



Rapport semestriel des activités du Swimming Luxembourg

Automne 2016

Contenu

Titre 1 : Le mot du Président et du Directeur Technique

Titre 2 : Les faits marquants printemps - été 2015-2016

Titre 3 : Les activités

Ecole de Natation

Enfants de Poséidon

Natation de Compétition

Waterpolo

Masters

Synchro

Rugby subaquatique

Titre 4 : Le « coin des interviews »

Titre 5 : Conclusions

Titre 6 : Le SL dans la presse

Annexes

Titre 1 : Le mot du Président et du Directeur Technique

Le mot du Président

Une nouvelle saison débute. Une saison pas comme les précédentes, puisqu'elle s'enchaîne sur les Jeux olympiques de Rio. Malgré nos efforts, et surtout ceux de Monique et de Pit, ces derniers n'ont pas réussi à réaliser les minimas imposés pour assurer leur place en Amérique du Sud. Aujourd'hui, une nouvelle étape de la vie s'ouvre sur eux, et sur un certain nombre d'autres nageurs qui nous ont quittés pour poursuivre leurs études à l'étranger. Tous nos vœux de bonheur et de succès les accompagnent, nos portes leur sont toujours ouvertes.

Pour nous aussi une nouvelle étape commence, pas nécessairement aussi fondamentale que pour les nageurs, mais après les émotions des derniers mois, il nous faut affronter l'avenir avec de nouveaux objectifs sportifs en vue des échéances nationales et internationales futures en visant à nouveau les Jeux olympiques en 2020 à Tokyo. L'évolution rapide du monde du sport nous oblige à nous remettre en cause et à mener une réflexion stratégique sur la façon d'aborder les défis futurs. Est-ce qu'une structure du type associatif, comptant pour beaucoup sur l'engagement de ses bénévoles, est aujourd'hui encore de taille à affronter les exigences du monde du sport professionnel ? De quels moyens, humains, financiers, logistiques et autres, a-t-on besoin aujourd'hui pour assurer un encadrement approprié aux jeunes nageurs pour les accompagner dans leurs rêves, leurs projets, leurs objectifs ? Comment peut-on se donner les moyens pour y arriver ? Autant de questions, et bien d'autres encore, que le Swimming Luxembourg, le monde de la natation et le monde du sport de compétition en général doivent se poser et auxquels ils doivent apporter des réponses.

Dans ce cadre, nous suivons avec grand intérêt les projets actuels du Gouvernement pour créer un subside en faveur des clubs sportifs en fonction du nombre de jeunes qui sont encadrés. Bien que l'argent ne fasse pas à lui seul le bonheur, il ne constitue pas moins le nerf de la guerre et une certaine assise financière permet d'aborder avec une plus grande sérénité les projets à venir. Ces projets ne concernent en effet pas que le sport de compétition, mais toutes les catégories d'âge et toutes les activités aquatiques. Un panel d'activités le plus large possible est le meilleur gage pour que chacun puisse y trouver son bonheur et pour que le club remplisse son rôle social. Malheureusement, lorsque le maintien d'une activité ne tient qu'à l'engagement de quelques bénévoles, il y a de gros risques pour sa pérennité. Je prends pour exemple la natation synchronisée, sport de niche s'il en est. Après une perte de motivation et d'engagement de nos monitrices il y quelques années, nous avons su maintenir l'activité grâce à une collaboration avec le club de Dudelange, jusqu'à ce que la réunion de quelques circonstances heureuses et un regain d'envie de l'encadrement nous a permis de reprendre l'activité à notre compte depuis cette année, avec tout de suite plus de 30 nageuses inscrites dans cette activité, avec un potentiel encore plus grand si nous disposions des temps de bassin appropriés pour assurer les entraînements.

Cet épisode me permet d'enchaîner sur le soutien indispensable de la part des parents, des bénévoles et des officiels pour assurer les activités du club. Sans eux, pas d'enfants aux entraînements, pas de mise en place autour des piscines lors des manifestations, pas de suivi administratif de l'organisation du club, pas d'arbitrage des courses, etc, etc. Il est malheureusement devenu un lieu commun de déplorer le manque de bénévoles dans les

structures associatives, et le Swimming Luxembourg n'y fait pas exception. Les moyens pour y remédier sont un axe de réflexion majeur, mais personne n'a encore trouvé la solution miracle.

En attendant, nous regardons néanmoins avec satisfaction sur les réalisations de la saison passée (pour ne pas dire des saisons passées) et le succès rencontré par nos différentes manifestations de fin de saison (CIJ Meet, Synchro Cup, Open Water Challenge). Nous comptons bien, avec l'aide de toutes les bonnes volontés, parmi lesquels il ne faut pas oublier nos entraîneurs, continuer à œuvrer pour le bien-être et le succès des nageurs qui nous sont confiés. Si le cœur vous en dit et si vous du temps à consacrer au club, sachez que toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

Nous espérons que les quelques pages qui vont suivre vous donneront un aperçu intéressant sur nos activités et nos réalisations, et vous donneront l'envie de soutenir cette belle aventure que constitue l'engagement associatif sportif.

Bonne lecture et salutations sportives.

Thierry Hoscheit, Président

Le mot du Directeur Technique

Chers membres et chers compétiteurs,

Pour les saisons à venir et pour continuer à être performant dans un sport très compétitif et en évolution permanente, il me semble nécessaire de vous sensibiliser sur le fait que l'accompagnement du jeune nageur doit se faire de manière plus professionnelle tant au niveau staff technique bien entendu qu'au niveau d'un plan de carrière qui soit accepté par le nageur, ses parents, le club et la fédération .

Nous avons mis en place au sein du club un plan évolutif qu'il faut absolument respecter si on veut être compétitifs dans les années à venir et si on veut permettre à nos jeunes talentueux de progresser et de s'épanouir dans la natation à bon niveau et - on l'espère aussi - à haut niveau. Ce plan consiste à :

- 3-5 ans : Apprendre à nager
- 5-7 ans : Apprendre à se perfectionner
- 7-9 ans : Apprendre à aimer s'entraîner
- 9-11 ans : Apprendre à aimer concourir
- 11-14 ans : Apprendre à s'entraîner
- 14-17 ans : Apprendre à performer
- 18 et plus : Apprendre à gagner

Nos efforts se porteront donc davantage sur la tranche d'âge 9-14 ans car c'est à cet âge-là que l'apprentissage de l'entraînement sportif doit s'intensifier, que les jeunes nageurs doivent commencer à comprendre que c'est le processus qui doit compter pour avoir des résultats sur le long terme, que les parents doivent soutenir leurs enfants en les responsabilisant par rapport à leurs objectifs sportifs et de vie.

Nos efforts vont se matérialiser sur trois points qui à mes yeux sont essentiels pour la réussite future :

- Promouvoir l'entraînement en biquotidien – matin et soir
- Développer le travail athlétique et le goût de la préparation physique – complément nécessaire à l'entraînement dans l'eau
- Augmenter l'assiduité de nos nageurs aux entraînements et stages – la natation nécessite des efforts quotidiens tant individuellement qu'en groupe. S'absenter régulièrement nuit à l'épanouissement individuel et à la dynamique de groupe.

Nos efforts se sont concrétisés par l'engagement d'un nouvel entraîneur professionnel en la personne de Rémi Gozzo, un nouvel entraîneur sous contrat, qui a notamment en charge la gestion du groupe Avenir. Ce jeune entraîneur, qui a été nageur chez nous durant deux saisons, aura la responsabilité de mettre nos jeunes nageurs (9 à 12 ans) sur la voie du haut niveau et de l'excellence.

Nous sommes là pour encadrer, motiver, entraîner... nous sommes aussi là pour faciliter la réalisation de votre projet. C'est à vous – jeunes nageurs et parents - de créer votre projet qui va s'inscrire dans la dynamique du SL. C'est à vous de mettre les moyens pour que votre projet réussisse grâce au support du SL.

Christophe Audot, Directeur Technique

Titre 2 : Les faits marquants printemps - été 2015-2016

Les beaux résultats de nos équipes

A tous les niveaux – natation jeunes, natation Master, natation Synchronisée, Waterpolo – nos équipes se sont une nouvelle fois distinguées avec des titres, des records, des meilleures performances individuelles par catégorie d'âge et des meilleures performances individuelles. Cela montre la force du SL au niveau des individus, des groupes et des équipes.

Ressortir une performance est très difficile au risque de mécontenter ceux qui ne sont pas cités mais retenons tout de même le record de Pit Brandenburger en 400NL, la médaille d'or de Stéphanie Schaeffer au 200 dos aux Championnats de France

La préparation olympique de Monique et Pit

Ca a été dur, ça a été enrichissant, ça a été frustrant. Oui nous avons passé des heures, des journées et des mois près du bassin pour les accompagner tous les deux vers RIO. Oui nous avons appris beaucoup au contact de tous ces compétiteurs de haut niveau qui essayaient comme eux de se qualifier pour le « saint des saints » des la compétition. Oui nous avons été frustrés de ne pas atteindre notre objectif. Nous l'avons manqué de peu ... et l'envie est grande de refaire une PO pour aller à Tokyo.

