



**Vous avez des connaissances
qui rêvent d'essayer la synchro?**

**Vous voulez faire découvrir
votre club et votre passion?**

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes pour la saison 16-17 !!!!

*Pour participer aux essais, il faut impérativement savoir nager
1 longueur en brasse, crawl et dos.*

*Les cours d'essais pour les nageuses/nageurs nés en 2005 et avant, auront
lieu les jeudi 26/5 – 2/6 – 9/6 – 16/6 et 23/6 de 18h à 20h30
à la piscine de Schaerbeek (place de Jérusalem).*

Infos : 0477/75.88.82.

*Pour les nageuses/nageurs nés en 2006 et après, les cours d'essai auront
lieu à la piscine de Schaerbeek (place de Jérusalem), Samedi 11/6 – 18/6 –
25/6 de 12h – 13h.*

*Vous souhaitez plus d'informations, prenez contact avec nous
contact.brass@gmail.com*

Le mot du président PAR MAURICE



2015-2016, une belle saison se termine avec des joies, des peines, des déceptions, ces espoirs. Les couleurs du BRASS ont été portées au sommet de notre pays et vous m'en voyez très fier, je vous félicite de tout cœur. Un jour, j'en suis sûr, nous gravirons les collines, puis les montagnes des pays voisins. La nage synchronisée nous donne beaucoup de joies et de frustrations. Les joies de participer à des compétitions, d'améliorer nos figures et chorégraphies, de partager des moments forts avec ses copines, de remporter des titres et des médailles. Les frustrations de ne pas progresser assez vite malgré tous les efforts, d'être devancées dans les compétitions, de se sentir incompris. Une saison réussie, c'est une saison où les joies dépassent les frustrations. Et c'est la clé pour que nos nageuses continuent à s'entraîner, à progresser, à porter haut les couleurs du BRASS. Et c'est, j'en suis sûr, notre souhait à tous.

En cette année olympique, je vous livre quelques réflexions à méditer pendant les vacances :

«Faites en sorte que les vaincus puissent se féliciter de vous avoir pour vainqueur.» Ou-Tse

« Deux choses comptent : gagner et s'amuser. Gagner sans s'amuser n'a aucun intérêt. » Roger Etcheto

Et enfin, je vous laisse sur cette dernière idée inspirée de Pierre Dac, « Sans l'invention de la nage, les filles du BRASS seraient condamnées à courir dans la piscine... »

Bonnes vacances à tous, parents, entraîneurs, nageuses et à nos sympathisants.





Championnat de France Juniors Haut, le niveau !!

PAR LISA ET SOPHIE

Après 7 heures de train, nous voilà enfin arrivées à Nantes. Pas de soleil à l'horizon mais la motivation est quand même bien présente! Direction l'hôtel pour une bonne nuit de repos avant le jour J. Pour une fois, la compétition ne commence pas à l'aube... On en profite pour bien dormir et prendre un petit déjeuner consistant. Une particularité de la compétition c'est que l'on fait d'abord les chorés, ensuite les figures. Nous voilà quelques heures plus tard, à la piscine de Nantes, le stress monte et on se sent comme des crevettes à côté des championnes dans le bassin pendant l'entraînement. Heureusement les bonbons Haribos, sur conseil d'Albertina, nous donne de la force. La présence de nos mamans au bord de l'eau nous donne du courage. C'est notre tour, la foule applaudit et c'est parti, les petites Belges dans la cour des grands. Après 3 minutes de chorés, nos poumons sont vidés mais notre cœur rempli de bonheur car c'était une expérience incroyable!

Mais l'aventure ne s'arrête pas là, nous devons encore plonger pour nos solos! Après une deuxième couche de gélatine (on vous assure que celle-là, on ne l'a pas oubliée!), changement de maquillage et maillot, on est plus que prêtes pour les solos. On répète encore deux-trois fois la choré, on fait "quelques" photos (tout le monde connaît JoJo la paparazzi) et on se dirige vers la plage de départ. Après nos solos, très bien nagés d'après Albertina et Laurence, nos coaches (cela compte plus que tout), on rentre le sourire aux lèvres à l'hôtel. La grande surprise du week-end c'est qu'on peut manger des PIZZAS en compétition!! Le lendemain matin c'est au tour des figures, Ibis et Jupiter, pas les plus faciles. À l'échauffement, on se fait une petite place pour revoir chaque figure. La compétition figures était très longue étant donné qu'il y avait plus de 150 filles, mais c'est tellement impressionnant de voir des 8 en figures!! Après cette longue matinée, on peut souffler, relâcher la pression et admirer les magnifiques solos des Françaises et des Espagnoles! Une chose est sûre, à force d'aller se frotter à l'élite étrangère (qui a beaucoup plus de moyens que nous, par exemple 25 heures d'entraînement par semaine, 42 heures en stage, sport-étude, etc.), nous n'avons pas à rougir du niveau belge et nous pouvons être fières de nos prestations.



