers temps et c'est dommage. Tu as quand même fait des progrès au cours des 6 mois qui viennent de passer et ça continuera l'année prochaine ! Tu feras le brevet dauphin.

-*Alexandre*: Dommage que tu n'es pas toujours sérieux quand je te demande de faire des longueurs car tu es un excellent nageur et ton endurance pourrait se développer plus si tu arrêtais de toucher le sol tout le temps ! Tu feras le brevet dauphin.

-*Julie* : Une vraie tête en l'air ! Pourtant lorsque je te regarde , tu te corriges automatiquement sans difficulté. Tu devrais le faire à chaque fois , tu en es capable ! Tu feras le brevet dauphin.

-*Alex* : Toujours bien calme, tu écoutes les consignes et les conseils. Continue comme ça et n'oublie pas de tendre les bras quand tu nages le dos !! Tu feras le brevet dauphin.

Jeudi 18h.

-*Thomas* : Toujours à faire le zigoto hors de l'eau, dès que tu nages tu es plus concentré et écoutes les conseils. Continue comme ça mais en étant un peu plus sage ! Tu feras le brevet de 50m.

-*Antoine* : Tu as une très bonne technique et tu as aussi bien progressé au cours de l'année. Comme Thomas pas toujours sage au bord de l'eau, mais après quelques remarques tu te reconcentres, c'est un bon début ! Tu feras le brevet de 50m.

-*Diane* : Tes progrès ont été fulgurants ces 6 derniers mois ! Tu essaies toujours de faire le mieux que tu peux et ça se voit. Tes efforts ont payé, félicitations. Tu feras le brevet de 50m.

-*Lalou* : Après beaucoup d'efforts, tu as vraiment bien intégré le mouvement de brasse. Tu vois que ça valait le coup de sortir de l'eau et d'écouter mes remarques redondantes ! C'est super Lalou ! Tu feras le brevet de 50m.

-*Romain* : Au début du semestre, je devais souvent te faire des remarques, mais au cours de l'année tu as commencé à beaucoup mieux m'écouter et à plus progresser du même coup. Je suis fier de toi ! Tu feras le brevet 50m.

-*Manon* : Je ne t'ai plus trop vue ces derniers temps et c'est dommage car tu es attentive et tu fais toujours de ton mieux pour réaliser les exercices, c'est très bien ! Tu feras le brevet de 50m.

-*Noé* : Malgré le fait que tu ne sois pas toujours très attentif, tu intègres très vite les conseils tu fais en sorte de les appliquer la plupart du temps ! Tu feras le brevet 100m.

Jeudi 18h45.

-*Emma* : Vraie tête en l'air, tu es la première à jouer dans l'eau. Cependant tu as une très bonne technique et tu appliques souvent les conseils que je te donne. Tu feras le brevet de 50m.

-*Lou* : Tu écoutes bien quand j'explique la consigne et tu réalises les exercices de ton mieux. C'est bien Lou ! Tu feras le brevet de 50m.

-*Elise* : Tu es très attentive et très sage , ne change pas ton comportement Elise et tu continueras à progresser ! Tu feras le brevet de 50m.

-*Lou R* : Toujours motivée pour nager, tu fais chaque longueur du mieux que tu peux et tes efforts paient. Tu es beaucoup plus endurante qu'au début de l'année ! C'est super Lou ! Tu feras le brevet dauphin.

-*Théo* : Tu manques un peu d'assurance Théo ! Ne doute pas de tes capacités et ne te compare pas aux autres. Chacun a ses qualités et ses défauts.

-*Haziz* : Souvent dissipé, mais dès que tu as un objectif en tête, tu fais tout pour l'atteindre ! Continue comme ça mais en étant un peu plus sage ! Tu feras le brevet de 50m.

"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

Les groupes de Jojo



+ Le jeudi à 18h45: LES CREVETTES

Salut tout le monde! C'est toujours un plaisir de vous donner cours. Vous êtes à l'écoute et toujours enclin à apprendre, c'est motivant!

-Natacha: Tu es arrivée à la moitié de la saison et quel plaisir de te voir nager. Tu as bonne technique de nage. Continue sur ta lancée.

-Déborah: Tu as fais des progrès tant au niveau de ta technique de nage qu'au niveau de l'écoute. Bravo

-Smila: Toujours présente, tu es motivée et tu t'appliques. Continue comme ça!

-Juliette: Le binôme de Smila. Tu es toujours concentrée et à l'écoute des remarques. Tu as beaucoup progressé. Bravo!

-Alexandre: Très bonne technique de nage. Toujours motivé, reste comme tu es!

-Pierric: Bravo! Ta détermination et ton application ont porté leurs fruits. Continue comme ça!

-Pierre-Jules: Je n'ai pas eu l'occasion de te voir beaucoup cette année. Mais de ce que j'ai vu tu es toujours motivé. Bonne technique de nage!

-Ludivine: Toujours un plaisir de t'entraîner. Motivée, tu es toujours à l'écoute et tu as pu améliorer ta technique de nage. Bravo!



-Noa: Bravo! Ta technique de nage s'est améliorée grâce à une solide motivation et un peu d'huile de coude. Continue sur ta lancée et avec le grand sourire dont tu as le secret!

-Emma: Que de progrès depuis le début de saison! Nous devons encore un peu travailler les plongeurs mais au sinon ta technique de nage est au beau fixe. Bravo!

-Philippe: Tu es arrivé en fin de saison, mais en grande soif d'apprentissage. Ta motivation fait plaisir à voir. Continues comme ça!

Ce n'est pas tout les amis. Le 18 juin aura lieu les fameux brevets annuels du club. Suite à mes absences en mai dues au examens je n'ai pas eu l'occasion de vous en parler. Mais j'ai déjà des projets pour vous! On en parle au plus vite au bord du bassin



+ Le jeudi à 19h30: LES MARINS D'EAU DOUCE

C'est toujours très drôle de vous entraîner, vous êtes toujours tous motivés et ça fait vraiment plaisir à voir!
J'espère que vous aussi vous vous amusez ;-). Keep on working !

Les groupes de Marie

Les dauphins du lundi 18h45 niv3 :

Vous avez tous très bien évolué cette année, malgré cette belle progression, je préfère vous laisser en niveau 3 pour l'année à venir ! En ce qui concerne les brevets, vous me ferez tous un magnifique 50 mètres dos ;-)

- Raphaël : Tu as super bien évolué par rapport au début de l'année, tu as un dos presque parfait maintenant et un crawl de mieux en mieux chaque lundi ! Bravo à toi et n'oublie pas d'être un peu moins dans la lune par moment ;-)
- Loric : Dommage que tu te sois cassé le bras en cette fin d'année, mais je tiens à te féliciter car tu m'as épatée par ta progression malgré les centaines de remarques que j'ai eu à te faire sur ta concentration à chaque cours...
- Florine : De mieux au mieux au fil des leçons et des mois, toi aussi tu m'as épatée cette année, continue comme ça l'année prochaine, ça payera ! ☺
- Soufiane : Malgré un début plus tardif que les autres, tu as nagé comme un dauphin cette année et je t'en félicite ;-)
- Jeanne : Bravo Jeannette ! Je te félicite pour cette année, ce n'était pas simple pour toi au début mais on a su s'adapter, tu as envie de nager et ça se voit !

Je tiens encore à vous féliciter tous les 5, ainsi qu'à vous souhaiter de bonnes vacances :-D

Les petits poissons du vendredi 18h45 niv1 :

Bravo à tous pour cette année les petits poissons !