Les manifestations que nous avons organisées

Au cours de ce semestre printemps-été nous avons organisé trois belles manifestations qui ont été couronnée de succès :

- Début mai - le CIJ Meet
- Mi-mai - la Synchro Cup
- Mi-juillet - l'OPEN WATER CHALLENGE
- Début octobre – la Journée de l'Endurance
- Mi-octobre – le LUX MASTER OPEN

La préparation de la saison 2016-2017

Depuis début juillet nous nous sommes attelés à préparer la saison 2016-2017. Elle s'annonce bien car nous avons 1040 inscrits (augmentation par rapport à 2015), nous avons tous les moniteurs nécessaires pour permettre aux activités de se tenir, nous avons déjà bloqué des stages et... nous attendons avec impatience les premières compétitions pour voir les résultats de notre travail d'entraîneurs.

Titre 3 : Les activités

3.1. Ecoles de natation – responsable Dani Feilen

Après les deux tests intermédiaires des premiers 2 trimestres, le Pass' Poseidon a été passé au mois de juin. C'est le test obligatoire pour passer de l'école de natation vers les groupes Enfants de Poséidon.

90 nageurs sur 114 inscrits pendant la saison ont passé le test avec succès dans la piscine de Belair et suivront pour la saison 2016/2017 les groupes des Enfants de Poséidon dans les piscines de la Gare, du Geeseknäppchen, au Batty Weber ou à Belair.

7 nageurs arrêtés pendant la saison, 11 nageurs n'ont pas été considérés comme aptes à passer, 6 nageurs qui ne continueront pas dans le club et ce pour différentes raisons (les horaires qui ne conviennent pas, le but de savoir nager est atteint, l'enfant préfère faire un autre sport).

Les perspectives pour la saison 2016-2017 sont de remplir les 8 groupes des écoles de natation dans les piscines de Gasperich et Belair pour vers la fin de la saison avoir un bilan aussi positif de notre projet de formation des très jeunes.

3.2. Les enfants de Poséidon – Christophe Audot

Notre projet de formation des 4N est une réussite ! Le nombre de nageurs sur nos listes d'attente en est malheureusement le témoignage le plus flagrant. Le Swimming Luxembourg, conscient de cet engouement, va donc continuer à développer cette école de formation.

La fréquentation croissante et surtout l'assiduité des nageurs dans cette section sont une fierté pour nous.

Durant la saison 2015-2016, une nouvelle école a été ouverte à la piscine Belair (rue d'Ostende). Cela fait que nous pouvons être au plus près des familles et que le quadrillage géographique de la ville de Luxembourg est optimal. Effectivement, nous offrons ce concept de formation sur quatre sites :

- La piscine de la Gare
- La piscine du campus Geeseknäppchen
- La piscine de la rue Batty Weber
- La piscine Belair.

Bien entendu, ce projet ne serait possible sans notre équipe d'entraîneurs qui jouent le jeu sur chaque site et qui, maintenant depuis presque six ans, se dévouent corps et âme aux Enfants de Poséidon.

Sur ce rapport pour la fondation Hanrion, nous voulons mettre en avant ces entraîneurs qui font un travail remarquable.

Tout d'abord, il faut comprendre qu'il y a un énorme travail de planification car il faut veiller à ce que l'enseignement soit homogène sur l'ensemble des quatre sites et que l'essence du

concept soit respectée. Le Swimming Luxembourg remercie donc ces entraîneurs pour ce travail de l'ombre où chacun a saisi la nature du projet et ce dans sa pédagogie comme dans son apprentissage technique.

Deux compétitions sont annuellement proposées aux jeunes nageurs de ces groupes, une traditionnellement à la Saint-Nicolas ou à Carnaval (en fonction des calendriers) et une vers la Pentecôte.

Nous pouvons constater une augmentation du nombre de participants et surtout une amélioration significative des performances. Par exemple, en 2012 au mois de décembre, nous comptons 54 nageurs contre 134 compétiteurs en juin dernier. Il est important également de noter que les quatre sites d'Enfants de Poséidon représentent 244 nageurs. Pour nous, ces chiffres sont le témoignage d'un succès.

La piscine de la Gare

Entraîneurs : Erny et Jil

Entraînements : Mardi et Jeudi, EP1 : 17h-17h45, EP2 : 17h45-18h30, EP3 : 18h30-19h30

Effectif : 59 nageurs

La piscine du campus Geeseknäpchen

Entraîneurs : Jean et Thibaut

Entraînements : Mardi et Jeudi, EP1 : 17h15-18h00, EP2 : 18h00-18h45, EP3 : 18h45-19h45

Effectif : 65 nageurs

La piscine de la rue Batty Weber

Entraîneurs : Achille, Gilles et Rémi

Entraînements : Mardi et Jeudi, EP1 : 17h-17h45, EP2 : 17h45-18h30, EP3 : 18h30-19h30

Effectif : 77 nageurs

La piscine Belair

Entraîneurs : Jean et Rémi

Entraînements : Mardi et jeudi, EP1 : Mardi : 15h-15h45, Jeudi : 15h30-16h30, EP2 : Mardi : 15h45-16h30 Jeudi : 15h30-16h30, EP3 : Mardi : 15h45-16h30 Jeudi : 15h30-16h30

Effectif : 43 nageurs



Le EP3 de la piscine Batty Weber avec les entraîneurs Achille Sinner et Rémi Gozzo

Cette année un nouveau bonnet de natation a été conçu et remis aux nageurs des Enfants de Poséidon. Il est blanc, or et bleu avec le logo « Swimming Luxembourg » sur une face et le logo « Enfants de Poséidon » sur l'autre. Nous voulions créer une identité commune à tous ces nageurs et valoriser par ce geste le sentiment d'appartenance à un projet ambitieux. Nous espérons que cette initiative vous a séduite.

Date: 2/06/2016

SWIMART_sl_whiteW1_FC

Latex Cap

Left / Side 1

Cap Color White - W1
 Printing Color Yellow-Y0
 Royal Blue-B6
 Printing Size 9.7cm(L) X 10.3cm(H)



Latex Cap

Right / Side 2

Cap Color White - W1
 Printing Color Royal Blue-B6
 Printing Size 10.6cm(L) X 10.3cm(H)



Artwork is for illustration purpose only.

Les résultats du dernier Challenge Poséidon de la pentecôte.

Catégorie 0 - 50 NL Filles – Résultats – Enfants nés en 2009 et 2010		
Grujic-Martins	Teodora	0'49"81
Englebert	Lara	0'58"42
BECKER	KAYA	0'59"25
Krombach	eva	1'02"53
CONSTANTIN	SOPHIA	1'06"11
Pagini	Cornelia	1'06"84
METZLER	VANESSA	1'20"75
Bouwmeister	Julianne	1'30"2
FOHR	LISA	1'36"84
Bhandari	Sanaa	1'38"03
Catégorie 0 - 50 NL Garçons - Résultats		
Behlil	Alp	0'55"12
JURCA	HECTOR	1'03"42
Basile	Gabriele	1'05"30
Sedlazek	Matyas	1'12"60
QURING	TIM	1'21"25
Moog	Paul	1'22"44
Peuscet	Aurélien	1'22"56
AMOURETTE	MATISSE	1'24"92
PENNY	MAGNUS	1'33"68
Catégorie 0 - 50 cr-Br		
Grujic-Martins	Teodora	1'00"72
BECKER	KAYA	1'06"07
Englebert	Lara	1'08"51
Krombach	eva	1'10"75
Pagini	Cornelia	1'10"84
CONSTANTIN	SOPHIA	1'12"90
Bouwmeister	Julianne	1'23"94
METZLER	VANESSA	1'30"79
FOHR	LISA	1'40"34
Bhandari	Sanaa	2'10"06
Catégorie 0 - 50 cr-Br - Résultats		
JURCA	HECTOR	1'13"17
Sedlazek	Matyas	1'25"23
Moog	Paul	1'27"70
AMOURETTE	MATISSE	1'28"30
QURING	TIM	1'32"66
PENNY	MAGNUS	1'33"69
Basile	Gabriele	1'45"31

Catégorie 1 - 50 NL – Résultats – Enfants nés en 2008		
Olivero	Francesca	0'53"91
Bley Touchard	Tiffani	0'56"09

Marin Espinoza	anais	0'56"75
Rodriguez de Jesus	Iana	0'58"83
DONDELINGER	ELISA	0'58"87
Piepolyte	ema	0'59"37
Shankiar	abhiporna	1'03"28
THINNES	MAGALIE	1'03"47
senn	Adrianna	1'09"53
Echefu	Stella	1'10"08
Németi	Borbala	1'10"64
Bhandari	Kyna	1'16"06
Hancock	Alessia	1'21"93
Catégorie 1 - 50 NL - Résultats		
kirt	paul	0'56"30
RONK	MAC	0'56"97
GREIVELDINGER	LEO	0'59"03
Sammarco	Andrea	0'59"98
Ortiz Bognadov	Pablo	1'02"68
BOURG	NICHOLAS	1'03"15
Kirt	guillaume	1'04"06
gerogiev	teodor	1'04"73
JURCA	MARTIN	1'10"25
graviere	jean	1'18"69
Scholer	Leo	1'30"22
Catégorie 1 - 50 cr-Br - Résultats		
DONDELINGER	ELISA	1'03"44
Piepolyte	ema	1'03"78
Rodriguez de Jesus	Iana	1'05"69
Olivero	Francesca	1'06"62
THINNES	MAGALIE	1'06"80
Bley Touchard	Tiffani	1'07"76
senn	Adrianna	1'08"78
Shankiar	abhiporna	1'11"15
Németi	Borbala	1'11"34
Marin Espinoza	anais	1'16"06
Hancock	Alessia	1'24"60
Echefu	Stella	1'31"61
Bhandari	Kyna	1'39"35
Catégorie 1 - 50 Cr-Br - Résultats		
RONK	MAC	0'56"49
GREIVELDINGER	LEO	1'05"98
Sammarco	Andrea	1'07"53
BOURG	NICHOLAS	1'08"66
Ortiz Bognadov	Pablo	1'10"10
kirt	paul	1'10"82
Kirt	guillaume	1'11"87
gerogiev	teodor	1'14"23