Trophée Anne Fontaine Premiers pas!

PAR ERELL

Un peu (beaucoup) de stress, beaucoup (énormément) de questions... le trophée Anne Fontaine s'est déroulé le samedi 23 avril à Schaerbeek, première compétition pour les grenouilles. Au moment des figures, c'est la panique... quoi? je dois passer toute seule devant les juges? quelle figure c'est déjà...? et c'est quoi mon numéro? ouille ouille ouille! A l'arrivée, des figures pas top top (ça ira mieux la prochaine fois) et heureusement des belles chorégraphies en solo, duo et team qui ont permis à une partie du groupe de monter sur la troisième marche du podium. La leçon à retenir: les figures c'est important (et oui, il y en a dans toutes les compétitions), donc on se concentre, et on donne le meilleur!



Souvenirs, souvenirs Presque 8 ans de synchro

PAR LISA



J'ai commencé la synchro à l'âge de 9 ans, mi 2008! Je n'étais encore qu'une petite crevette qui devait apprendre beaucoup de choses comme les débuts de chacune. J'ai commencé la synchro en minimes 2 avec comme entraîneur, Laetitia et ensuite Erell!

Après beaucoup de travail et de persévérance, je me suis retrouvée à ma première compétition, le trophée Anne Fontaine, où on a remporté la première place! Je me souviens de mon premier score en figures qui était de 39,650 et j'étais 94e ;-)

Ensuite je suis montée en cadettes où j'ai retrouvé mon premier entraîneur, Erell, et Isabelle, avec qui nous avons été 3e au Championnat de Belgique. Dès ma 2e année cadettes, mon entraîneur, c'est Laurence! Etre passée par tous ces entraîneurs m'a super bien formée et grâce à cela, je suis fière d'être arrivée à mon niveau actuel. Mais tout cela n'aurait pas été possible sans mes coéquipières, mes amies de synchro, mes sœurs sirènes. La synchro, pour moi, avant tout c'est l'amitié, être obligée de se dépasser sans être jugée par l'équipe. Parfois, on s'énerve mais c'est toujours au final pour se pousser l'une l'autre. Mes meilleurs souvenirs synchros sont nombreux mais si je dois choisir, c'est le cri que j'ai poussé dans la piscine du Luxembourg quand j'ai compris que j'étais qualifiée pour ma première Comen avec 65,000 c'est-à-dire le strict minimum. Personne n'y croyait sauf peut-être ma maman, même pas moi!! Le couronnement de tous ces efforts

est mon titre cette année de triple championne de Belgique bien-sûr! Et même si je suis très fière de moi, il ne faut jamais oublier que c'est aussi grâce aux autres que j'y suis arrivée! Ce que j'ai appris grâce à la synchro c'est le travail d'équipe, rien n'est plus beau qu'un team qui s'entend bien et qui est content de nager ensemble et pour le nôtre ça a toujours été le cas! J'ai appris aussi beaucoup de choses dans ma vie de tous les jours, par exemple à m'organiser car combiner les entraînements, les compétitions et l'école ce n'était pas toujours facile... J'ai appris aussi qu'il fallait toujours s'entraider, qu'il fallait toujours être sérieuse pendant les entraînements mais qu'on pouvait en même temps se décontracter, j'ai appris à surmonter mes limites... J'ai aussi beaucoup voyagé et j'en suis très contente, entre l'Espagne, la Hongrie, l'Italie, la France, Andorre et la Grèce bientôt!! La synchro c'est pour moi plus qu'une simple passion, c'est une philosophie de vie, et même si cela a occupé une bonne partie de mes loisirs de jeunesse, je ne regrette absolument rien! J'espère pouvoir continuer à nager avec autant de passion, maintenant que je vais passer en seniors et je suis prête à 100% à transmettre mon expérience et ma passion à de nouvelles recrues, comme entraîneur un jour, pourquoi pas... Merci à tous ceux qui m'ont chouchotée pendant toutes ces années et m'ont toujours encouragée! et j'ai toujours dans un coin de ma tête la phrase de Pierre de Coubertin: gagner, c'est bien. Participer, c'est mieux.