- Alexandar : Pour l'année prochaine, tu passeras en niv 1.5 et tu passeras le brevet du caneton ! Félicitations ;-)
- Maël : Bravo pour tes grands progrès cette année, tu m'épates ! Tu passeras en niveau 1.5 l'année prochaine et tout comme Alexandar tu présenteras le brevet du caneton ☺
- Arthur : Petit Arthur, tu es un peu sur la lune au cours mais tu écoutes quand même mes conseils ! Bravo pour cette année ☺ Pour ce qui concerne l'année prochaine, je préfère que tu restes en niveau 1 ou alors tu passeras en niveau 1.5, il faudra que tu penses à faire aller tes jambes plus fort et bien tendues et pour le brevet tu passeras aussi celui du caneton !
- Alexandros : Rho la la, Alex, que dire ! Jean qui rit, Jean qui pleure, malgré tous ces petits caprices, tu as quand même pas mal progresser, des jambes de dos avec deux planches, tu sautes tout seul par moment, c'est pas mal mais malheureusement je

préfère aussi te laisser en niveau 1 l'année prochaine et tu passeras aussi le brevet du caneton ;-)

- Les 4 filles (Victoria, Estelle, Lylou et Adrianna) : Je vous félicite toutes les 4 pour vos beaux progrès ! Vous êtes assez concentrées et vous vous appliquez, vous passerez donc en niveau 2 l'année prochaine et passerez le brevet du caneton ;-)

Bravo à tous, bonnes vacances :-D

Les poissons clowns du vendredi 19h30 niv2 :

Tout d'abord un petit mot adressé à tous, je tiens à tous vous féliciter pour cette année, j'ai vu beaucoup de bonnes choses et de grandes progressions depuis le début de l'année ! Vous êtes un peu plus calme et vous m'écoutez un peu mieux, c'est pas mal du tout ! :-D

Le dos est quasiment parfait chez tous, malheureusement pas le crawl, c'est pourquoi je préfère vous laissez en niveau 2 l'année prochaine 😊 Pour ce qui est des brevets cela dépend de chacun :

- Léa et Manon : 25m dos pour chacune, ça va aller les filles ! Vous avez bien progressé cette année bravo !
- Alexandre : 25m dos aussi, bravo pour tes plongeurs, ils sont presque parfaits !
- Alex : 25m dos, bravo à toi, il ne reste plus qu'à ne pas bouger la tête en dos et en crawl 😊
- Baptiste : 25m dos aussi ! Félicitations pour cette année, tu as été très concentré ! 😊
- Les jumeaux, Naïm et Amine : Bravo à tous les deux, vous me ferez un magnifique 25m dos !
- Marie : Toi aussi tu es très concentrée durant les leçons, je t'en félicite, 25m dos aussi pour les brevets !
- Lucas : Bravo à toi pour cette superbe année ! Tu es le seul qui passera en niveau 3 l'année prochaine, et tu me feras un super 25m dos ! ;-)
- Romain : 25m dos aussi ! Soit plus concentré aux leçons, tu verras tu nageras encore mieux 😊
- Kenza : ça fait 2-3 semaines que je ne t'ai malheureusement plus vue... Mais tu me feras aussi un très beau 25m dos aux brevets 😊
- Samuel et Gabriel : vous me ferez tous les deux le poulpe, il faudra bien travailler l'année prochaine et être bien attentifs aux conseils que l'on vous donne ! 😊

BONNES VACANCES À TOUS ET À L'ANNÉE PROCHAINE 😊

Les groupes de Mehdi

Mardi 17h30

Dans l'édition précédente de notre journal, je n'avais pas pu écrire grand chose à propos des élèves de ce groupe car je venais de les reprendre suite au départ de Valérie. Je vais tenter de me rattraper dans cette édition.

Ce groupe est constitué de 4 nageurs réguliers, Luca, Zoé, Guillaume et sa sœur Charlotte.

Luca : Luca est un enfant qui a vraiment évolué et pas que sur le plan sportif. En effet même si au niveau des nages il s'est amélioré, il reste encore un cran en dessous, c'est pourquoi je pense qu'une année supplémentaire dans le même niveau est nécessaire, Luca a aussi évolué sur le plan affectif.

Il me semble qu'il a gagné en confiance en soi. Lorsque j'ai récupéré ce groupe, il avait souvent les larmes aux yeux lorsqu'il n'arrivait pas à réaliser une tâche, or désormais je trouve qu'il persévère de plus en plus et cela porte ses fruits. C'est pourquoi je suis vraiment très fier de lui et très content de son évolution.

Zoé : Zoé est une petite fille qui a pas mal de potentiel, ce qui lui fait défaut est son manque de concentration dans ce qu'elle réalise. En effet Zoé a bien évolué dans les trois nages (surtout dans la brasse où est elle arrive 2 fois sur 3 à coordonner bras jambes et respiration) mais je pense et je suis même certain qu'elle aurait pu se trouver un cran au dessus de ce qu'elle est capable de faire maintenant, si elle s'était plus concentré sur ce qu'elle fait ELLE et non les autres.

Combien de fois par séance je ne dois pas lui rappeler de nager droit devant et d'arrêter de regarder à gauche à droite ET MEME derrière elle pour voir où en sont les autres. Tout le temps et la concentration perdue ne peut qu'impacter l'apprentissage de Zoé.

Zoé doit aussi apprendre à prendre confiance en elle. En effet elle se décourage très vite lorsqu'elle est face à une difficulté. C'est justement à ce moment là qu'il faut avoir un regain d'orgueil et se dire qu'elle aussi est capable de réaliser l'ensemble des tâches proposées.

Guillaume et Charlotte :

Deux très bon nageurs tant Guillaume que Charlotte. En effet je pense que ces deux nageurs ont un potentiel énorme qui ne demande qu'à sortir et à s'exprimer. Cela pourra être possible lorsque les deux auront acquis une technique presque parfaite dans les 4 nages. Pour l'instant au niveau technique, Charlotte se situe un peu au dessus de Guillaume. Même si ils sont frères et sœur, cela reste des enfants et chacun évolue à sa façon et a besoin de plus ou moins de temps pour développer telle ou telle aptitude technique.

Ce qui m'embête un peu c'est qu'ils passent 60 pourcents du temps à nager et 40 pourcents à se chamailler. Je sais que c'est dans la nature de s'embêter entre frère et sœur mais bon c'est dommage de

ne pas se concentrer à 100 pourcents dans quelque chose où ils auraient l'occasion de s'épanouir pleinement.

J'aimerais féliciter Charlotte qui a battu tous ses temps à la dernière compétition.

Mardi 18h15

Ce groupe est composé de 6 nageurs réguliers, c'est à dire Noé, Nina, Simon, Chiarra, Loic, Lubna et Kenza.

Noé : Noé me laisse perplexe. Autant il a bien évolué en ce qui concerne les plongeurs, et le crawl autant il a régressé en ce qui concerne la nage du dos.

Début de l'année il avait une technique correcte sur le dos mais désormais il est devenu incapable de tenir 25 mètres sur dos sans s'arrêter au moins deux fois. D'après ce que j'ai appris durant mes études d'enseignants en éducation physique, il serait normal que certains enfants passent dans une phase de "déconstruction ou régression" avant de pouvoir aller plus loin dans les apprentissages. Alors Noé serait il en plein dans cette phase ? Sans doute où en tout cas je l'espère.

Mais je tiens quand même à la féliciter pour la technique en crawl qu'il a acquis.

Nina : Nina est pour moi la plus grosse surprise de ce groupe. Autant début d'année elle se bloquait et ne voulais parfois même pas aller dans l'eau, autant je trouve sans exagérer que sa progression est vraiment remarquable.

Elle est désormais capable de tenir 25 m dos sans faire de la rattrapante MAIS aussi une fois sur deux elle est capable de réaliser 25 m sur le ventre en crawl rattrapante. Par contre en ce qui concerne les plongeurs il faut que le déclic se fasse encore...chaque chose en son temps....

Je tiens vraiment à la féliciter pour les efforts de comportement mais aussi pour le travail accompli...BRAVO NINA.

Simon : Simon a aussi progressé tant sur le ventre que sur le dos mais il aurait pu être bien plus avancé en cette fin d'année s'il était bien plus concentré sur les consignes données. Il faut qu'il arrive à canaliser toute cette énergie en trop et à la transférer dans la natation et je suis certains qu'il progressera bien mieux.