JURCA	MARTIN	1'14"73
graviere	jean	1'36"50

Catégorie 2 - 50 NL – Enfants nés en 2006 et 2007

KIDD	FRANCESCA	0'44"28
DRINTCHO	JULIETTE	0'45"31
realli	emma	0'46"50
revol raffin	charlotte	0'48"48
FESSEY	ELOISE	0'51"55
OPREA	GIULIA	0'52"77
REPOSSI	VALENTINA	0'53"86
GERGES	SOFIA	0'55"09
martinetti	elisa	0'55"19
CASAL	RITA	0'56"11
THEIN	MADARA	0'56"47
Bellenger	Maréva	0'56"56
Deom	clara	0'57"00
GRAFFE	LOU	0'58"20
SINGHA	FRANCISKA	1'05"00
MENDES LOPEZ	LUNA	1'07"90
lesauvage	ambre	1'11"15
FEGATELLI	SILVIA	1'14"22
Mouhal	Ryme	1'16"48
ladia	dhriti	1'17"46
mirabelli	iris	1'18"64
Cormet	Charlotte	1'20"59

Catégorie 2 - 50 NL - Résultats

MILANOVSKI	STEFAN	0'46"06
Fernande Oliveira	Rafael	0'48"12
nievo	lorenzo	0'50"56
Schmit	Jacques	0'51"93
ARTIGLAS	ANTOINE	0'52"84
putz	tun	0'53"06
BADOT	EDGAR	0'54"13
BERTRAND	ELIE	0'55"28
Lemkova Ndosimau	Joël	0'55"50
KELT	KAUR	0'55"68
Peucet	Camille	0'56"84
BLOOMER	ELLIS	1'01"03
saltao	diego	1'01"97
VUKSANHOVIC	DRAGAN	1'02"69
bost	samuel	1'07"39
MASSARELLI	VALERIO	1'07"54
Colaianni	Eduard	1'07"78
WINTGENS	ANDRE	1'12"00
plasman	emanuel	1'13"05

SHKURENKO	WIKTOR	1'15"12
gornocicau	maxime	1'40"48
Catégorie 2 - 100 4N - Résultats		
KIDD	FRANCESCA	1'55"62
FESSEY	ELOISE	2'00"59
DRINTCHO	JULIETTE	2'01"90
realli	emma	2'06"41
GRAFFE	LOU	2'13"26
THEIN	MADARA	2'15"39
OPREA	GIULIA	2'16"13
revol raffin	charlotte	2'18"19
martinetti	elisa	2'18"94
Deom	clara	2'19"44
CASAL	RITA	2'21"79
REPOSSI	VALENTINA	2'22"87
GERGES	SOFIA	2'30"03
Cormet	Charlotte	2'44"53
MENDES LOPEZ	LUNA	2'46"16
SINGHA	FRANCISKA	2'53"16
mirabelli	iris	2'58"09
lesauvage	ambre	2'59"25
ladia	dhriti	3'08"24
FEGATELLI	SILVIA	3'26"12
Catégorie 2 - 100 4N - Résultats		
MILANOVSKI	STEFAN	1'59"21
Fernande Oliveira	Rafael	2'12"95
KELT	KAUR	2'15"09
ARTIGLAS	ANTOINE	2'15"82
Peucet	Camille	2'16"20
BERTRAND	ELIE	2'17"31
BADOT	EDGAR	2'17"34
putz	tun	2'20"53
nievo	lorenzo	2'21"25
Lemkova Ndosimau	Joël	2'21"52
saltao	diego	2'22"63
Schmit	Jacques	2'23"75
BLOOMER	ELLIS	2'25"76
VUKSANHOVIC	DRAGAN	2'27"74
MASSARELLI	VALERIO	2'34"43
WINTGENS	ANDRE	2'40"83
bost	samuel	2'41"10
SHKURENKO	WIKTOR	2'54"80
plasman	emanuel	2'56"07
gornocicau	maxime	3'45"78

Catégorie 3 - 50 NL – Résultats – Enfants nés en 2004 et 2005

Kazatzai	Csilla	0'36"30
SHKURENKO	BARBARA	0'36"31
Gamasa	Polina	0'41"59
romani	rosa	0'43"13
issufi	gresa	0'54"19
Maisonneuve	Clara	0'56"02
SERKO	POLINA	0'56"11
Catégorie 3 - 50 NL - Résultats		
Kalmes	Joé	0'59"19
Rodrigues Vidal	Diogo	0'35"79
FLOREAN	DARIUS	0'38"34
Piris-Valbuena	Hector	0'39"94
nunes olsson	lukas	0'41"11
talos	edouard	0'43"76
Zhu Jingyu	Kevin	0'44"09
bento	pedro	0'45"15
MILLAR	EVAN	0'46"33
bost	philippe	0'48"62
Divella	Walter	0'50"49
BADOT	THEODORE	0'52"06
arora	aryaman	0'52"75
BLOOMER	OSKAR	0'53"10
rodriguez de jesus	pablo	0'53"35
dourmaschkin	felix	0'55"34
Catégorie 3 - 100 4N - Résultats		
issufi	gresa	2'19"38
romani	rosa	2'04"71
SHKURENKO	BARBARA	1'40"36
Kazatzai	Csilla	1'41"12
Gamasa	Polina	1'46"76
Maisonneuve	Clara	2'17"35
SERKO	POLINA	2'25"90
Catégorie 3 - 100 4N - Résultats		
Rodrigues Vidal	Diogo	1'37"98
FLOREAN	DARIUS	1'42"90
Piris-Valbuena	Hector	1'47"75
nunes olsson	lukas	1'48"02
Zhu Jingyu	Kevin	1'57"38
talos	edouard	1'57"78
BADOT	THEODORE	1'58"04
MILLAR	EVAN	1'58"29
bento	pedro	2'01"13
dourmaschkin	felix	2'06"68
Divella	Walter	2'07"47
bost	philippe	2'09"76
BLOOMER	OSKAR	2'09"88

rodriguez de jesus	pablo	2'12"87
arora	aryaman	2'22"46
Kalmes	Joé	2'23"39

3.3. Natation de Compétition – responsable Christophe Audot (DirTech)

Assistants pour les différents groupes de compétition : Jean Welter et Thibaut Le Dallour pour Jeunesse, Remi Gozzo pour Avenir, Cyril Menzin pour Espoirs et Elite 2

3.3.1 Les grandes idées de la deuxième partie de la saison 2015-2016

La deuxième partie de la saison 2015-2016 a été cruciale pour le club car il a fallu réorganiser les groupes compétitions pour gérer nos sportifs de haut niveau et commencer à assurer un turn-over générationnel.

Les deux leaders du Swimming Luxembourg, Monique Olivier et Pit Brandenburger qui devaient représenter le Luxembourg aux championnats du monde 50m de natation en 2017 sont partis à l'étranger.

- Monique est partie étudier les sciences du sport et le management à Edimbourg et va continuer à s'entraîner dans cette ville
- Pit est parti étudier le management dans la filière environnement marine à Sophia Antipolis (Nice) et va continuer à s'entraîner dans le groupe de Franck Esposito à Antibes

De même, Eline Van Den Bossche, qualifiée aux derniers championnats d'Europe 50m à Londres, est partie à Indianapolis étudier et nager dans le championnat universitaire américain (NCAA).

Enfin, d'autres nageurs formés au club comme Bram Lamberts vont aussi poursuivre leurs études à l'étranger.

C'est une fierté pour le SL de former des nageurs qui peuvent intégrer des prestigieux centres d'entraînement. Ainsi, nous souhaitons à tous ces nageurs de réussir sportivement mais également d'un point de vue académique. C'est un devoir maintenant pour le club de continuer son œuvre de formation et de soutien à tous les jeunes qui souhaitent nager, faire de la compétition et performer à haut niveau.

La saison 2016-2017 sera l'occasion pour le Swimming Luxembourg de reconstruire un projet pour les 10 prochaines années et bâtir les fondations d'un futur excitant pour ceux qui nagent, pour les parents, pour les bénévoles du club et pour le pays.

3.3.2. Les résultats de la fin de saison 2015-2016

Les championnats du Danemark Open 50m – Copenhague, 13 au 17 avril 2016

Cette compétition a été intéressante et importante pour le club. D'une part, après une « génération filles » qui a profondément amélioré les meilleures performances par catégorie d'âge et les records nationaux, un garçon a battu le premier record national en individuel depuis Alwin De Prins. D'autre part Minique Olivier a montré qu'elle pouvait rivaliser avec les meilleures nageuses du continent sur ses distances de prédilection.

