



Mes réflexions sur le meeting Lémanique 2004

Depuis quelques années les entraîneurs de notre région se plaignaient de ne pas trouver de meeting en bassin de 50 m pour se préparer au mieux 3 à 4 semaines avant les Championnats suisses d'hiver.

Partant du principe que l'on est jamais aussi bien servi que par soi-même, et fort de l'expérience vécue lors des derniers Critériums d'été à Vevey, Lausanne, Vevey et Renens-Natation ont donc décidé de se réunir à nouveau pour organiser, conjointement, ce nouveau meeting lémanique. Cette collaboration, très agréable et très efficace, apporte un plus indéniable à notre région.

On a souvent tendance à l'oublier, mais le canton de Vaud possède bel et bien un bassin couvert de 50 m, celui de Montreux! Hélas, depuis plusieurs années on associe trop facilement cette piscine au Championnat vaudois et à sa configuration en bassin de 25 m. Cela faisait environ 15 ans que l'on n'avait plus utilisé cette magnifique piscine de 50 m couverte pour organiser un meeting



de natation. Cela est désormais chose corrigée!

La commune de Montreux ayant donné son accord à la fin du mois d'octobre 2003, un comité, composé de personnes des 3 clubs, a pu, dès le mois de novembre, mettre en place en un temps record, toute l'organisation nécessaire à un meeting de cette envergure.

Ce meeting a reçu immédiatement un écho favorable. Plus de 400 nageurs se sont inscrits et ce résultat est vraiment encourageant pour l'avenir. De l'avis de tous, l'organisation et le programme choisis de cette manifestation étaient la bonne formule. Pour le comité d'organisation, il s'agit là d'une excellente nou-

velle. Il n'est jamais facile de lancer une nouvelle compétition dans un calendrier helvétique toujours plus chargé.

Quant aux résultats, ils ont été excellents pour le Renens-Natation compte tenu du degré de préparation des nageurs. Cela s'est d'ailleurs confirmé aux Championnats suisses à Genève et aux Championnats des Clubs à Neuchâtel avec les résultats que l'on connaît déjà!

Je profite de remercier la commune de Montreux qui a accepté de mettre à notre disposition leur piscine, M. Zimmerman, responsable de cette installation, ainsi que toute son équipe pour leur précieuse aide lors du montage des installations. Merci également à vous tous, parents, entraîneurs et nageurs sans qui rien de tout cela ne serait possible.

Je vous donne déjà rendez-vous à l'année prochaine pour une seconde édition de ce meeting lémanique.

David Hofstetter
Président du comité d'organisation



Sport Pour Tous

Le groupe «Sport Pour Tous» enfants de notre club est divisé en deux sections: la section «Le Mont» et la section «Chavannes». A Chavannes, c'est Julien Dorthe et Emma Bilham qui s'occupent des deux groupes: A et B, ou bien les Grands et les Petits. Des nageurs de 6 à 15 ans, n'ayant pas le temps ou l'envie de s'attaquer à la compétition, viennent le mercredi après-midi de 13 h 45 à 14 h 45 à la piscine de la Plaine pour faire quelques longueurs et s'amuser un moment.

Les «Grands»

Le groupe des «grands» de «Sport Pour Tous» est composé d'une douzaine d'enfants de 8 ans à 15 ans. Ces derniers représentent bien le Renens-Natation dans le sens où beaucoup viennent d'horizons différents et se retrouvent tous une heure par semaine pour partager les plaisirs de l'eau. L'objectif de ce groupe n'est bien entendu pas d'en faire des champions, mais d'améliorer leur technique afin qu'ils soient ensuite plus à l'aise dans un milieu aquatique. Il est parfois dur de gérer tant de personnalités différentes étant donné que certains voient dans cette heure hebdomadaire une réelle occasion de s'améliorer et d'autres un moyen de s'amuser le plus possible avec les copains. Ainsi, pour maintenir le groupe en équilibre, je leur propose souvent un jeu en fin d'entraînement afin que chacun reparte avec le sourire.

En conclusion, «Sport Pour Tous» offre du sport mêlé au plaisir et je crois qu'ainsi la philosophie du club est bien respectée.