Je ne m'étalerais pas plus sur le comportement de Simon car j'étais exactement comme lorsque j'étais plus petit. Je sais qu'il ne fait pas exprès et qu'il a juste envie de bouger et de jouer ce qui est tout à fait normal à son âge...alors ne blâmons pas un enfant d'être et de se comporter comme une enfant.

Chiarra : Chiarra est toute tranquille, et garde d'après moi une courbe de progression qui ne descend pas mais qui ne monte pas non plus. Je veux dire par là qu'elle progresse tranquillement et au même rythme depuis le début de l'année. Elle a une bonne technique dos, et arrive à se dépatouiller sur le ventre. Elle est toujours attentive aux consignes et aux tâches à réaliser. Cela peut expliquer le fait qu'elle garde un rythme de progression stable. Mais pour tous les progrès accomplis...bravo Chiarra.

Loic: Loic a eu un peu de mal jusqu'il y a 3 semaines. Il manquait de confiance en lui et cela l'impactait réellement lors de la réalisation des tâches. Sa peur de la profondeur l'empêchait de progresser. Il réalisait les tâches à contre cœur et donc ne prenait pas de plaisir à nager. Alors que Loic était totalement capable de progresser et de réaliser les tâches proposées.

Puis Loic n'est plus venu durant 3 ou 4 semaines car il a eu une otite il me semble. A son retour Loic n'était plus Loic. Désormais il y va franchement. Il ne pleure plus s'il n'arrive pas à réaliser une tâche. Il saute directement dans la grande profondeur et il ne fait plus que m'épater. Alors pour son regain de confiance en lui... et pour la bonne volonté dont il fait preuve désormaisCONTINUE COMME CA LOIC ...C EST SUPER

Lubna: Lorsqu'elle est arrivée elle ne savait strictement rien faire dans l'eau et avait vraiment peur de l'eau. Désormais elle s'est vraiment bien intégrée au groupe. Je veux dire par là qu'elle a super bien progressé. Ce qu'elle a réalisé est quand même particulier. Rattraper le niveau du groupe en 2 mois c'est vraiment extraordinaire. Cela a été possible car elle fait preuve d'énormément de bonne volonté et n'a jamais dit non à un exercice, même si elle avait peur.

Bravo Lubna

Kenza : Kenza a vraiment un super niveau. je pense qu'elle aurait pu commencer non pas chez moi mais chez Sabine, le niveau au dessus car elle a une très bonne technique dos, plonge correctement et a appris très vite le crawl. Toujours souriante, cela se voit qu'elle aime nager et qu'elle prend énormément de plaisir à venir aux cours. Kenza a un gros potentiel et je pense que dès l'an prochain elle devrait se mettre aux petites compétitions. Continue Kenza :-)

Mardi 19h

Ce groupe de niveau 1 est constitué de 5 élèves, Isra, Giulia, Noa, Lylou et Elysa. Je tiens déjà à féliciter chaque enfant de ce groupe formidable qui a vraiment évolué d'une façon extraordinaire.

ISRA : Isra essaye toujours de faire de son mieux, elle a besoin de plus de temps que les autres pour apprendre les nages mais il n'y a pas le feu, essayons de respecter son rythme d'apprentissage qui est vraiment individuel à chaque enfant. je suis très content car elle est désormais capable de réaliser, sur le dos et sans planche, une longueur de petite piscine sans s'arrêter. S'est un très grand pas et une très belle progression pour Isra. Bravo Isra.

Giulia: Giulia me fait beaucoup rire. Elle a toujours la joie de vivre et s'exprime toujours franchement pour une petite de son âge. En ce qui concerne la natation Giulia se débrouille très bien. Elle a gardé un rythme de progression régulier tout au long de l'année. Ce qui lui a permis d'atteindre le niveau qu'elle a aujourd'hui. Par contre si elle pouvait essayer de se concentrer d'avantages sur ce qu'elle fait cela lui permettra d'évoluer encore mieux l'an prochain.

Noa : Lorsque son papa m'a dit qu'il voulait que l'on prochain Noa soit dans le groupe du dessus, j'avoue que je ne le pensais pas capable d'après les quelques fois où je lui avais donné cours. Cette idée n'a pas changé jusque novembre. Puis j'avoue que Noa m'a impressionné. Il a eu une courbe de progression exponentielle. Peut être parce qu'il est en plein développement physique et mental et que cela lui a

permis de mieux s'impliquer et s'appliquer dans les tâches proposées. En tout cas je suis très content de la progression de Noa qui aura tout à fait sa place dans le groupe du dessus l'an prochain.

Lylou: Lylou a gardé une courbe de progression stable durant toute l'année. Elle est capable de nager sur le dos et de faire tourner les bras. Elle a un peu plus de mal lorsqu'il s'agit d'avancer sur le ventre car ses battements de jambes sont encore trop anarchiques mais je suis certains que l'an prochain elle sera capable de mettre tout ça en place et de réaliser de beaux battements de jambes sur le ventre.

C'est assez étrange de donner cours à Lylou car elle ne parle jamais mais bon je suppose que ça viendras avec le temps. Chaque enfant se développe à son rythme et je suis sur que ça sera déjà autre chose l'an prochain.

Elysa : Elysa a super bien progressé durant cette année et a acquis une superbe technique sur le dos pour un enfant de son âge. De temps en temps elle ne comprend pas trop les tâches proposées mais ce n'est pas grave car elle se corrige toute seule en regardant les autres...ce qui est très malin de sa part.

je suis très content de la confiance en elle qu'elle a acquise cette année. En effet au début elle ne voulait pas sauter toute seule dans la grande piscine...elle est désormais capable de sauter du tremplin et de revenir toute seule au bord du bassin. BIEN JOUE ELYSAμ

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

Pêcheurie
de Beurieux

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

Les groupes de François :

Voici déjà la fin de l'année et le jour des brevets approche, le 18 juin. Une année caractérisée par très peu sérieux en-dehors du bassin, mais par contre une grande application lors des moments d'apprentissages.

Vous réaliserez des brevets fort différents, certains réaliseront le brevet du dauphin, d'autres le brevet du requin et d'autres réaliseront le 100m. Vous êtes tous capables de réaliser ces brevets, certains avec une grande facilité, d'autres devront faire preuve d'un peu de courage. Pour l'année prochaine, quelques nageurs du groupe passeront dans le groupe supérieur (niv.4). L'autre partie restera dans le groupe actuel pour se perfectionner et prendre plus confiance dans le grand bain.

	Célia	Célie	Chloé D.	Léa D.	Emmanuelle	Théo	Justin	Anthony	Emilie	Jeanne	Koline	Hugo	Isaline	Adrien	Charline	Paoline
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	X	X
Nager sur le dos avec les bras	X	X	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	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	X	X	X
Respirer latéralement en nageant sur le ventre	X	X	X	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	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	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	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		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	X	X		
Réaliser des jambes de brasse sans matériel sur le ventre	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X		
Réaliser des bras de brasse		X				X										
Niveau l'année prochaine	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Brevet à réaliser R. : Requin D. Dauphin	100	100	50	100	100	100	100	100	100	100	D	R	R	R	50	R

Merci à tous pour cette agréable année passée à vos côtés. Je vous souhaite déjà de bonnes vacances.

Les groupes de Sabine

Les « babies » du mardi

Je tiens à féliciter tout particulièrement **Jeanne et Lucie** pour leur travail, leur régularité et leur beau sourire. Que de beaux progrès et d'enthousiasme.

Pour clôturer cette année en beauté, elles passeront leur petit brevet « alevin » et/ou caneton. Ces brevets reprennent les petits exercices que nous effectuons tout au long des séances. Pas de surprise possible ainsi.

Bravo pour tous ces efforts et bonne continuation l'année prochaine.

Passons à ma petite nouvelle **Loé**, tu venais le jeudi et depuis quelques semaines, je te vois régulièrement. Une fois, tu pleures, une fois tu restes calme. Je vois déjà que tu as fait des progrès. N'oublie pas de faire plein de bruit avec tes petits pieds.

L'année prochaine, tu seras de nouveaux avec les babies, ce sera beaucoup mieux pour ton apprentissage.