Pit Brandenburger a battu sur 400 NL le record national de Raphaël Stacchiotti en 3'56"20. Ce temps nagé le matin en série a permis à Pit de prendre part à la finale A du 400 NL et surtout de se qualifier pour les championnats d'Europe de Londres (50m).

Monique Olivier a également excellé en remportant le 400 NL et le 800 NL en dominant ainsi à chaque fois les meilleures nageuses danoises.

Les championnats d'Europe de natation 50m – Londres, 16 au 22 mai 2016

Trois nageurs du SL étaient qualifiés pour cette compétition internationale.

- Monique Olivier a dû décliner sa participation car elle était dans les épreuves du baccalauréat.
- Eline Van Den Bossche a nagé les épreuves de dos et le 200 4N
- Pit a fait les 100 NL, 200 NL et 400 NL. Il a amélioré ses meilleurs temps sur 100 NL (51"52) et sur 200 NL (1'51"50). Il est aussi passé encore une fois sous les 4 minutes au 400 NL, confirmant ainsi ses progrès sur cette épreuve.

Les championnats nationaux Open du Luxembourg – Luxembourg, 9 et 10 juillet 2016

Très belle performance d'ensemble des nageurs du Swimming Luxembourg qui ont permis au club de récolter 24 titres :

- Angelidis Cristiana : 200 NL, 50 pap, 100 pap et 400 4N
- Banky Jackie : 50 dos, 100 Dos, 200 Dos et 200 4N
- Brandenburger Pit : 400 NL
- Gloesener Louis : 100 pap
- Lamberts Bram : 50 pap et 50 brasse
- Mannes Max : 50 dos, 100 dos et 200 dos
- Olivier Monique : 400 NL et 800 NL
- Van Den Bossche Manon : 50 Brasse
- Relais 4x100 NL Filles
- Relais 4x100 NL Garçons
- Relais 4x100 4N Filles
- Relais 4x100 4N Garçons
- Relais 4x100 4N Mixte
- Relais 4x100 NL Mixte

3.3.3. La relève commence à pointer son nez

Les jeunes du Swimming Luxembourg

Durant l'été 2016, plusieurs nageurs semblent annoncer une nouvelle génération prometteuse. Il va falloir suivre ces noms et espérer qu'ils sauront entretenir la dynamique créée par leurs aînés.

Stephan Vanderschrick a signé cet été aux championnats de Belgique des performances qui lui ont permis d'atteindre le cadre Top de la FLNS. Il finit notamment deuxième du 200 NL en 1'57''36 et signe un prometteur 53''86 sur 100 NL. Il est accompagné au quotidien par son copain Pol Mannes qui semble prendre son sillage.

Parmi les plus jeunes, Rémi Fabiani, Ralph Daleiden, Mats Kemp, Yann Van den Bossche et Joao Carneiro se sont également illustrés durant la saison en rabotant de nombreuses meilleures performances luxembourgeoises par catégories d'âge.

Les records nationaux et les meilleures performances luxembourgeoises lors de la saison 2015-2016

Nom et Prénom	Distance	RN ou MP	Bassin	Temps
Pit Brandenburger	400 NL	RN	50m	3'56''20
Monique Olivier	200 NL	RN	25m	2'00''25
Monique Olivier	400 4N	RN	25m	2'16''63
Monique Olivier	200 Pap	RN	25m	2'15''58
Monique Olivier	400 4N	RN	25m	4'48''36
Relais SL (Mannes-Assini-Biver-Brandenburger)	4x100 NL	RN	25m	4'26''76
Ricky Rolko	200 Brasse	MP 16 ans	25m	2'21''38
Yann Van Den Bossche	100 Brasse	MP 14 ans	25m	2'34''35
Joao Carneiro	100 Brasse	MP 12 ans	25m	1'16''51
Joao Carneiro	200 Brasse	MP 12 ans	25m	2'44''53
Joao Carneiro	100 4N	MP 12 ans	25m	1'08''30
Joao Carneiro	200 4N	MP 12 ans	25m	2'25''99
Joao Carneiro	400 4N	MP 12 ans	25m	5'09''47
Ralph Daleiden	100 NL	MP 12 ans	25m	59''71
Ralph Daleiden	200 NL	MP 12 ans	25m	2'11''78
Ralph Daleiden	1500 NL	MP 12 ans	25m	18'26''15
Ralph Daleiden	100 Dos	MP 12 ans	25m	1'05''49
Ralph Daleiden	200 Dos	MP 12 ans	25m	2'21''34
Ralph Daleiden	100 Pap	MP 12 ans	25m	1'06''57
Max Mannes	400 NL	MP 18 ans	25m	3'55''22

3.3.4. Les stages

Pour la saison 2016-2017, le Swimming Luxembourg a prévu une série de stages avec des objectifs clairs :

- La création d'une plus forte cohésion de groupe
- La création du climat motivationnel propice à l'épanouissement du nageur et de la performance
- L'apprentissage de certaines connaissances liées à l'entraînement
- L'apprentissage de la vie en groupe
- Le développement des qualités techniques et physiques liées à l'entraînement sportif
- Un regard différent sur l'activité (apprendre à aimer et à s'intéresser à son sport)

- La préparation pour les compétitions qualificatives aux grands évènements de l'année 2017 pour les plus âgés d'entre eux (Euro Junior, EYOF, JPEE).

Les stages planifiés à l'étranger sont les suivants (à l'heure actuelle, il est possible que les destinations changent en fonction du booking des autres clubs) :

Stages	Dates	Site	Groupes
1	20 au 25 février	Gravelines	Avenir
2	08 au 18 avril	Loutraki (Grèce)	Elite
3	08 au 17 avril	Sabadell	Elite2 (2001)
4	18 au 25 avril	Abbeville	Espoir



L'équipe Elite en stage à Paphos en avril 2016 (Chypre)

Il va de soi que des stages seront organisés à Luxembourg pour les autres périodes de congés et de repos scolaire dans la mesure où il y a un intérêt des nageurs, des places disponibles au niveau des infrastructures.

3.3.5. Les objectifs de la saison 2016-2017

L'objectif premier du SL sera clairement d'avoir des nageurs sélectionnés pour les grandes compétitions à venir:

- Championnats du monde 25m, Windsor (Canada)
- Championnats du monde 50, Budapest (Hongrie)
- Euros Junior 50m, Netanya (Israël)
- Eyof, Gyor (Hongrie)
- JPEE, San Marin

Notre deuxième objectif sera de faire concourir le plus grand nombre de nageurs de notre club dans les différentes compétitions qui sont proposées par catégorie d'âge tant au Luxembourg qu'à l'étranger (cf annexe en fin de rapport). Nous nous permettons d'insister dans ce rapport sur

- le coût de ces compétitions (50.000 Euros)
- sur la logistique nécessaire mise en place pour que chaque membre puisse nager en compétition (suivi des licences, inscription, paiement des inscriptions, organisation des séries, déplacement, logement si nécessaire, ravitaillement...)
- sur les désagréments qui sont causés par les désistements non annoncés (perte financière, pénalités, travail supplémentaire de réorganisation des séries...)

3.4. Waterpolo – responsables Ralph Oé et Gina Koutroumpa

3.4.1. Considérations générales

Le groupe Waterpolo est aujourd'hui dans une phase de transition. De nombreux joueurs ont décidé d'arrêter et notre entraîneur doit rentrer chez lui pour des raisons professionnelles. Nous devons donc reconstruire par le bas, par les jeunes et cela sera de la responsabilité de Ralph Oé qui a décidé de donner de son temps pour faire face à cet enjeu qui est de taille après l'année difficile la saison dernière du fait de l'absence de disponibilité de la piscine dans laquelle s'entraînaient normalement les jeunes.

Du côté des adultes il y aura aussi du travail à faire pour recruter de nouveaux membres et recréer les liens avec les anciens dans un contexte où pour des raisons professionnelles nous voyons une forte fluctuation des membres.

3.4.2. Les compétitions et les résultats

La fin de saison 2015-2016 a été un peu décevante au niveau des résultats. C'est le reflet de cette situation de transition que nous expliquons plus haut.

- Derniers matches du championnat
- Forfait pour la coupe de Luxembourg
- Tournoi de Dudelange
- Flanders Cup
- Match amical avec Longwy



L'équipe de WP senior lors du match amical à Longwy

3.5. MASTERS – responsable Salvo Andronico

3.5.1. Considérations générales

Le groupe Master est divisé en deux parties avec un groupe A qui s'adresse surtout à des compétiteurs et un groupe B qui s'adresse à des adultes souhaitant nager avec un bon encadrement mais ne souhaitant pas forcément faire de la compétition.

3.5.2. Objectifs de compétition et résultats depuis le début de l'année

Cette année a été marquée au niveau des Master par la présence d'une véritable équipe pour les Championnats du Monde Master qui avaient lieu à Londres. Le Swimming Luxembourg a envoyé une délégation de 17 nageurs et nageuses qui ont établi de nombreux records et des meilleures performances de catégorie d'âge. C'est le signe que l'entraînement fonctionne bien et que la motivation des membres de l'équipe des Masters qui compte 90 membres est importante par delà les contraintes liées à leurs activités professionnelles et à la vie familiale.