Une session technique pour les Libellules

PAR NIRINA

Une fois n'est pas coutume, rendez-vous à la piscine de Schaerbeek de bon matin ce samedi 23 avril. Pourtant, ce n'est pas un entraînement comme les autres. En effet, c'est Sandra de la ligue francophone de natation synchronisée qui entrainera nos nageuses durant une séance technique de 4h! Tout d'abord, elles ont commencé par quelques exercices à sec pour s'échauffer, s'étirer et pour faciliter la visualisation des positions qu'elles devront réaliser dans l'eau. Ensuite, nos nageuses motivées enfilent bonnet et lunettes et plouf dans l'eau. Elles travailleront avec Sandra toute une série de positions de bases, indispensables à la bonne exécution des figures techniques. Bilan de cette séance? Une excellent exercice non seulement pour les nageuses mais également pour les entraîneurs présents qui ont pu faire le plein de nouveaux exercices et techniques. Petite piqûre de rappel pédagogique: encourager nos nageuses en mettant l'accent sur ce qu'elles réussissent bien plutôt que sur ce qu'elles ne savent pas faire et tenter de varier nos méthodes d'enseignement. Merci Sandra! :-))





Brussels Open Masters

Une belle première compet' PAR CHRISTINE



L'Open Masters, organisé par le BRASS, est LA grande échéance pour notre équipe Masters, LA compétition pour laquelle on se prépare depuis le mois de septembre, LE weekend où on avait intérêt à assurer.

Et en effet : plus de 200 nageurs - hommes et femmes - des clubs belges, hollandais, français, allemands, anglais, suisses, espagnols, hongrois, et une rude concurrence pour nous !

Pour cette première compétition « internationale » de notre équipe Masters, on a présenté un team et un combo. On prépare le team depuis septembre. Mais le combo depuis seulement janvier. Un vrai défi ! Et on finit 6ème en team, à 1 point des 5ème, ce qui n'est vraiment pas mal du tout, parce qu'on a présenté deux fois le même team, pour le technique et le libre. Et qu'on s'est drôlement bien débrouillées. Et on finit 8ème au combo, avec une très forte concurrence, pour un ballet que l'on prépare depuis seulement 3



mois. On n'est pas peu fières, même si on n'est pas au plus haut du classement ! Il faut également souligner la belle performance de Fanny et Laurence dans leur duo, qui finissent 2ème dans leur catégorie.

Bref, une belle expérience pour une première vraie compétition, on en a bien profité, on s'est bien amusées, et on a surtout envie de continuer, d'aller plus loin, et de faire d'autres compétitions. Et c'est donc avec une motivation intacte (hein, les filles ?) et un enthousiasme à toute épreuve que notre équipe, plus soudée que jamais par cette première compétition, attaque notre première compétition à l'étranger : Paris ce 14 mai, veille du gala.

J'en profite pour remercier encore tous les bénévoles qui sont venus nous aider ce weekend-là et ont contribué à faire de cette compétition un vrai succès ! Merci à tous.

Championnat de Belgique Seniors et Masters

Les club des quatre en balade en Flandre PAR FANNY

En ce 1er mai, direction Zwevegem pour le championnat de Belgique seniors et masters... Pas de team cette année malheureusement pour le BRASS (le team seniors nécessitant encore un peu de rodage et le team



masters étant trop jeune pour la division nationale) mais un duo 40-49 ans de moi et Laurence, ainsi qu'un duo seniors libre, avec Sophie et Lisa... Journée plutôt calme finalement pour nous qui sommes habituées à jongler entre les casquettes de coaches, organisatrices, nageuses, etc.

Et bilan des courses: un très beau duo seniors qui a reçu de nombreux compliments des juges et compétitrices des autres clubs. Côté masters, on s'est plutôt débrouillées malgré un ou deux couacs notoires... mais n'avons pas réussi à battre nos concurrentes néerlandaises, nos ballets nécessitant encore, disons, quelques finitions... Médaille d'argent donc et la motivation de faire mieux au Championnats d'Europe masters, à Londres, fin mai. On vous tiendra au courant !!!