Bravo à toi aussi.

Terminons ensuite par les garçons : **Robin et Yohan**

Ceux-ci sont un peu plus irréguliers et souvent absents, je ne sais donc pas dire les progrès effectués.

C'est dommage car si petit, c'est la régularité qui permet d'acquérir les bases de la natation.

En principe, ils passeront aussi leur petit brevet « alevin »

Bonne continuation à tous l'année prochaine.

Les petits du mardi à 17h30

Ce petit groupe de 8 nageurs est assez régulier. Ils viennent de faire d'énormes progrès sur les dernières semaines. Quel plaisir de les voir évoluer ainsi.

- **Lou BAJEK** : tu as pris beaucoup d'assurance et tu t'appliques toujours très bien, félicitations pour tous tes efforts. Pense à utiliser ta main gauche, car dans l'eau, tu as plus facile de la faire bouger. Bravo ma grande.

- **Matteo CHARLIER** : tu es très bien parti, et là, tu marques un petit temps d'arrêt. Tu n'es plus aussi franc qu'avant. N'oublie pas que si tu sais nager dans la petite piscine, tu sais le faire dans le grand bassin. Nage plus calmement et tout ira bien.

- **Mayssa CORNELIS** : tu as beaucoup progressé. J'aimerais te revoir régulièrement pour encore t'améliorer. Je compte sur toi pour revenir assez vite.

- **Marion DENIS** : extraordinaire, tu as travaillé comme une petite fusée et te voilà super à

l'aise dans l'eau. Que ce soit la grande ou la petite, tu nages de mieux en mieux. Bravo pour ta régularité et tes progrès.

- **Alexis JOZIC** : malgré ton petit caractère « spittant », tu as énormément progressé. Tu es plus attentif et concentré qu'auparavant. N'oublie pas que sur le dos, il faut regarder le plafond. Continue ainsi. Bravo pour tous tes efforts.

- **Valentin MARINO** : tu arrives avec la larme à l'œil et pourtant tu fais tous les exercices. Ne baisse pas les bras si vite, tu as très bien nagé ces dernières semaines, continue ainsi. Excellente progression tout au long de l'année. Bravo

- **Estelle SCNHITZLER** : un petit peu craintive au début, tu es devenue un vrai petit poisson. Tu nages mieux et tu deviens plus à l'aise dans l'eau. Bravo pour tes flèches. Continue ainsi.

- **Lenie SUEVO** : j'espère te revoir bien vite pour continuer tout le travail que tu as accompli. Tu as démarré lentement et maintenant, tu es au même niveau que les autres continue ainsi.

Tout ce petit groupe passera **le samedi 18 juin le brevet « CANETON »** qui consiste à mettre la tête dans l'eau, sauter dans le petit bassin, ouvrir les yeux sous l'eau, souffler sous l'eau et flotter sur le dos et le ventre (étoile de mer). Ils se retrouveront également tous dans le groupe supérieur. Bonne continuation à tous.

Les grands du mardi à 18h15

Ces nageurs ont très bien évolué tout au long de l'année. Ils seront dans le groupe 3 l'année prochaine. Cette année, nous avons essentiellement travaillé le dos et le crawl, les plongeons et nous avons eu un aperçu de la brasse. Tout cela sera renforcé l'année prochaine.

Lors de la séance du 18 juin, passeront le brevet de :

- 50 mètres crawl : **Lucile DOSSERAY, Yaëlle JOSKIN, Guillaume KRAJEWSKI, Candice MAZY, Lalou MELIN, Laly et Alex STRAET**

- 50 mètres dos : **Ayman BENBAHA**

Cette épreuve consiste à nager 2 longueurs sans s'arrêter dans un style correct en crawl avec un départ plongé.

Petit rappel en crawl :

1. Respirer sur le côté
2. Rentrer les mains loin devant et pousser loin derrière
3. Rentrer dans l'eau par le bout des doigts.
4. Faire un beau battement de jambes.

En appliquant tout cela, vous réussirez votre brevet sans problème.

A ce niveau, la régularité est la garantie du succès. Les progrès sont plus flagrants en venant à chaque séance.

Yaëlle : tu m'as vraiment épatée par tes progrès, bravo.

Lucile : bonne progression également, attention aux plongeons (nous allons encore les

travailler) Continue comme ça.

Candice : excellent travail tout au long de l'année. Nette amélioration dans toutes les nages. Nous allons encore travailler la brasse et les plongeurs. Continue ainsi.

Lalou : bonne évolution malgré le rythme auquel tu viens (1x/2), tu suis les autres sans difficulté. Nage moins vite et pense plus à ton style. Attention à la brasse. Bravo

Laly : tu progresses bien et tu pourrais faire encore mieux si tu ne jouais pas sans arrêt avec ton frère. Concentre-toi plus pour la saison prochaine.

Guillaume : que de progrès accomplis, excellent travail tout au long de l'année. Continue sur ta lancée et bravo pour tes efforts.

Alex : tu es fort « jouette » et tu aimes bien ennuyer les autres. Concentre-toi un peu plus et tu nageras encore mieux. Tu es capable de faire beaucoup mieux. J'espère te voir briller aux brevets. Reprends-toi.

Ayman : tu as bien progressé également mais tu es fort irrégulier, c'est dommage. Tu pourrais rattraper sans problème les autres. Je compte sur toi pour venir tout le mois de juin. Tu as fait de nets progrès, continue.

Voilà en ce qui concerne vos enfants.

Je vous annonce également que dès la saison prochaine, je ne serai plus là le mardi. En effet, je pars vers de nouvelles aventures.

Je vous souhaite à tous une excellente fin de saison et d'excellentes vacances.

Gros bisous à toutes et à tous et bonne continuation.

Mes grands du mercredi 18h

Ce groupe de 11 nageurs me donne beaucoup de plaisir. Ils sont très motivés et attentifs. Ils faisaient partie du niveau 2.5/3 et se retrouvent quasiment tous au niveau 3 et deux d'entre eux au niveau 4.

Mattéo BENEUX : tu t'es nettement amélioré, tes efforts te permettent de te retrouver au niveau 4. Bravo et bonne continuation.

Sarah HOUBIE : Belle progression dans tous les styles, pense plus à la technique et moins à la vitesse. Si tu nages calmement, tu nages mieux.

Ces deux nageurs présenteront leur **brevet de 100 mètres**. Ce dernier consiste à :

- Nager 4 longueurs dans un style correct (crawl) sans s'arrêter, sans poser les pieds au sol.
- Nager une longueur habillé : pantalon en toile ou legging, tee-shirt manches longues et chaussettes.
- Faire une minute de sur place tête et main hors de l'eau

Présenteront leur brevet de 50 mètres :

Lilou DARIMONT : Que de progrès effectués, je suis fière de toi. Tu es très à l'aise dans l'eau. Continue sur ta lancée. Bravo

Valentin DELHEZ : Malgré tes humeurs de « râleur », tu t'es nettement amélioré. Une mauvaise chute t'a empêché de terminer l'année avec nous. Ne te tracasse pas, tu pourras refaire ton brevet à la rentrée. Reviens-nous en super forme.

Antoine DUMEZ : Irrégulier et maintenant régulier, tu t'améliores de jour en jour. Pense à ton battement de jambes : laisse les jambes tendues et serrées. Bravo pour tes efforts.

Léna HOUBIE : quand tu ne fais pas la sotte et que tu écoutes, tu nages correctement. Ecoute les consignes et fais le mieux possible en allant lentement. Tu es capable de nager beaucoup mieux que cela. Je compte sur toi pour me le prouver lors des brevets et la saison prochaine.

Noémie JOSKIN : la plus jeune du groupe. Tu t'es nettement améliorée. Continue à bien penser à la respiration en crawl (sur le côté) et tu seras moins fatiguée. Tu es très motivée et arrives toujours avec le sourire. Bravo à toi aussi.