Les performances décrites dans ce tableau parlent d'elles-mêmes :

Name	AK	Age	Race	Entry time	Record lux	Time	Ranking
Anna-Maria	60		800m fr	13.30.00	13,16,38 also record 100m/200m/ 400m	13.16.38	13/26
			200m fr	3.10.00	3.05.96 Also record 50m/100M	3.05.96	15/34
Olivia	40	42	100m fr	1.04.57	1.04.57	1.04.90	9/143
			50m bu	0.31.94	0.31.94	0.31.97	4/89
			100m bu	1.14.65	1.14.65	1.14.92	12/35
Caroline Sinner	25		50 free	29.51	0.29.10	0.29.69	41/121
			100back	1.11.97	1.11.97	1.14.09	20/57
Caroline Silbereisen	25		50 free	0.29.40	0.29.10	No swim	/
			100 free	1.03.81	1.05.15	No swim	/
			400 free	5.00.93	5.05.67	No swim	/
Achille	55		50M fr	0.37.04	0.29.51	No time	/
Salvo	50		400m fr	5.20.00	5.26.47 also record 200m	5.26.47	47/92
Patrick	45	49	50m br	0.33.50	0.33.50	0.33.68	21/167
			100m br	1.15.29	1.15.29	1.16.03	18/157
			200m br	2.45.78	2.45.78	2.46.27	11/90
Jean-Christophe	40	43	100 bu	1.10.35	1.11.20	1.12.85	53/73
			50 back	0.33.20	0.34.01 (2x 1 matin 1 ap relais)	0.34.01	36/68
			50 bu	0.30.20	0.31.17	0.31.43	91/176
Alexis	35	35	200m fr	2.10.00	2.12.39	2.19.30	40/72
			400m fr	4.45.00	4.43.13	4.57.16	31/68
Catalin	25	28	200m fr	2.20.00	2.01.41	No time	/
			400m fr	5.08.11	4.18.27	No swim	/
			200m	2.40.00	2.29.42	2.40.77	24/26

			back				
Federico	30	32	200m fr	2.10.00	2.06.96	2.06.96	17/96
			400m fr	4.45.00	4.38.07	4.38.07	19/69
Stefan	30	34	200m fr	2.25.00	2.12.29	No swim	/
			100m fr	1.07.80	0.59.67	No swim	/
			50m fr	0.29.13	0.25.80	No swim	/
Arnaud	25	25	200m fr	2.16.50	2.01.41	2.20.41	66/82
			100m bu	1'13'80	1.01.46	1.14.94	71/78
			100m fr	1.00.70	0.55.73	1.01.79	148/253
Maximilien	25		50 free	28.21	0.25.81	0.28.23	158/170
Gosia	30	31	200 free	2'42'00	2.30.22	2.49.17	76/88
			400 free	6'00'00	5.12.73	No swim	/
			800 free	12.40.00	11.00.24	12.15.41	39/54
Davide	30		50 free	0.27.00	0.25.80	No swim	/
			50 bu	0.29.00	0.26.37	No swim	/

Relais

4 x 50m free men	Arnaud 0.28.06	Alexis 0.27.56	Federico 0.26.34	Jean-C 0.27.76	1.49.72	41/73
4 x 50m medley mix 160-199	Jean-C 0.34.01	Patrick 0.33.81	Olivia 0.32.13	Gosia 0.33.04	2.12.99	30/123
4 x 50m freestyle mix 160-199	Olivia	Patrick	Gosia	Jean-C	No swim	/

Nouveaux records luxembourgeois

Ana Maria

- 100m free 1.30.80 (25.05.16)
- 200m free 3.11.35 (25.05.16)
- 400m free 6.33.67 (25.05.16)
- 800m free 13.16.38 (25.05.16)
- 50m free 0.41.61 (26.05.16)
- 100m free 1.27.91 (26.05.16)
- 200m free 3.05.96 (26.05.16)

Salvo

- 200m free 2.40.46 (27.05.16)
- 400m free 5.26.47 (27.05.16)

Jean-Christophe

- 50m dos 0.34.09 (27.05.16)
- 50m dos 0.34.01 (27.05.16)

Federico

- 200m free 2.06.96 (26.05.16)
- 400m free 4.38.07 (27.05.16)

Arnaud, Alexis, Federico, Jean-Christophe

- Relay 4X 50m free 1.49.72 (26.05.16)

Jean-Christophe, Patrick, Olivia, Gosia

- Relay 4x 50m medley mix 2.12.99 (27.05.16)

Meilleure place femmes

- Lorton Olivia 4 from 89 swimmer

Meilleure place hommes

- Juncker Patrick 11 from 90



Une partie de l'équipe Masters lors du CM de Londres

Une nageuse du SL s'est distinguée en dehors de Londres. Stéphanie Schaeffer a cueilli de nombreux lauriers lors de différents championnats Masters en France. Ses performances et ses places sont résumées ci-après:

Octobre 2015: European Master Games a Nice, bassin de 50m

Argent au 800 nl et 100 dos (record du Lux en 1'27"25)

Bronze au 200 nl et 200 dos

Octobre 2015: open Luxembourg bassin 50m

Record 200 4n: 3'06"15

Novembre 2015: Villrupt, interclubs bassin 25m

Record 50 dos 39"52 et 200 4n 3'02"43

Janvier 2016: Ingelheim bassin 25m

Record 200d 2'59"16 et 100d 1'28"56 (temps de passage du 200)

Mars 2016: Embourg bassin 25m

100 dos 1'27"84 record

Mars 2016: championnats de France Maîtres 25m

200nl 8e

400nl 5'36"12 record 6e

800nl 7e

200d 5e

Mai 2016: SCHILTIGHEIM championnats inter régionaux nord est bassin 50m

1500 1ere
200 dos 1ere
100d 2e 1'26"07 record
400nl 1ere

Juin 2016 championnat de France bassin de 50m Canet en Roussillon

200d: championne de France 3'06"55 record
1500 4e
400nl 6e
200nl 8e
100d 4e

Août : 2016 championnats de France Masters eau libre

3km vice championne de France



3.6. SYNCHRO – responsable Carmen Tholl

3.6.1. Considérations générales

Après une année un peu difficile où le SL a dû s'allier avec le CNDu pour pouvoir continuer à entraîner des jeunes filles en natation synchronisée, nous allons pouvoir de nouveau pleinement nous investir dans cette activité qui est très prisée par les jeunes filles et qui commence à attirer des garçons.

Nous avons maintenant 4 entraîneurs pour pouvoir nous occuper pleinement des jeunes membres qui ont choisi cette discipline qui est à la frontière entre la natation et la danse. Notre idée est de construire un futur intéressant et motivant pour de très jeunes nageuses motivées.

Voir aussi pour plus d'information l'interview de Carmen dans le « coin des interviews ».

3.6.2. Compétitions et Résultats de début de saison

25 Synchro Cup 2016 – mai 2016

Participation record de 469 nageuses provenant de 25 clubs et représentant 7 nations (BEL, NED, FRA, NOR, SVK, SUI, LUX).

Un succès tant au niveau des performances individuelles et des équipes. Un grand moment pour nos nageuses luxembourgeoises qui sont confrontées à la concurrence étrangère.



1re rangée : Grivet Marine-Billberg Frida-Schandeler Selina-Billod Emilie
2ème rangée: Stroomer Clare - Damschen Nina - Garcia Maria Victoria - Bartolini Emilia

Gala de natation synchronisée du CNDu à Dudelange – juillet 2016

Participation du SL avec toutes nos nageuses pour un évènement qui est en clôture de saison et qui permet d'allier plaisir et sport et ce ... devant un public nombreux et très fanatique.

Un grand merci à nos nageuses pour leurs belles prestations :

Billod Emilie



Billberg Frida - Damschen Nina



Seimetz Chloé



Schons Catherine (SL) - Sa Cabral Yvana (CNDu)



3.7. Rugby subaquatique – responsable Tom Ketter

During the months February to August, we

- organized and participated in a league day in Bonnevoie,
- participated at 4 international tournaments,
- participated at the torchlight procession and
- organized the first international Underwater Rugby Tournament in Luxembourg.

The season mostly starts with a league day of the German "Hessenliga", which we organized in Bonnevoie. Besides interesting play-off games of the teams "Mittelhessen" and "TC Pulpo Wiesbaden", it was also the first day in the history that two teams from Luxembourg participated in the German Underwater Rugby League. While "Luxembourg II" could get first impressions of competition games, "Luxembourg I" could show the uptrend through a 4th place in the final placement.

Besides the organization of the complete league day and the very educational matches, it were also the first matches where our teams could wear the new trunks and swimsuits, holding our Underwater Rugby Luxembourg logo.

In the next months, teams as well as selections of players participated in international tournaments. On the 30.04, a 5th place out of 7 teams could be reached at the "Coupe de Gascogne" in Bordeaux. Afterwards a selection of players participated at the "Firenze Cup" where each country is allowed to send one team. Supported by some German players, a good 9th place resulted.