Julien Dorthe

Les «Petits»

Le groupe des plus jeunes de SPT accueille surtout les enfants sortant de l'école de natation et voulant perfectionner leur style sans intégrer le groupe «débutant» que propose le club. Le critère d'admission est d'avoir six ans au minimum et d'être capable de nager seul sur une distance de 25 m, sans s'arrêter.

Cette saison, le groupe est composé de treize nageurs de 6 à 11 ans: Mounir, Léa, Lucas, Claudia, Gilbert, Joé, Lydie, Laura, Ourania, Typhaine, Charlotte, Justine et Mélissa. Ils sont là pour poursuivre leur initiation aux quatre styles et surtout pour s'amuser un peu dans l'eau. Un entraînement typique commence donc souvent par un petit jeu (le loup cloué a beaucoup de succès...), suivi d'un travail technique en dos, crawl ou brasse (on laisse le dauphin pour la fin de la saison suivant les progrès de cha-

cun). Après 300-500 m environ, on passe à quelques exercices un peu moins fatigants comme le plongeon, la «flèche», l'«étoile» et bien d'autres. On finit par un nouveau jeu, des courses ou simplement un moment de libre pour rigoler avec les copains.

Dans la ligne, l'ambiance est excellente et tout le monde est (presque) toujours motivé, ce qui me facilite énormément la tâche et fait que j'ai beaucoup de plaisir à retrouver les jeunes chaque semaine!

Emma Bilham



Les petits potins du camp de Wallisellen

Dimanche 22 février

Aujourd'hui, chapeau bas aux élites B pour leur série d'anthologie, sauf pour une personne, qu'on ne nommera pas (Angela), que certaines mauvaises langues accuseront de simulation d'une extrême bassesse.

Durant le souper, on a pu apprendre que le nombre de crêpes mangées était fortement inférieur au nombre des conquêtes de Marielle... bien qu'Anthony ait tenté dans un ultime effort de rétablir la parité et se voit recevoir le prix honorifique de la crêpe d'or. C'est un peu plus tard que Anthony (brillamment aidé en début de partie par Marielle) infligeât une cuisante défaite à François au trivial poursuite sur le score sans appel de 6 camemberts à 5, il se voit ainsi décerné le prix tant convoité du camembert d'or...

**Anthony, Benoît,
Réda, Damien et Ulysse**



Lundi 23 février

Il a tant neigé la nuit passée, que nous n'avons malheureusement pas pu aller courir... alors nous avons fait un Trivial Poursuite, version «si t'as pas la tête, t'as les jambes» (si la réponse est fausse, on a droit à des exercices physiques...)! Précisons que François, génial inventeur de ce jeu, a triché et (bien fait pour lui) a perdu!

L'après-midi, nous sommes allés à la piscine à pied... ce qui a inévitablement entraîné une bataille de boules de neige générale où Ulysse s'est pris le savon du siècle par Franck.

Et pour couronner le tout, au dessert,

Franck, encore lui, a essayé d'engager une bataille de crème chantilly avec Debora.

**Nadia, Nathalie B,
Pauline L, Debora et Nicole**

Mardi 24 février

Pour ce troisième jour, réveil 1 h plus tôt, donc journée plus longue...

Contrairement aux Elites A, les Elites B ne sont pas des glandeurs puisque Franck ne les a pas épargnés d'un entraînement en papillon, dont ils sont ressortis en pleine forme ;-)



Le soir, deuxième repas spécial, concocté par Eva et Argimiro: CHARBONNADE... oups pardon pierrade pour Franck. Durant ce festin, nous nous sommes livrés à quelques confidences ou plutôt quelques rumeurs: en premier, nous avons su qui avait des sentiments pour Céline Lecoultre... si vous voulez en savoir plus contactez-la. Ensuite, Marielle et Damien, dont l'histoire n'a jamais commencé, sur ce ils ne resteront que de bons amis... Et la rumeur d'or est décernée à Angy et Lulu... on vous laisse imaginer la suite... On ne sait pas si vous avez apprécié notre rubrique «people» mais en tout cas nous nous sommes bien marrés en l'écrivant.