Lucas LECLERCQ : tu es souvent dissipé et les exercices que tu fais sont souvent en décalage avec ce que je demande. Tu dois être beaucoup plus attentif aux consignes. Malgré cela, tu as fait un travail génial ; Bravo et concentre-toi bien.

Antoine LECLERE : excellent travail tout au long de l'année. Pratiquement toujours présents, tu t'es nettement amélioré. J'hésite à te faire passer au niveau 4, je garde ma décision pour la fin du mois de juin. Je compte sur toi pour m'épater. Bravo à toi.

Amélia LUYTEN : Très dynamique et motivée, tu fais plaisir à voir. Tes progrès sont extraordinaires. Je t'en félicite. Continue comme cela tout au long de l'année prochaine.

Noé WIBRIN : tout comme Antoine, j'hésite à te faire passer au niveau 4. Tu es beaucoup plus irrégulier et lorsque tu es là, tu nages super bien. Il te manque un peu d'endurance. J'espère te voir tout au long du mois de juin pour combler cette petite faiblesse. Félicitations pour tes progrès qui sont néanmoins très visibles.



à tous pour cette année écoulée.

L'année prochaine, je serai toujours au bord du bassin mais je travaillerai certainement dans la petite piscine. Bonne continuation à tous, gros bisous et bonnes vacances.

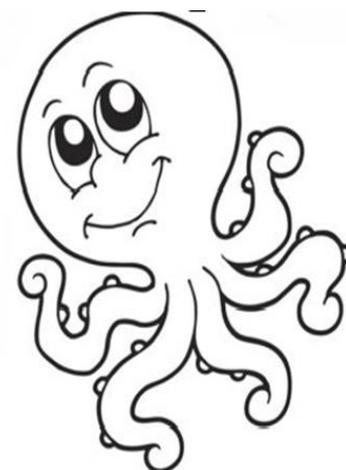
Sabine

Groupes de Caroline, jeudi et vendredi

Les petits loulous du jeudi avec Manon (baby 18h15)

Sacha : Très à l'aise dans l'eau, tu as vraiment bien évolué cette année ! Bonne chance pour le brevet alevin, le niveau 1 t'attend dès la rentrée !

Ayana : Tu te débrouilles bien et a fait de beaux efforts cette année, félicitations ! Bonne chance pour ton brevet alevin et à l'année prochaine en niveau 1 !



Les matelots du jeudi (niv.2 18h45)

Mathys : Bien appliqué, tu as super bien progressé cette année, continue ainsi l'année prochaine et bonne chance pour ton brevet dauphin !

Jérémie : Tu es un véritable petit poisson dans l'eau ! Continue ainsi et bonne chance pour ton brevet pingouin !

Diego : Encore un petit effort et tu te débrouilleras seul sur le dos, continue ainsi. N'aie pas peur de sauter tout seul, tu sais le faire ! Bonne chance pour ton brevet caneton !

Emeline : La petite dernière arrivée dans le groupe, pas toujours évident de faire comme les autres mais tu restes motivée, et ça, c'est vraiment super. Je te félicite pour ton attention. Le brevet poulpe n'attend plus que toi !

Mathieu : Tu es un vrai poisson dans l'eau. Toujours attentif, tu progresses à vue d'œil. Continue comme ça et ton brevet pingouin est dans la poche !

Anakin : Pas toujours très attentif, tu essayes tout de même de bien faire les choses quand tu t'y mets, continue comme ça, tu es sur la bonne voie ! Le brevet dauphin n'attend plus que toi !



Les pirates du jeudi (niv.1 19h30)

Suzanne : De beaux progrès pour clôturer l'année, bravo ! Bonne chance pour ton brevet caneton !

Esteban : Très à l'aise dans l'eau, tu as bien évolué cette année ! Bonne chance pour ton brevet caneton !

Shannen : Que de progrès cette année, bravo ! Bonne chance pour ton brevet caneton !

Robin : Souriant, tu es toujours bien appliqué lors des exercices, félicitations ! Bonne chance pour ton brevet alevin !

Norah : De beaux efforts pour de beaux progrès, bravo ! Continue ainsi l'année prochaine et bonne chance pour ton brevet alevin !

Israh : Tu as bien évolué au cours de cette année, tu te débrouilles de mieux en mieux ! Continue ainsi et bonne chance pour ton brevet caneton !



Les grands du vendredi (niv. 4-5 18h45)

Pas besoin de grand discours, vous avez tous bien travaillé. Pour clôturer cette année, **Gabriel, Noah et Alexandre D.** réaliseront un brevet de 400m ; **Aline, Elina, Célia, Naélye, Félix, Romain et Alexandre S.** réaliseront un brevet de 200m.

Bonne chance à tous !

Les dauphins du vendredi (niv. 1,5 19h30)

Thomas : Tu es un bon petit nageur, toujours très attentif ! Bonne chance pour ton brevet caneton !

Elina : Toujours très souriante, tu as bien évolué cette année ! Continue sur cette voie et bonne chance pour ton brevet caneton !

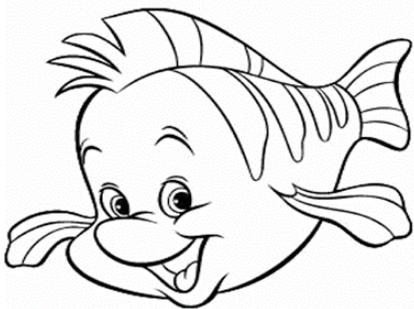
Zoé : Que de beaux progrès cette année, continue comme ça ! Bonne chance pour ton brevet caneton !

Timo : Pas toujours très attentif parfois, tu fais pourtant bien les choses quand tu t'y mets ! Bonne chance pour ton brevet caneton !

Preston : Tu es un vrai poisson dans l'eau, tu progresses à vue d'œil. Continue comme ça et ton brevet dauphin est dans la poche !

Lubna : Plutôt attentive, tu t'en sors de mieux en mieux et deviens une vraie petite sirène ! Bonne chance pour ton brevet caneton !

Maxim : Tu es bien attentif et flotte comme une véritable étoile de mer. Allez champion, ton brevet caneton est bientôt là !



J'aurais passé une excellente année avec vous ! Bonnes vacances et à l'année prochaine !

Caroline



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

Les groupes de Vincent



Bonjour à tous,

Voici la fin de l'année. J'espère que vous êtes satisfaits des progrès de vos enfants et que vous reviendrez l'année prochaine. Dans l'affirmative, n'oubliez pas de vous réinscrire en rendant le talon reçu via la carte de membre.

J'ai malheureusement dû m'absenter plusieurs semaines en mai-juin et je n'ai dès lors pas eu l'occasion de constater les dernières évolutions des nageurs. Il m'est donc aussi difficile de me prononcer avec certitude sur le niveau pour l'année prochaine, merci de prendre ces informations au conditionnel ☺. D'autant qu'après 2 mois de vacances, des progrès peuvent avoir encore eu lieu... Un ajustement du niveau serait alors réalisé à la rentrée.

Niveau 1 – Mercredi 18h

Cette année, le brevet que les nageurs présenteront sera soit le « caneton » soit le « pingouin ».

Caneton	Pingouin
1) S'immerger	1) Réaliser une flèche sur le ventre
2) Regarder sous l'eau	2) Flotter sur le dos
3) Flotter sur le ventre	3) Repêcher 3 objets
4) Réaliser 5 « pompes » dans l'eau	4) « Plonger » du bord
5) Sauter du bord	5) Faire un slalom dans l'eau

Prénom	Commentaire	Brevet	Niveau en 2014-2015
Godric	Tu as vraiment fait des énormes progrès, je suis très content de toi et de ton travail !	Pingouin	2
Alicia	Tu es capable de faire tous les exercices proposés... mais pour ça il faut me le montrer ☺	Pingouin	2
Mathis	Tu as bien progressé, je te félicite ! Continue comme ça !	Caneton	1,5
Arthur	Félicitations pour tes progrès ! Poursuis tes efforts pour nager encore mieux !	Caneton	1,5
Félix	Au début du mois de mai, tu as fait un fameux bon en avant, bravo ! Continue comme ça !	Pingouin	2
Nami	Pas facile d'obéir à papa tout le temps...	Caneton	1
Noé	Tu as bien progressé, je te félicite ! Tu es un des moteur du groupe.	Pingouin	2
Tom	Bravo pour ton année de natation, tu as fait de beaux progrès.	Caneton	1,5

Niveau 1.5 – Mercredi 18h45

C'est un groupe intermédiaire pour les nageurs ayant déjà fait une année au niveau 1 mais qui n'étaient pas encore tout à fait à l'aise pour aller dans le niveau 2.