On the 25th June, we organized the first Underwater Rugby tournament in Luxembourg. In Hosingen, the "Melusina Cup" was fully successful since the good organization as well as the tournament increased the reputation of Underwater Rugby Luxembourg.

The end of the open pool summer season is traditionally in Pfungstadt at the "32. Pfungstädter Bierpokal" where "UWR Luxembourg" could rank on the 10th place.

Additional to these achievements, we could also promote Underwater Rugby through special practice in schools, in other diving clubs or by press articles or an interview by RTL.



3.8. Les autres activités que le SL offre à ses membres

Le sport loisir qui donne la possibilité à des jeunes de nager dans un esprit moins compétitif avec un véritable programme d'entraînement suivi par un coach dédié.

La natation pour adultes qui permet à des hommes et des femmes de nager dans de bonnes conditions sous la surveillance d'un entraîneur dédié.

L'Aquagym regroupe les personnes qui font de l'aquafitness, de l'aquagym, de l'aquarelax et de l'aqua futures maman.

Titre 4 : Le « coin des interviews »

L'interview des entraîneurs du SL

Sans eux rien ne serait possible. Sans eux nos jeunes ne pourraient pas s'épanouir dans leur passion et dans leur sport. Dans cette rubrique nous souhaitons donner la parole à ceux qui donnent de leur temps pour transmettre de la compétence, de l'expérience, de la passion et faire éclore des talents. Leur travail est dur, parfois ingrat mais ils y mettent toujours de l'énergie et de l'entrain.

Pour ce rapport printemps-été 2016 donnons la parole à Carmen Tholl qui entraîne les filles de la natation synchronisée.

Carmen a 41 ans, elle est comptable dans une PME Luxembourgeoise et elle est au Swimming Luxembourg depuis 1986.

Comment as-tu débuté dans la natation synchronisée ? *J'ai d'abord nagé. Ensuite j'ai voulu continuer à faire un sport aquatique car j'aimais l'eau mais je n'aimais pas faire des longueurs. Une copine m'a amenée à la Synchro et cela m'a plu tout de suite car il y avait à la fois de la danse et de la natation. J'en ai fait 9 ans.*

Qu'est-ce qui t'a amenée à être entraîneur ? *Pendant que j'étais nageuse je me suis intéressée à la fonction de juge, j'ai donc suivi les formations pour être juge de bassin. Quand j'ai arrêté de nager à cause de problèmes récurrents aux genoux je me suis dit que je voulais transmettre aux autres mon savoir et ma passion pour la Synchro. Quoi de mieux que d'entraîner. A vrai dire quand je nageais en Synchro je faisais déjà du coaching de mes partenaires, donc pour moi le passage a été assez naturel.*

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ce métier d'entraîneur de Synchro ? *Surtout de travailler avec des jeunes. De leur transmettre un savoir, de voir comment ils réagissent, de voir comment ils intègrent ce qu'on leur explique. C'est fascinant de voir comment les jeunes apprennent vite et comment ils peuvent être motivés à bien faire. Il est aussi intéressant pour moi de découvrir des pépites, des filles dont on sait que, si elles persévèrent, elles pourront aller très loin et très haut.*

Qu'est-ce que tu trouves difficile dans ce métier d'entraîneur ? *Les fins de trimestre scolaire. Les enfants sont difficiles car il y a les examens, les tensions liées à la scolarité, la pression des parents... et nous dans tout cela on ne peut souvent rien faire sinon leur redonner du plaisir et le sourire en les incitant à bien faire une activité qu'ils aiment. La deuxième chose qui est un peu frustrante est que les enfants sont des enfants et inmanquablement il y en a qui font des bêtises même dans une activité qu'ils aiment bien. Le problème est que ça peut avoir un impact négatif sur tout le groupe et que ça casse la dynamique positive que nous essayons d'insuffler ... il faut donc tout reprendre à zéro.*

Qu'est-ce que tu souhaites transmettre aux jeunes filles que tu entraînes ? *Trois choses essentielles : le plaisir, l'esprit d'équipe, le respect des autres. C'est fondamental de prendre du plaisir ... sinon elles doivent faire autre chose. C'est tout aussi important pour les filles de comprendre que c'est un sport individuel mais aussi de duo et d'équipe et que pour réussir il faut un bon groupe motivé et motivant. Le respect est une des valeurs fondamentales de la vie en société : il y a le respect de soi-même et le respect des autres.*

L'un va avec l'autre... Je pense avoir bien réussi à transmettre certaines de ces valeurs car ma fille a nagé et maintenant entraîne à mes côtés.

Tu es plutôt loisirs ou compétition ? *Les deux me motivent et devraient motiver mes nageuses. Il y a le plaisir du loisir pour faire des galas sans pression et pour le plaisir des yeux des spectateurs (c'est vrai je peux en témoigner ndr). Il y a aussi le plaisir de la compétition avec la volonté de réussir des prouesses techniques, la volonté de se dépasser pour atteindre un beau score, et ... de battre les copines et les adversaires.*

Comment vois-tu la Synchro évoluer dans les années à venir ? *Très bien. Il y a une demande accrue. Notre groupe est déjà plein et il y a une liste d'attente. Les filles viennent d'elle-même attirées par l'aspect artistique, par ce que la télé montre de la Synchro (notamment aux JO) et les filles peuvent trouver plein de copines qui ont la même envie qu'elles. Au niveau de la compétition nous essayons de bâtir un plan à 5 ans pour amener nos jeunes pousses à être performantes dans les compétitions qu'elles feront. Nous avons un bon groupe. A nous les entraîneurs de bien le gérer dans le temps.*



Carmen est bien entourée par son équipe de Synchro ... mais qui est Carmen dans cette belle brochette de nageuses?

L'interview des nageurs du SL

On nage en compétition à tout âge au Swimming Luxembourg. On nage en compétition à tout niveau au Swimming Luxembourg. Certains nagent encore au club d'autres sont partis pour d'autres horizons mais tous gardent une empreinte indélébile du Swimming Luxembourg.

Dans cette édition du rapport nous donnons la parole à Stéphanie Schaeffer qui nage en Masters et à Pit Brandenburger qui a comme objectif de participer en 2020 aux Jeux Olympiques de Tokyo.

Stéphanie Schaeffer, 45 ans, Key Account Manager chez CEGECOM et qui est membre de notre club depuis 2010 – elle s'est inscrite au club avant même d'avoir commencé son job à Luxembourg.

Pourquoi nages-tu en MASTER ? *Pour continuer à nager et me mesurer aux gens de mon âge. Je souhaite continuer à pratiquer le sport que j'aime avec la possibilité de faire des compétitions régulièrement.*

Quelles différences ou similitudes vois tu en Master par rapport à quand tu faisais des compétitions jeunes ? *Je trouve qu'il y a moins de concurrence exacerbée et plus de convivialité. On est sérieux et compétiteurs dans l'eau mais après c'est la convivialité qui prime. Plus jeune on croit que l'adversaire est l'ennemi juré. On se met la pression indûment. A notre âge personne ne se prend la tête... Autre différence marquante est le fait d'être en compétition avec des plus jeunes, des plus âgés, des anciens champions olympiques et des nageurs qui ont fait de la compétition sur le tard.*

Qu'est-ce qui te plaît dans le groupe de compétition Master ? *Il y a des conditions d'entraînement qui sont fantastiques. On peut nager tous les jours, le matin et ou le soir. On a des couloirs que pour nous, on peut même venir s'entraîner pendant les vacances scolaires. Le graal quoi !*

Qu'est-ce que tu changerais dans le groupe Master ? *L'idéal serait d'avoir un entraîneur attitré qui nous aide à améliorer notre technique, nous suive, etc, y compris pendant les compétitions et pas une personne différente chaque jour de la semaine. mais on ne peut pas tout avoir, les conditions d'entraînement sont déjà super.*

Quels sont vos objectifs de groupe et individuels au sein des Master ? *Collectivement nous n'avons pas de véritable objectif de groupe car nous avons des contraintes et des visions de la natation très différentes qui empêchent une vraie dynamique de groupe. Nous avons cette année fait un gros effort pour les championnats du Monde Master à Londres ... mais je n'ai pas pu y aller à cause de mon travail.*

Individuellement pour 2017 j'espère faire

- les Championnats de France en petit et grand bassin,
- les World Master Games
- le Championnat du Monde en grand bassin à Budapest et

- *la traversée du détroit de Gibraltar en eau libre ... pour le fun et avec mes amis. Sacré défi non ?!*



Stéphanie Schaeffer, médaille d'argent 800 NL aux Europeans Master games

A très court terme quel est ton objectif pour le LUX MASTER OPEN qui a lieu les 15 et 16 octobre ? *Survivre... Je blague mais il faut savoir que je commence par le 1500 NL et que je me suis inscrite à beaucoup de courses.*

Que t'apporte le SL par rapport à ta passion pour la natation ? *Une structure, des conditions d'entraînement idéales, des copains. Il y a une bonne dynamique, il y a un groupe qui se fait et se défait au gré des arrivants et des partants, il y a une véritable mixité sociale car nous voyons des gens de tous milieux venir partager une passion commune, nous avons des entraînements flexibles qui sont adaptés aux différents niveaux des membres, ... et puis, si nous n'avons pas de 3^{ème} mi-temps comme au rugby, nous avons quelques belles soirées où nous nous retrouvons pour refaire le monde et profiter de bons moments hors de l'eau.*



Stéphanie Schaeffer : Championne de France en 200 Dos – été 2016

Pit Brandenburger, 21 ans, étudiant en bachelor « Global management in Marine Environment » dans la Business School SKEMA à Sophia Antipolis et qui s'entraîne maintenant dans le Pôle d'Antibes sous la direction de Franck Esposito.