**Céline, Pauline F,
Marjorie, Angela et Marielle**

Judi 26 février

Salut vous! On vous a manqué avec notre rubrique «people»? Désolé...cette fois il n'y en aura pas! Mais par contre il

y a quelque chose d'important à dire: Eva et Argimiro nous ont préparé de succulents repas, tout au long de cette semaine. MERCI, on s'est bien régalez!

A propos de repas... on a découvert que LULU (encore lui!), alias «blondus – homosapiens», s'épile les poils autour du nombril!!! ha ha h!!!

Bon allez, on vous laisse.

PS: On a pas pu s'empêcher d'ajouter une petite rubrique «people»! En espérant que cela vous a plu!

Pauline F, Céline, Marielle et Angela

Et aujourd'hui une autre découverte scientifique majeure: on a observé que lors du départ, les orteils agrippés au plot se déplaient lors du plongeon (encore heureux...). Ceci est un peu n'importe quoi mais ce qui est sûr c'est que c'était le festin à chaque repas, merci à nos deux fantastiques cuistots!

Marjorie, Nadia, Nathalie et Nicole

Vendredi 27 février

Après une longue soirée raclette, nous avons eu du mal à nous lever, surtout François. Après l'entraînement habituel, nous avons mangé notre dernier repas en commun. Pour finir en beauté, Franck et Debora se sont livrés à une mémorable bataille de crème chantilly. Franck en est ressorti vainqueur, tandis que Debora a fini avec la figure toute blanche...!

Et comme d'habitude, avant les départs, c'est le stress pour tout ranger et nettoyer. Nous allons donc vous laisser ici!

Nadia et Nicole

Je me présente...



Je m'appelle Kirstin Bilham et je suis en Elite C

Je fais de la natation depuis l'âge de 7 ans d'abord au Rolle natation puis au Renens. Mes spécialités sont le crawl et le pap. Je déteste la brasse.

Dans la vie je suis en 9^e année. L'année prochaine je vais au CESSEV (gymnase de Burier) et ensuite souhaite faire des études soit en psychologie soit en recherche médicale.

A part la natation je fais de la course à pied 3 fois par semaine et je commence à faire des compétitions de courses. Comme hobbies, j'aime aller au ciné, sortir faire la fête, la plupart des autres sports...

Repas de soutien

Repas de soutien du 20 mars

Après que Sibylle nous ait trouvé une salle adéquate et une date qui convienne à tout le monde, surtout aux nageurs à cause des compétitions, on a pu commencer la préparation de notre souper de soutien.

Pour l'occasion, j'ai fait appel à notre boucher habituel pour préparer une paella, à servir à gogo! J'ai aussi fait appel à ma petite équipe de copains pour préparer le tout et ainsi faire profiter les membres et les nageurs sans qu'ils doivent encore une fois travailler pour le RN. Cette fois-ci, c'est leur soirée! Mes copains sont venus dès les samedi matin pour préparer la salle. Le soir nous étions tous là, ainsi que Fausto et Donna pour faire face à tout imprévu.

L'apéro fut une réussite. Les 30 litres de sangria sont partis à une vitesse incroyable. Elle était particulièrement bien réussie. Ensuite, la préparation de la paella fut un bon moment de rigolade et

de bonne humeur autour de deux immenses poêles à paella. Un des meilleurs moments, je crois, reste le dessert. A savoir que la table des nageurs a fait au moins, si ce n'est pas plus, trois desserts chacun! Il faut savoir que le sorbet au champagne passait très bien... Et après que l'on ne dise pas que les sportifs ne boivent pas d'alcool! Le moment le plus pénible reste celui des comptes. On a pu constater que la marge rétrécissait de plus en plus et on voit que le bénéfice est plus petit que prévu.

Mais pour notre coup d'essai, j'estime que nous nous en sommes bien sortis, avec un bénéfice de plus de 1000 francs. Donc si on devait le refaire, on serait au pied de canon pour donner quelques sous au club et surtout à nos nageurs, car c'est pour eux que l'on travaille volontiers et avec grand plaisir.

Meilleures salutations de la cuisine.