Pour veiller bien-être des enfants, avec Olivier, nous avons réparti les nageurs en fonction de leurs capacités mais aussi en fonction de leurs ressentis. C'est pourquoi il y a eu quelques « aller-retour » pour certains nageurs. Il est inutile de vouloir aller trop vite dans l'apprentissage de la natation, cela peut altérer la confiance de l'enfant et créer un blocage.

<i>Prénom</i>	Commentaire	Brevet	Niveau en 2014-2015
<i>Néo</i>	Tu as allé plusieurs fois dans le groupe d'Emilie, c'est super ! Tu as réalisé une belle année de natation	Poulpe	2
<i>Camille</i>	Tu as bien progressé cette année, malgré quelques moments plus difficiles. Continue comme ça.	Poulpe	2
<i>Zélie</i>	Parfois avec moi, parfois avec Olivier... J'avoue ne plus savoir laquelle est plus à l'aise dans la grande et pourrait intégrer le niveau 2 ☺. Même si je suis persuadé que vous en êtes chacune capable.	Pingouin	1,5 ou 2
<i>Ninon</i>		Pingouin	1,5 ou 2
<i>Rachel</i>	Tu as fait une belle année de natation, tu es appliquée et tu as bien progressé.	Poulpe	2
<i>Zoé</i>	Tu as fait de beau progrès et tu as surtout gagné confiance en toi ! Continue comme ça pour encore progresser.	Poulpe	2
<i>Anatole</i>	Bravo bonhomme, tu as bien progressé cette année ! Continue tes efforts pour la saison prochaine.	Pingouin	2
<i>Mathéo</i>	Tu es arrivé à la fin de l'année mais tu avais parfaitement ta place dans le groupe ! Bravo pour tes progrès.	Poulpe	2

Niveau 4 et 5 – Vendredi 18h

Ce fut un plaisir de donner cours à ces nageurs ! Ils étaient attentifs, appliqués et autonomes ! Le rêve !

Petite remarque par rapport aux brevets réalisés à l'école : ce n'est pas une critique du travail des professeurs d'éducation physique mais il n'est pas rare que, dans le cadre scolaire, les critères de réussite pour obtenir un brevet ne soient pas tout à fait respectés. Au Ch.Th.N., nous sommes un club de natation, une école de nage... nous sommes donc beaucoup plus attentifs à ces critères. Cela explique que, parfois, un enfant refasse au club un brevet présenté avec l'école.

<i>Prénom</i>	Commentaire	Brevet	Niveau en 2014-2015
<i>Oscar</i>	Tu es très appliqué et attentif ! Tes nages se sont nettement améliorées ! Tu as les capacités pour intégrer le groupe des CANETONS (1 ^{er} groupe de compétition)	200	4 ou CAN
<i>Eve</i>	Tu as fait de beau progrès et tu as appris à nager en t'appliquant, je te félicite. Tu pourrais intégrer, si tu le désires, le groupe des CANETONS	200	4 ou CAN
<i>Valentine</i>	Tu as fait une très belle année, bravo. Toujours attentive et appliquée. Tu pourrais intégrer le groupe des CANETONS si tu le	3x50	4 ou CAN

	désires.		
Karl	Excellente année ! Bravo. Tu nages, tu nages, tu nages ☺ Attention cependant aux petits détails (tête, flèches...)	1500	4-5
Yasmine	Très bonne saison de natation, je te félicite. Bonne continuation. Il faut un dernier effort pour les plongeurs.	1000	4-5
Victoria	Je te félicite pour cette année de natation. Tu as bien progressé ! Essaie de penser par toi-même aux corrections que tu dois apporter à tes nages (bien que je sois là pour ça ☺)	Longue distances	4-5
Sébastien	Rien à dire si ce n'est : SUPER ☺ Je pense que si tu le voulais, tu pourrais intégrer le 2 ^e groupe de compétition, la FORMATION	1500	4-5
Elena	Tu as bien progressé cette année, bravo ! Reste bien concentrée lors des plus longues distances pour garder un style de nage correct.	800	4-5
Chloé	Tu as fait une chouette saison, tu mettais de la bonne humeur dans le groupe. Tu as fait de beaux progrès, je te félicite. Il me semble que tu as les capacités pour aller en compétitions	100 ?	4-5 ou CAN
Romain	Tu as été appliqué tout au long de l'année, je suis très fier de ton comportement et de tes progrès, bravo. Je pense également que tu as les capacités pour intégrer les groupes de compétitions.	100 ?	4-5 ou CAN

Bonnes vacances et à l'année prochaine

VINCENT

Le groupe de Cassandra



Du mardi 17h30-18h15

- ◆ Romain B. → Tu passeras le brevet du 1000.
Et l'année prochaine tu évolueras dans le groupe niveau 4.
Continue à bien travailler comme tu le fais, je suis très contente de toi.
- ◆ Erin → Tu passeras le brevet du 400m.
Et l'année prochaine tu évolueras dans le groupe niveau 4.
Très bon travail, continue.
- ◆ Céline → Tu passeras le brevet du 3x50m ou du 200m. Et l'année prochaine tu évolueras dans le groupe du niveau 3 pour revoir la technique qui n'est pas acquise et te revoir dans le groupe du niveau 4 au cours de l'année. Tu papotes beaucoup mais travaille bien et faut que tu essaies d'avantages ça va venir, continue et persévère !
- ◆ Romain H. → Tu te lanceras dans le brevet du 400m, pour continuer et tenter d'atteindre la distance du 1000m (ton objectif= car arrêt l'année prochaine). Je te souhaite de tout cœur d'y arriver, et bonne continuation pour la suite sur le gazon !

◆ Alice → Tu passeras le brevet du 400m.

Et l'année prochaine tu évolueras dans le groupe du niveau 4 (passage du groupe 5 possible en cours d'année). Excellent travail, continue à travailler de la sorte, je suis très contente.

◆ Arthur → Tu passeras le brevet du 1500m ou longue distance (au-delà de 2000m). Et l'année prochaine tu évolueras dans le groupe du niveau 4. Je ne t'ai pas beaucoup vu, mais tu travailles à fond à chaque fois, continue.

◆ Bryan → Tu passeras le brevet du 1500m ou longue distance (au-delà de 2000m). Et l'année prochaine tu évolueras dans les groupe du niveau 4. Tu es très bien investi et concentré, continue de la sorte.

Je suis très contente et très satisfaite d'avoir travaillé avec ce petit groupe de champion cette année, j'espère qu'ils écouteront aussi bien l'année prochaine et vite les retrouvés encore plus motivés dans quelques mois.

Cassandra .

Les groupes de bilal

Mercredi : niveaux 4 et 5 (18h00 – 18h45 et 18h45 – 19h30)

Tout d'abord, je tiens à vous remercier car j'ai réellement apprécié vous donner cours même si cela n'a pas duré très longtemps étant donné que je suis arrivé fin février !

Vous êtes de bons nageurs tous autant que vous êtes. Vous étiez un peu plus nombreux dans le second groupe (18h45 – 19h30) et avec des niveaux de nage différents donc par moment, c'était un peu plus compliqué de vous faire nager tous ensemble. En ce qui concerne le premier groupe, vous avez presque tous le même niveau donc c'est beaucoup plus facile de vous faire nager ensemble ainsi que d'adapter certains exercices. Mais dans l'ensemble, vous êtes 2 bons groupes et j'espère que vous avez pris autant de plaisir à nager que moi à vous entraîner.