Pit depuis quand es-tu au Swimming Luxembourg et qu'est-ce qui t'a fait venir à la natation ? *Je suis au SL depuis l'âge de 6 ans. J'ai appris à nager en vacances pour que mon père m'offre le cadeau qu'il m'avait promis si j'étais capable de nager une largeur de bassin sans toucher le bord. J'ai eu un super skateboard et dans la foulée j'ai commencé avec Erny, continué avec Jang et poursuivi avec Dani avant de me retrouver dans le groupe de Christophe. Comme quoi j'ai nagé pour avoir un skateboard et je n'ai plus arrêté.*

Tu es aujourd'hui un compétiteur de haut niveau, qu'est-ce qui t'a poussé vers la compétition ? *J'ai commencé à être sérieux à partir de 14 ans et avec l'arrivée dans le club de Christophe. Nous avons un bon groupe avec Thibaut, Fabien, Gilles ... et les autres. Christophe nous a appris à travailler dur tout en prenant plaisir et en nous mesurant à nos copains. On faisait tout à fond, on se tirait la bourre et les résultats sont arrivés. Le vrai déclic est arrivé lorsqu'on a cassé la barrière de la minute au 100NL.*

Quels sont tes objectifs à moyen et long terme ? *A plus court terme pour 2017 je souhaite me qualifier pour le Championnat du Monde en petit et grand bassin. Pour le CM en petit bassin cela va être chaud car je ne peux me qualifier que lors des Championnats de Belgique dans quelques semaines. Pour les CM en grand bassin je ne suis pas très loin des minimas – 3 centièmes sur 200NL et 7 centièmes sur 400NL. Mon objectif à long terme est clairement de me qualifier pour les JO de Tokyo en 2020 et de faire une finale aux Championnats d'Europe en 400 NL. Après on verra bien mais je me vois bien continuer à nager plus longtemps avec passion.*

Tu t'entraînes dans le groupe d'Esposito à Antibes avec comme partenaire d'entraînement – entre autres - Damien Joly qui est finaliste au JO de Rio sur 1500 NL. Comment s'est fait ce choix ? Quelles différences avec l'entraînement au SL ? *J'ai rencontré le groupe d'Antibes lors de notre stage de préparation olympique en Afrique du Sud à Noël l'an dernier. J'étais en plein doute sur mon avenir et j'étais à la recherche d'une université et d'un bon club. L'opportunité d'aller dans la Business School Skema et d'aller à l'entraînement à Antibes se sont imposés à moi dans les mois qui ont suivi comme le choix de la raison. Certes j'ai rêvé des Etats Unis, certes je pensais que le Royaume Uni pouvait être une possibilité mais là je me sens à mon aise.*

Au niveau de la vie et de l'entraînement il y a un sacré changement. Je vis seul dans un appart avec tout ce que cela comporte, je vais à l'Université et je dois m'entraîner 2 fois par jour sauf le mercredi, samedi et dimanche. Au niveau de l'entraînement c'est très dur en ce moment car nous faisons des entraînements de fond avec 6 à 7 km par séance + la préparation physique et ce dans un groupe qui est très compétitif. A Luxembourg j'étais souvent devant ... là je ne suis pas loin d'être derrière. Mais bon je tiens le rythme et je sais que le plus dur c'est maintenant. J'ai été habitué à travailler dur avec Christophe, cela ne me change pas mais je dois faire face à de nouvelles méthodes qui sont parfois perturbantes.

Comment tu arrives à concilier sport de haut niveau et études ? *J'ai la chance d'être bien épaulé par mon école qui a d'autres sportifs de haut niveau en son sein. Je peux donc adapter mes cours à mes entraînements, prendre des libertés « conditionnelles » au niveau des examens et je peux échelonner les matières sur plusieurs années et faire le Bachelor en*

4 ou 5 ans si besoin. Je dois aussi avouer que je dois avoir une sacré organisation/discipline et motivation personnelle pour faire face à tout surtout quand je quitte l'appartement à 7 :00 pour ne rentrer qu'à 19 :30. L'organisation/discipline nécessaire pour tout faire : cours, courses, préparer à manger, ménage, entraînement dans l'eau, préparation physique ... et la motivation car parfois je dois m'entraîner seul car mon emploi du temps à l'école n'est pas toujours compatible avec les séances de musculation.

Qu'est-ce que tu as appris au Swimming Luxembourg qui te permet de bien faire face à ces changements ? ... dur dur de répondre à cette question ! Je dirais que lorsque cela n'allait pas bien à Luxembourg Christophe me disait toujours « fais passer le mal par le mal ». Donc quand j'ai du mal, je serre les dents et je continue ma route en espérant que Christophe avait raison en me disant cela. Il est vrai que le travail et l'engagement personnel me servent beaucoup et cela je l'ai appris au SL.

Que dirais-tu à un jeune du SL qui souhaite réussir dans la compétition ? D'aimer la natation à 100%, de toujours être à fond, de ne jamais lâcher quand cela va moins bien et ... surtout prendre du plaisir. La natation est un sport dur et exigeant. Sans plaisir personne ne peut aller très loin. On est vite lassé de compter les carreaux de la piscine ... autant s'amuser en allant vite dans le plus de nages possibles.

Brandenburger efface Stacchiotti et verra Londres



Pit Brandenburger participe depuis hier au Danish Open, du côté de Bronshoj. Le spécialiste de la nage libre a frappé un très grand coup dès son entrée en lice, en effaçant Raphaël Stacchiotti des tablettes du 400 m nage libre. En 3'56"20, il met une claque au chrono de référence de l'Ettelbruckois (3'57"34), qui datait tout de même des Mondiaux de Rome, en 2009, du temps des super combinaisons. Il s'agit du premier record national en individuel du nageur du SL.

Comme un bonheur n'arrive jamais seul, cette perf lui a non seulement permis de se qualifier pour la Finale A (qu'il a terminé à la huitième position avec un chrono plus modeste de 4'00"92) mais également de valider son billet pour les championnats d'Europe de Londres (14-22 mai 2016), puisqu'il devait nager en 3'57"26.

Depuis la Turquie, où il s'entraîne actuellement dans les somptueuses installations de Belek, Raphaël Stacchiotti apprécie la performance de son pote : «Il était temps qu'il le batte! Je suis très content pour lui parce que c'est un bosseur. Il est récompensé par une qualif et un record. Mais, ajoute-t-il malicieusement, en juin (NDLR : grande compétition à Rome), il sera de nouveau à moi!»

Romain Haas, le Quotidien

Titre 5 : Conclusions

Les prochaines grandes échéances :

- Les Championnats de Belgique en petit bassin pour permettre la qualification aux Championnats du Monde en petit bassin de Pit
- Les Championnats de Luxembourg en petit bassin en décembre
- L'EuroMeet au mois de janvier 2017

Nos défis pour les prochains mois :

- Poursuivre notre politique de rencontre de nos champions avec les plus jeunes pour leur donner envie, pour les motiver à poursuivre la natation de compétition. Cela se fait déjà lors d'entraînements mixtes entre groupes et lors de rencontres
- Etablir des meilleures performances de catégorie d'âge jeunes lors des grands meetings à Luxembourg et à l'étranger
- Faire des bons résultats lors des Championnats de Luxembourg en petit bassin

Nos défis à plus long terme :

- Continuer à développer le club en proposant les activités diverses que nos membres apprécient
- Continuer de professionnaliser nos équipes qui encadrent les jeunes (moniteurs, entraîneurs, officiels)
- Retrouver une base de bénévoles qui nous permettent de développer le club durablement et de faire face à la charge de travail que les 1000 membres nous demandent pour les compétitions, l'organisation de Meetings, ...
- Trouver des sponsors et des mécènes additionnels pour pouvoir faire face sereinement aux coûts des activités que nous proposons, aux coûts des stages et des compétitions qui ne cessent de grimper, et aux coûts liés à notre volonté d'atteindre le haut niveau. Tout en remerciant beaucoup ceux qui nous soutiennent déjà d'une manière ou d'une autre – la Fondation Hanrion, ARENA, Intersport, Osead – il est clair qu'avec la crise, la baisse des dotations publiques (Ministères, Commune) nous avons l'obligation de rechercher des partenaires qui croient en nous, qui croient dans les valeurs véhiculées par la natation, qui croient en nos talents.