Argimiro Perez



Loto 2004 - Ce qu'il faut savoir

Résultat Loto 2004

Nous constatons, malheureusement, une diminution du chiffre d'affaire de 12,55% par rapport au résultat de l'année dernière. La date attribuée est certainement une des causes de ce moins bon résultat. Cependant, grâce à l'engagement sans compter de plus de 120 de nos membres, les frais ont été sous contrôle et, en pour cent le bénéfice est comparable à celui de l'année dernière.

Un grand merci à tous les collaborateurs qui ont participé à la réussite de cette manifestation.

Youri Pauchard

Cpte		CHF	
7212 Lots		43'870.60	53.68 %
7210 Promotion	8'276.40		
7202 Annonceurs	<u>-4'470.00</u>	3'806.40	04.66 %
7211 Taxes		9'010.75	11.03 %
7213 Intendance		1'419.50	01.74 %
7214 Organisation		5'642.00	06.90 %
Bénéfice		<u>17'973.15</u>	21.99 %
Chiffre d'affaire		<u>81'722.40</u>	
Diminution du bénéfice		- 2'625.25	-12.74 %
Diminution du CA		- 11'724.80	-12.55 %
Résultat Loto 2003			
Chiffre d'affaire		<u>93'447.20</u>	77.96 %
Bénéfice		<u>20'598.40</u>	22.04 %

Camp à la Barboleuse

Un grand succès!

C'est dans le chalet de la commune de Prilly que nous avons passé cette semaine de camp.

A la Barboleuse, nous avons retrouvé l'ambiance familiale qui nous plaisait tant.

L'organisation était plus importante qu'à Fiesch et tout le monde a dû mettre la main à la pâte!

Merci à Donna Sandini, Roseline Martino, Christian Stulz et Peter Gruber qui nous ont mijoté de bons petits plats lorsque la fringale se faisait sentir.

Lors des entraînements, nous avons fait un gros travail technique en filant individuellement chaque nageur. Nous avons bien profité des pistes de ski de Villars.

Nous adressons un bravo spécial à Malik qui a appris à skier en une semaine et un grand merci aux nageurs en qui on a pu avoir confiance et avec qui nous avons passé un super camp.

Rachel, Céline, Christelle et Myriam

Ce camp était super. La nourriture était délicieuse. L'ambiance était de la partie. Les pistes étaient très bonnes pour tout le monde. Malgré le brouillard et les chutes de neige, c'était cool. Il a fallu se réveiller très tôt pour aller aux entraînements. Malgré la fatigue, nous avons réussi nos entraînements. Dommage que certains de nos camarades n'ont pas pu participer, car ce camp était vraiment exceptionnel. On y retournerait volontiers l'année prochaine!

Loïc, Daniel, Johan, Malik, Léo

Ce camp était super! On s'est bien marré sur les pistes de ski et on a appris plein de choses à la natation. Encore merci aux entraîneurs et cuisiniers (ères) d'avoir organisé ce camp. Même malgré le mauvais temps, la bonne humeur était de mise.

Pinto, Gruber, Henny, Sandini, Stulz

Pour commencer, un grand merci à Christelle, Sarah et au natel de Constant qui nous ont fait de belles plaques de chocolat aux abdos en nous faisant rire. Merci aussi aux cuisiniers, Papa Stulz, Dona, Papa Gruber, et la maman à Déborah pour la nourriture cent fois meilleure qu'à Fiesch. Ski super, et neige très bonne. A part ça, on s'est vraiment trop marré.

Josh, Max, Constant

La nourriture était délicieuse et le service était très bien. L'eau de la piscine était assez fraîche, le ski était super! Même s'il n'y a pas eu beaucoup de soleil car il ne faisait pas très beau, c'était bien car il y avait peu de monde sur les pistes. La boom était bien. Ce camp était super! Dommage que le camp soit fini, nous aurions bien fait une semaine de plus!!!