Pour clôturer l'année, il y aura les brevets. J'espère vous y voir nombreux et en pleine forme. Pour connaître votre épreuve lors des brevets, il suffit de venir me trouver et de me demander.

J'espère tous vous revoir l'année prochaine et en attendant, profitez bien de vos vacances !



Les nageurs d'Olivier Prick

Pour les plus jeunes, Loris Colson, Louis Lecloux, Samuel Robert, je les félicite pour leur présence régulière.

Bravo pour vous être bien accrochés à d'autres nageurs plus âgés et plus rapides en respectant tout de même votre propre rythme (charge de travail moins importante qu'aux niveaux 5).

Il reste encore un travail important à fournir pour bien évoluer en natation : une conscience accrue de votre axe, de votre perception de l'eau en générale, de vos appuis, afin de trouver plus de stabilité dans votre nage et par conséquent des mouvements plus harmonieux et donc plus efficaces.

Tout cela ne va pas sans parler de la respiration évidemment. Des progrès restent à faire pour tous les trois afin de trouver plus de confort ; une respiration maîtrisée, un souffle rythmé.

Pour les ados du niveau 5, idem, bravo à ceux qui ont montré une régularité tant dans leur présence que leur sérieux dans leur pratique.

Un peu moins de bavardage entre les séries (voir pendant la série) aurait permis d'aller jusqu'au bout du programme de certains entraînements mais je suis bien conscient aussi que vous n'êtes pas là pour compétition, ce n'est pas l'objectif.

Encore quelques belles séances avant de clôturer l'année. Au cas où je ne vous revoie pas tous suite aux examens, je croise les doigts pour vous tous et déjà un bel été, de belles vacances.

Merci les jeunes pour ces moments passés ensemble au bassin.

Votre moniteur

Olivier Prick



bâtiments & maintenance s.a.



Avenue des Martyrs 26
4620 Fléron

☎ 04 358 28 22
☎ 04 358 59 56

✉ signoratorofrederic@skynet.be

Trooz de Délices
CONFISERIE - PRALINES - GLACES
ARTICLES BAPTÊME-COMMUNION-MARIAGE

04/388 30 36
Grand'rue, 150 • Trooz

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

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)

Niveau 1 du lundi 18h45

Tout d'abord, je tiens à féliciter tous les nageurs de ce groupe car, malgré un début d'année difficile, ils ont tenu bon et ont progressé du mieux qu'ils ont pu.

Les changements de moniteurs en début d'année n'ont pas été à votre avantage mais en seulement quelques mois, vous êtes tous parvenu à faire d'énormes progrès. Et pour ça, je vous dis bravo !

Manon, la position de tes jambes est excellente. Il faut encore un peu t'entraîner pour avoir un rythme plus soutenu et des battements plus réguliers. Continue à faire de beaux efforts !

Emilien, une belle évolution suivie d'un petit bon en arrière suite à une frayeur durant les vacances. Et, après quelques leçons, tout est reparti comme il faut. Bravo pour ta détermination ! Il faut encore faire des efforts lorsque tu nage sur le dos avec deux planches. Il faut que tu redresses ton corps afin d'être bien droit sur l'eau et que tu mettes bien la tête dans l'eau.

Mohammed, une belle progression et des beaux efforts. Il faut encore un peu travailler les mouvements de jambes lors de la nage car les mouvements ne sont pas encore réguliers et peu puissants. Cela viendra avec le temps, continue comme ça !

Meriam, bravo pour les efforts que tu as faits ! Il faut que tu penses à bien tendre les jambes lorsque tu nages et également relever un peu plus le ventre lorsqu'on nage sur le dos.

Alaïs, tu as bien évolué mais cela fait quelques fois que je ne te vois plus, j'espère que tu nous reviendras en forme l'année prochaine !

Asma, belle évolution ma belle ! Pense à bien regarder devant toi lorsque tu nages sur le ventre.

Matisse, c'est dommage, je ne t'ai vu que deux fois mais c'était des débuts très prometteurs.

Coline, très beaux mouvements et bon équilibre dans l'eau. Il faut que tu apprennes à avoir un peu plus confiance en toi et à te détacher de l'adulte qui ne sera pas toujours près de toi. Tu sais faire les mouvements et tu te débrouilles très bien dans l'eau. Continue !



Niveau 2 du vendredi 18h

Clara, bravo pour ces beaux progrès. Il faut par contre que tu te concentres pour écouter les consignes.

Alexia, cela fait longtemps que je ne t'ai pas vue, c'est dommage car en natation, c'est en pratiquant qu'on apprend !

Florian, tu as fait de beaux progrès malgré les difficultés motrices que tu as rencontrées. Je pense que la natation te fait du bien et te permet de mieux coordonner tes mouvements. Continue à faire des efforts !

Romain, tu apprends vite, c'est super. Le fait que tu ailles à la piscine avec l'école t'est bénéfique ! Continue à être aussi attentif !

Lucy, tu évolues bien et apprends bien. Cependant, le nombre de retards que tu as accumulés te font perdre des moments d'apprentissages. Au fur et à mesure, cela se fait ressentir par rapport au groupe. J'espère que l'année prochaine, tu arriveras plus tôt ☺

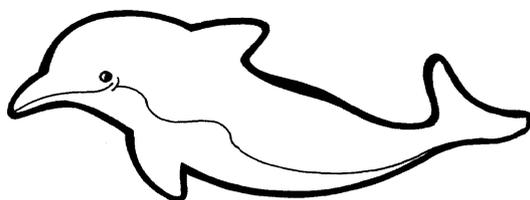
Louis, bravo pour ces beaux efforts ! Ta crainte de l'eau a disparu et tu parviens à présent à nager malgré la gêne occasionnée par l'eau dans tes yeux. Au niveau de l'apprentissage des nages, je te félicite car tu parviens à présent à nager correctement en dos et crawl commence à ne plus avoir de secret pour toi ! Continue comme ça !

Marc, je sens encore quelques craintes et quelques hésitations dans ta nage. Tu t'arrêtes régulièrement pour enlever l'eau de tes yeux et tu commences souvent à effectuer les mouvements demandés en milieu de longueur. Cela te fait perdre des apprentissages dont tu as besoin. J'attends de toi plus d'efforts l'an prochain, tu en es capable.

Héloïse, cela fait quelques temps que je ne t'ai pas vue, j'espère que tout va bien et que tu nous reviendras vite en forme !

Nicolas, de beaux mouvements, une rigueur et un rythme dans les deux nages que nous avons apprises (dos et crawl). Mais, attention à l'écoute des consignes qui sont régulièrement données oralement et avec les mêmes gestes chaque semaine.

Juline, des beaux apprentissages réalisés cette année. Bravo ! Essaie d'être un peu plus attentive lors des consignes et n'hésite pas à prendre place parmi les autres enfants lors des exercices.



Niveau 3 du vendredi 18h45

Aurore, de beaux progrès observés cette année. J'espère que tu continueras comme ça l'an prochain !

Inès, bravo pour cette belle progression ! Tu écoutes et applique les conseils donnés, bravo ! Il faudra encore travailler les plongeurs car ceux-ci restent difficiles pour toi.

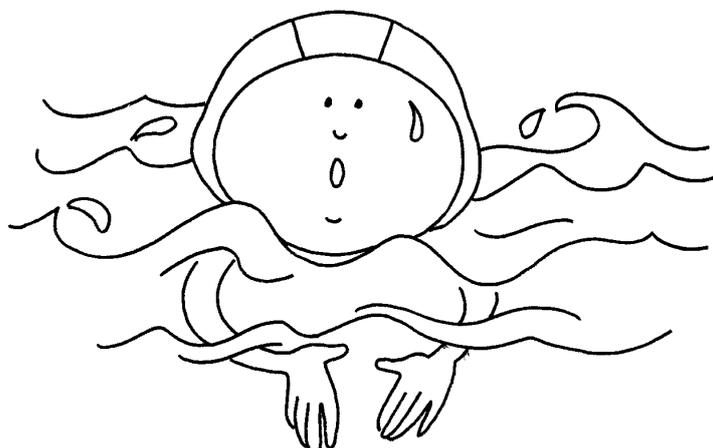
Manu, c'est très agréable de t'avoir aux cours le vendredi ! Après une semaine difficile, te voir arriver avec le sourire égaie ma journée ☺ Toujours de bonne humeur et volontaire !