Titre 6 : Le SL dans la presse

Les annexes

Le calendrier de la saison 2016-2017

Calendrier des compétitions 2016-2017			Groupes						
Manifestations	Dates	Lieux	Jeunesse	Avenir	Espoir	Elite2	Elite	Prog	PREM
Journée de l'endurance	09-oct	Bonnevoie				X	X		
Ettelbruck	22-oct	Ettelbruck		X	X	X	X		
Sprint and More	13-nov	Diekirch	X	X	X	X			
Champ de Belgique 25m Open	12 et 13/11	Gand					X		
Meeting Int FLNS	19-20 Nov	Angers					X		
Trophée de l'avenir	20-nov	Rédange	X	X	X				
Meeting de Sarcelles	03 et 04/12	Sarcelles					X		
Challenge int Wiltz	04-Dec	Wiltz	X	X	X				
Championnats nationaux hiv	17 et 18/12	???			X	X	X		
Meeting Massy	???	Massy	X	X	X				
Journée de l'amitié	15-janv	Pétange	X	X	X				
Euro-Meet	27-29/01	Coque				X	X		
Coupe du Syndicat	05-mars	Esch	X					X	X
Journée des 50m	12-mars	Echternach		X					
Meeting de Dudelange	17 et 18/03	Campus	X	X	X	X	X		
GP de l'avenir	02-avr	Wiltz	X	X	X				
CIVE	22 et 23/04	Ettelbruck			X	X	X		
Journée de l'amitié	07-mai	Rédange	X					X	X
CIJ-Meet	12 au 14/05	Coque		X	X	X	X		
Rencontre amicale Int. D'Esch	21-mai	Esch	X					X	X
Journée des 100m	25-mai	Diekirch		X	X	X			
Meeting Jeune Villerupt	???	Villerupt	X	X	X				
Int.Swim Cup	18-juin	Pétange	X	X	X	X			
Fest de l'avenir	25-juin	Differdange	X	X	X				
Championnats Nat 50m	01 et 02/07	Coque			X	X	X		
Open Water Challenge	15-juil	Weissempaceh	X	X	X	X	X	X	X

Les performances minima requises par la FLNS



FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE NATATION ET DE SAUVETAGE
3, route d'Arion L-8009 STRASSEN

TEMPS INDICATIFS POUR LA SAISON 2016 - 2017 (1a)

* = Réalisation en bassin de 25 m
** = Réalisation en bassin de 50 m

Discipline	* CH.DU MONDE à Windsor (25m) 06.-11.12.2016 Dél. 01.10.16 - 13.11.16	** JPEE 2017 à San-Marino 28.05. - 03.06.2017 Dél. 01.06.16 - 08.06.17	** Temps Indicatifs CEJ 2017 / 50m (SR) 02.07.2017 18.06.2016 - 18.06.2017				Netanya 26.06 - Détel:	** Eur.Youth Olympic Festival (EYOF) GYOR (HUN) 24-28.07.2017 Détel 02.08.2016 - 02.07.2017	** 17TH Fina World Championships Budapest 23 - 30.07.2017 Détel: 01.03.2016 - 06.07.2017	
	Messieurs	T.Indicat.de la FLNS (open)	T.Indicat.du COSL	JG 1999	JG 2000	JG 2001	JG 2002	T.Indicatifs Garg.: 2001	T.Indicatifs Garg.: 2002	A - 2 Entries
50 m NL	00:22,20	00:24,09	00:23,95	00:24,18	00:24,30	00:24,41	00:24,99	00:25,35	00:22,47	00:23,26
100 m NL	00:49,24	00:53,01	00:52,50	00:53,01	00:53,26	00:53,52	00:54,14	00:54,93	00:48,93	00:50,64
200 m NL	01:48,89	01:57,27	01:54,89	01:56,00	01:56,56	01:57,12	01:58,21	01:59,93	01:47,73	01:51,50
400 m NL	03:52,58	04:10,96	04:04,52	04:06,88	04:08,05	04:09,23	04:12,68	04:15,10	03:48,15	03:56,14
800 m NL			08:27,81	08:32,69	08:35,14	08:37,58			07:54,31	08:10,91
1600 m NL	15:31,53	16:07,97	16:13,60	16:22,96	16:27,64	16:32,32	16:42,43	16:52,02	15:12,79	15:44,74
50 m Dos	00:24,35		00:27,14	00:27,40	00:27,54	00:27,67			00:25,69	00:26,18
100 m Dos	00:53,63	00:58,20	00:58,29	00:58,85	00:59,14	00:59,42	01:01,61	01:02,51	00:54,06	00:55,95
200 m Dos	01:56,27	02:09,46	02:05,65	02:07,88	02:08,49	02:09,11	02:13,57	02:15,52	01:58,55	02:02,70
50 m Br.	00:27,67		00:29,93	00:30,22	00:30,37	00:30,51			00:27,51	00:28,47
100 m Br.	01:00,94	01:06,32	01:05,21	01:05,84	01:06,16	01:06,48	01:08,73	01:09,73	01:00,35	01:02,46
200 m Br.	02:12,02	02:23,80	02:21,68	02:23,05	02:23,74	02:24,43	02:28,86	02:31,02	02:11,11	02:15,70
50 m Pap.	00:23,89		00:25,35	00:25,59	00:25,72	00:25,84			00:23,67	00:24,50
100 m Pap.	00:53,08	00:56,90	00:56,03	00:56,58	00:56,85	00:57,12	00:59,37	01:00,23	00:55,29	00:54,12
200 m Pap.	01:58,96	02:07,67	02:06,29	02:07,51	02:08,13	02:08,74	02:13,95	02:15,90	01:57,28	02:01,38
100 m 4N	00:55,51									
200 m 4N	02:00,13	02:11,99	02:09,32	02:10,57	02:11,20	02:11,83	02:14,91	02:16,87	02:00,22	02:04,43
400 m 4N	04:18,06	04:38,12	04:35,45	04:38,10	04:39,43	04:40,75	04:47,31	04:50,06	04:17,90	04:26,93
4x100 m NL		03:37,10								1 Team
4x200 m NL		07:50,37								1 Team
4x100 m 4N		03:57,60								1 Team
D a m e s	T.Indicat.de la FLNS (open)	T.Indicat.du COSL	JG 2000	JG 2001	JG 2002	JG 2003	T.Indicatifs Filles :2003	T.Indicatifs Filles :2004	A - 2 Entries	B - 1 Entry
50 m NL	00:25,47	00:27,16	00:27,19	00:27,46	00:27,59	00:27,72	00:28,44	00:28,72	00:25,18	00:26,06
100 m NL	00:55,90	00:58,49	00:58,49	00:59,06	00:59,35	00:59,63	01:01,48	01:02,07	00:54,90	00:56,82
200 m NL	02:01,39	02:09,17	02:06,50	02:07,73	02:08,35	02:08,96	02:14,83	02:16,13	01:58,68	02:02,89
400 m NL	04:16,99	04:28,52	04:25,56	04:28,12	04:29,39	04:30,67	04:39,52	04:42,19	04:10,57	04:19,34
800 m NL	08:45,26	09:02,51	09:02,71	09:07,93	09:10,54	09:13,15	09:26,64	09:32,06	08:38,56	08:56,71
1600 m NL			17:28,75	17:38,83	17:43,87	17:48,91			16:32,04	17:06,76
50 m Dos	00:28,13		00:30,54	00:30,84	00:30,98	00:31,13			00:28,52	00:29,52
100 m Dos	01:00,30	01:05,80	01:05,51	01:06,14	01:06,46	01:06,78	01:10,03	01:10,70	01:00,61	01:02,73
200 m Dos	02:10,65	02:20,49	02:21,18	02:22,55	02:23,24	02:23,92	02:30,72	02:32,17	02:11,53	02:16,13
50 m Br.	00:31,56		00:33,67	00:34,00	00:34,16	00:34,32			00:31,22	00:32,31
100 m Br.	01:08,33	01:13,86	01:13,29	01:14,02	01:14,36	01:14,72	01:18,08	01:18,83	01:07,58	01:09,65
200 m Br.	02:27,46	02:38,44	02:38,54	02:40,08	02:40,85	02:41,62	02:48,92	02:50,55	02:25,91	02:31,02
50 m Pap.	00:26,72		00:28,59	00:28,87	00:29,01	00:29,15			00:26,49	00:27,42
100 m Pap.	00:59,84	01:03,48	01:03,18	01:03,79	01:04,10	01:04,41	01:07,06	01:07,71	00:58,48	01:00,53
200 m Pap.	02:11,07	02:20,00	02:21,21	02:22,58	02:23,27	02:23,96	02:37,30	02:38,82	02:09,77	02:14,31
100 m 4N	01:02,13									
200 m 4N	02:13,53	02:24,54	02:23,51	02:24,90	02:25,60	02:26,30	02:31,64	02:33,10	02:13,41	02:18,08
400 m 4N	04:44,75	04:55,31	05:04,27	05:07,20	05:08,66	05:10,12	05:20,67	05:23,74	04:43,06	04:52,97
4x100 m NL		03:57,20								1 Team
4x200 m NL		08:35,69								1 Team
4x100 m 4N		04:25,97								1 Team

Les temps indicatifs de la FLNS doivent être nagés obligatoirement avec chronométrage électronique et être réalisés au 1/100e de seconde.
Les nageurs (se) ayant réalisé un temps indicatif sont présélectionnés.
Pour une sélection éventuelle, une participation régulière (70% au moins) aux entraînements fédéraux et une progression actuelle de la performance personnelle seraient un atout. La CA de la FLNS se réserve cependant le droit de décision concernant la sélection définitive d'un (e) nageur (se).

T.L. approuvés par le CA lors des réunions du 21.09.2016

La Commission Technique
28.09.2016