Compétition Libellules à Liège

Des médailles et quelques adieux PAR SARAH

Dimanche 13 mars 2016, les libellules du BRASS se préparent pour leur compétition annuelle. Toujours le stress « on se met où pour nager ? », « elles sont dans notre catégorie ? Wooooo elles sont trop fortes, j'espère qu'elles ne nagent pas contre nous!! »... D'abord, il était temps pour notre nouveau trio, (Sophia, Adèle et Fleur) de se jeter à l'eau. Elles ont très bien nagé et ont été récompensé avec la médaille d'or. Après, place au teams : très belle prestation pour tous les groupes, sauf quelques petites erreurs ici et là mais cela arrive à tout le monde ;) Le BRASS remporte 2 médailles d'or et 1 médaille d'argent en team ! On a toutes passé une très bonne journée, mais malheureusement pour quelques-unes d'entre-nous c'était la dernière compétition: Sélène, Armelle et Livia. Bon vent et tenez-nous au courant de vos aventures !





On a besoin de vous...

Le mot de notre délégué fêtes PAR CHRISTOPHE

Voici que déjà la fin de l'année académique pointe le bout de son nez. C'est le moment de faire le point, le BRASS remporte de plus en plus de médailles, grandit et prend sa place dans ce sport, avec beaucoup de mérite : grâce au travail et au dévouement des entraîneurs et des nageuses.

Je voudrais pourtant insister cette année sur l'importance des parents dans le bon fonctionnement du club. Je remercie déjà tous les parents réguliers pour leur aide apportée aux différentes activités. Je souhaiterais, que plus de parents nous rejoignent afin d'organiser au mieux les activités du Brass. Je pense surtout aux parents des jeunes nageuses.

Il est également important que les parents adoptent un comportement irréprochable, ils sont des exemples pour toutes nos petites nageuses. N'oublions pas que la synchro est un sport de groupe, TOUTES les nageuses d'un Team sont primordiales et celui-ci ne peut progresser que si toutes sont présentes.

L'année prochaine sera une année encore plus exceptionnelle en surpassement de soi, en résultats, en soirées du club, en médailles, et en souvenirs inoubliables. A bientôt !

Des parents délégués en or

Le mot de notre DP

PAR JOSIANNE

Encore une belle saison bien remplie avec de l'effort, des cris, des larmes, des crampes, de la fatigue, du stress.... Mais tout cela est récompensé au final par des dépassements de soi, de l'amitié, des larmes de bonheur, des médailles ou pas, de la fierté de pratiquer un sport qui ne rapporte peut être rien par rapport à d'autres sports hyper médiatisés mais qui rapporte tellement humainement, une satisfaction personnelle d'avoir donné le meilleur de soi-même, la fierté dans les yeux des parents, des amis, de la famille, de la fierté de faire partie d'une équipe, dans un club. Toute cette aventure humaine qui nous donne à nous, parents bénévoles, délégués parents, l'envie d'aider, d'encadrer, de gélatiner, d'envoyer des mails de rappels, de ne prendre que le meilleur de chacun et d'essayer (ce qui n'est pas simple mais un super challenge) de créer un environnement agréable pour nos merveilleuses nageuses et nageurs. J'attribue une médaille d'or à mes délégués parents qui ont œuvré dans l'ombre pour que chaque groupe puisse évoluer au mieux :-). **Merci à Zineb, Sabrina, Irène, Nathalie, Anoise et Françoise, Ava, Tanya, Christine, Zoé et Ines.**



Championnats de Belgique Minimes, Cadettes et Juniors

We are the championsssss !!!!

Les équipes compétitions du BRASS se sont démenées tout au long de la saison pour faire briller les couleurs de Bruxelles lors de toutes les rencontres nationales (et francophones bien sûr). Bilan de ces folles journées en bord de piscine...