Aymen, tu progresses bien mais tu es trop compétitif avec les autres lors des exercices. Le but n'est pas d'avoir terminé l'exercice en premier mais de le faire correctement. En voulant aller trop vite, tu négliges certains mouvements.

Loric, quel dommage de terminer cette année avec le bras dans le plâtre ! Malgré ce petit incident que t'empêche de venir nager cette fin d'année, tu as très bien appris et tu appliques bien les conseils ! Continue !

Léna, bravo pour cette belle évolution mais attention, lorsque tu nages en crawl, il t'arrive régulièrement d'effectuer un mouvement de brasse lorsque tu fatigues. Je préférerais que tu nages moins vite mais que te ne fasses que les mouvements correspondant à la nage.

Charlotte, quelle belle progression et quelle rapidité. Tu m'épates ! Continue à bien t'appliquer et à appliquer les conseils qui te sont donnés. Il faudrait aussi que tu fasses attention à ne pas te mettre en défaut dans un exercice pour aller plus vite que le copain à côté de toi.



Guillaume, une belle progression aussi mais attention à certains mouvements qui sont fait à moitié car tu veux aller trop vite ! Ce n'est pas une course entre ta sœur et toi pour savoir qui va toucher le mur en premier.

Monica, des beaux apprentissages faits cette année ! Bravo pour ces beaux efforts ! Une belle technique et une bonne endurance ! Continue comme ça !

Damien, cela fait longtemps que je ne t'ai pas vu. Le manque de régularité aux cours ne te permet pas d'atteindre les mêmes objectifs que les enfants qui sont là chaque semaine. C'est dommage, car tu es capable de beaucoup plus.

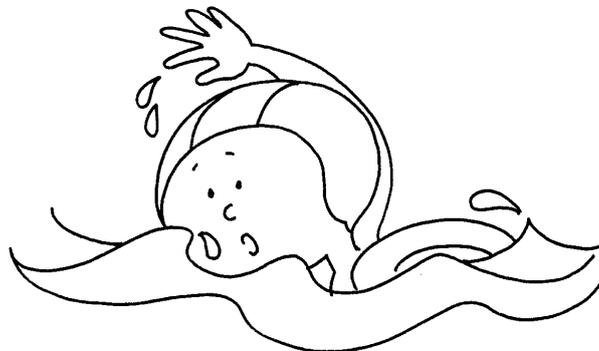
Nicolas, bravo pour cette année. Il faut tout de même que tu rythmes un peu plus tes exercices. Mets-y plus de volonté et de dynamisme ! Evite aussi de croiser les jambes lorsque tu as le pull-boy, tu perds alors de la stabilité.

Aelia, bravo pour cette belle progression ! Il faudra retravailler la brasse l'année prochaine car il y a encore quelques lacunes en niveau de l'enchaînement des mouvements mais pas de panique, ce sera vite corrigé.

Eleana, tu es très demandeuse et tu fonces ! Bravo ! Continue de persévérer et d'appliquer les conseils qui te sont donnés.

Jeanne, la plus jeune du groupe ! Tu es très motivée et parviens à suivre les grands ! Bravo pour ta motivation et ta persévérance dans les exercices !

Alexandre, un petit mot pour toi car, malgré ton passage dans le groupe au-dessus, je tenais à te féliciter car tu as amélioré ta technique et tu t'es perfectionné dans tes mouvements ! Bravo !



NIVEAU 1 DU VENDREDI 19H30

Leïla, malgré quelques craintes qui persistent, tu as enfin abandonné le boudin pour nager avec deux planches tant sur le ventre que sur le dos ! Continue les efforts !

Marius, tu as plus souvent la tête sous l'eau qu'hors de l'eau... d'ici quelques années, il faudra peut-être penser à la plongée ! Blague à part, malgré en tempérament bien trempé et l'envie de faire le petit fou dans l'eau tu t'appliques lors des exercices. Continue !

Maïssa, bravo pour ces beaux progrès ma belle ! Tu as envie d'évoluer et ça se voit ! Tu viens toujours avec un grand sourire ! Quel plaisir pour les yeux 😊

Younes, des beaux efforts cette année ! Bravo ! Tu parviens à présent à nager avec deux planches comme un grand ! Continue comme ça et persiste dans les exercices de flottaison !

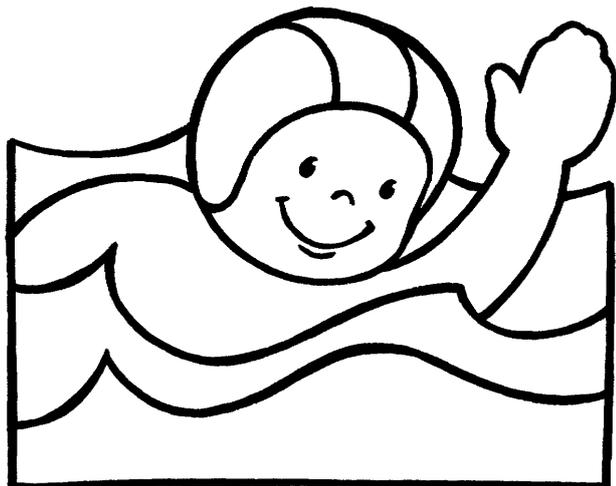
Emilie, malgré une angoisse persistante, tu parviens à présent à nager avec une planche. Il faut que tu travailles la confiance en toi et tu verras que tu apprendras beaucoup plus facilement et plus rapidement !

Maxim, bravo champion, tu es passé de groupe avant la fin de l'année et je tenais à te féliciter ! Continue sur ce chemin !

Giulia, un bon caractère bien trempé sous des airs d'ange 😊 Bravo pour cette belle progression, continue à écouter les conseils et évite de brûler les étapes ;-)

Elsa, de beaux progrès observés pour une petite louloute que viens une semaine sur deux ! Tu nages avec deux planches comme une championne ! Continue !

Andrea, il y a eu des hauts et des bas, tu sais pourquoi, tu avais souvent vite froid et il était difficile pour toi de faire tout le cours en entier. Mais malgré ça tu t'es accroché et tu as progressé ! Tu nages à présent sur le dos sans planche et... dans la grande piscine une longueur entière ! Bravo, continue !



Les cours du jeudi soir avec Laura

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

Félicitation a tous pour vos énormes progrès !! Un petit groupe un peu fou-fou, c'est vrai...mais très motivé et toujours de bonne humeur. Continuez sur cette voie ! :-)

Voici donc les brevets que vous passerez en cette fin d'année :

Éline, Émilie et Aliyah : Vous passerez le brevet poulpe

Lynn, Victor et Lucas : Vous passerez le brevet pingouin

En espérant vous revoir l'année prochaine toujours tout sourire et en pleine forme !

Les dauphins du niveau 2 à 19h30 :

J'ai passé une très bonne année avec vous ! Vous avez tous très bien évolué, malgré quelques petite folie de temps en temps vous m'avez tous vraiment épaté par votre sérieux et votre implication, continuez comme ça ! :-)

Voici les brevets que vous passerez en cette fin d'année :

Charlie : Tu passeras le brevet 50m

Yassine, Olivia, Madeline, Théo et Donovan : Vous passerez le brevet dauphin

Et l'année prochaine...tous en forme et au taquet !!! :D

Les p'tits d'jeuns de 20h15:p

Encore une fois, très chouette année avec vous ! Même si l'entrée dans l'eau est parfois un peu difficile à cette heure tardive de la soirée...Vous êtes quand même trop au taquet !! Continuez comme ça et gardez cette belle motivation ! :-)

(si il y en a parmi vous qui souhaitent passer leur brevet caneton, pingouin, requin... ou autre !!:p on en parle a la semaine !!) ;-)

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