Sarah, Mélanie, Déborah, Nejma et Marion

Les amis de la chambre et moi, nous avons passé un camp agréablement sympathique et palpitant. Lorsque nous apprîmes de quoi était composée la si mouvementée journée qui s'offrait à moi ainsi qu'à mes deux comparses, nous fûmes exaltés ainsi que ravis. La



mangeaille de nos très chers cuisiniers fut d'une incroyable qualité ainsi que d'une exceptionnelle diversité. Les magnifiques pistes de Villars-Gryon-La Chaux (VD) nous offrîmes d'agréables moments de divertissement. Le soleil fut au rendez-vous et nous caressa de ses doux rayons de chaleur. Nous tenons chaleureusement à remercier nos entraîneurs si sympathiques pour ce camp hors du commun.

Les fylauzaufs:

Adrien, Jérôme, Fedi

Ce camp était génial. On s'est levées un peu tôt, mais un bon petit déjeuner nous attendait. La natation, c'était bien parce qu'on a fait de la technique. Le ski était bien sauf deux jours où il faisait très froid. Les diners étaient très bons. La boom était géniale, mais la musique n'était pas assez forte et c'était trop court. On aurait bien aimé rester une semaine de plus!

Magali, Kristen, Ludivine & Yoëlle

Nous avons pu constater la différence du niveau de cuisine entre Villars et Fiesch. Donc un grand merci aux cuisiniers qui nous accompagnaient! Les pistes étaient excellentes les jours de grand beau, mais c'était beaucoup plus pénible durant les jours de mauvais temps. L'ambiance était bonne, dommage du peu de matériel pour la boom. En bref, le camp était génial.

Tony, Gaëtan, Nicolas et Thibaud

Toujours au top au Centre Commercial Crissier

SPORTXX

L'univers du sport

Centre Commercial Crissier

Lettre ouverte aux «travailleurs de l'ombre»

Chaque club, société ou organisation quelconque compte parmi ses membres des personnes particulièrement dévouées, efficaces et même souvent que l'on pourrait considérer comme indispensables.

Le Renens-natation ne fait pas exception. Nous y trouvons des gens qui, à chaque occasion, meetings internes, sorties ou autres manifestations, sont toujours là pour rendre service, préparer les repas, installer tables et chaises, œuvrer avant les autres et terminer bien après. Nous les appellerons les «travailleurs de l'ombre» ou ceux qui répondent «présents» à chaque fois.

Après le départ il y a quelques années de Michel et Marceline Pache et leurs aides régulières, il fallut leur trouver des remplaçants. Pas facile en effet, compte tenu des compétences et du dévouement de nos chers amis. Les perles rares furent là au bon moment, afin de poursuivre l'œuvre des «anciens». Il s'agit et vous l'aurez bien deviné d'Argimiro et Maria Perez, Fausto et Dona Sandini. Fidèles au postes afin de nourrir les ventres affamés des membre du jury au Renens-Jeunesse, ou pour abreuver les aides lors du loto ou autres rencontres. Que ferions-nous sans eux? En plus de

faire une cuisine savoureuse, ils rayonnent par leur gentillesse de tous les instants. Jamais un mot de mauvaise humeur ou de fatigue, mais que des sourires et de la sympathie.

Argimiro, Maria, Fausto, Dona on ne saura jamais assez vous dire MERCI pour tout ce que vous faites.

Restez le plus longtemps possible. Le Renens-natation a besoin de vous, de votre chaleur et de votre amitié. D'ailleurs les autres clubs nous envient sur ce plan là. Alors encore une fois toute notre gratitude. C'est des gens comme vous qui font aussi la force d'un club. Je me réjouis de vous revoir bientôt et... de déguster vos petits plats!

Amicalement

Pierre Dufour



Désirez-vous ...

Préparer votre musculature avant une compétition ?
Récupérer rapidement après un effort physique ?
Vous relaxer après une dure journée de travail ?



Je vous offre une solution ...

UN MASSAGE SPORTIF OU RELAXANT



Youri Pauchard - Masseur du Renens Natation
Ch du Mottey 16 B - 1020 RENENS

Renseignements et inscriptions : 021 624 23 87 , 079 213 54 71
ou para@swissonline.ch

N'oubliez pas
la sortie du
Renens-natation
le samedi
4 septembre 2004!

Vous trouverez
tous les bulletins
en couleur
sur notre site
www.renens-natation.ch