Nos minimes nous ont fait vibrer lors du Championnat de Belgique de leur catégorie qui a eu lieu le 6 mars dernier. Elles s'étaient déjà bien illustrées lors du Championnat francophone en remportant la médaille d'or en solo et d'argent en duo et en team. Début mars, elles nous ont encore éblouies en remportant la médaille de bronze en solo; en mettant les 2 duos sur le podium et en décrochant la médaille d'argent en team et le titre de vice-championnes de Belgique ! Bravo les filles !!! Très prometteur pour la saison prochaine!!!!

Une journée chargée en stress, pression sur les épaules, fatigue mais au bout du compte : la consécration après des mois d'effort et d'entraînements intensifs !!! Nos juniors y sont arrivées en beauté, lors du championnat de Belgique, à Schaerbeek, en février dernier. Le BRASS, ses coaches et tous les parents bénévoles ont confirmé leur volonté de porter le plus haut et le plus loin possible ses nageuses qui se donnent à fond dans leur passion du sport.

En solo : Lisa Ingenito – médaille d'or et championne de Belgique et Sophie Coenen - médaille de bronze. En duo : Lisa Ingenito et Sophie Coenen - médaille d'or et championne de Belgique, Lise Cottin et Talya Kir – médaille de bronze. Sans oublier notre duo Iris et Ambra qui s'est bien défendu. En team : nos filles remportent l'or et sont championnes de Belgique! Hourra!!



Nos cadettes ont confirmé leur titre de championnes francophones en gagnant haut la main le Championnat Belge qui a eu lieu le 23 avril. Après de très belles figures, nos cadettes 1 ont remporté la médaille d'or et le titre de championnes de Belgique dans les 3 catégories solo, duo et team, ainsi que la médaille de bronze en solo. Magnifique !!! Sans oublier nos cadettes 2 qui ont réussi à se qualifier pour la finale pour pouvoir présenter leur ballet en pré-swimmer, belle progression les filles... Et une super amitié qui transparaît dans votre façon de nager.





Synchro Cup au Luxembourg

Expédition annuelle PAR LAURENCE, ISABELLE, ERELL ET FANNY

Cette année encore, le BRASS participait à la traditionnelle compétition internationale du Luxembourg avec les Grenouilles, Minimes, Cadettes et Juniors...

7 pays, 26 clubs et 478 nageuses dont 49 du BRASS... Cette compétition qui avait lieu le week-end de l'Ascension s'annonçait des plus longues... Elle fut également des plus fructueuses !!! "La compétition du Luxembourg a une fois de plus tenu toutes ces promesses !, résume Isabelle, l'entraîneur des Minimes. Soleil, anniversaire surprise, excellente organisation (un grand merci à tous les aidant), excellentes prestations toutes catégories confondues, beaucoup d'ambiance sur le bord du bassin et dans les gradins. Au final beaucoup d'émotions et la coupe du meilleur club pour le BRASS !"

Résultats des courses, côté Grenouilles, on soulignera une très belle deuxième place aux imposés pour Yuliya et une belle prestation en team. " Première grande compétition pour 13 grenouilles, après le trophée Anne Fontaine, c'est une toute autre ampleur, presque 500 participants!, commente Erell, leur entraîneur. Je crois que le meilleur moment, ça aura été la surprise de Yuliya quand elle a entendu son prénom au moment de la remise des médailles individuelles. Je retiendrai aussi le regard plein d'admiration pour les duos cadettes et les encouragements nourris de tous les groupes au moment de leur passage... Le Luxembourg c'est ça, le partage et les liens qui se créent entre les différents groupes, et les câlins des grenouilles au cadettes pour leur souhaiter bonne chance, c'était magnifique!"

Chez les Minimes, "excellentes prestations en figures de l'ensemble de l'équipe, souligne Isabelle. Chacune a vraiment donné le meilleur d'elle-même, tir groupé dans le premier tiers du classement! En solo, Aléida termine 5ème (et 1ère belge) après un solo très bien nagé, hauteur, envie et même le sourire (qui te va si bien). En duo, Eryn et Zoé termine 6ème (et 1ère belges) - excellente prestation, tout en sécheresse, synchro et bonheur partagé) et Aléida, Charlie 8ème (excellente technique, hauteur, la synchronisation aura eu raison de vous). Last but not least: Médaille d'argent pour le team

(et encore 1ère belges)!!! Superbe prestation, l'ambiance mise par le club aura donné des ailes aux minimes – quelle bonheur de vous voir ainsi nager - chapeau !"

Les Cadettes ont elles aussi finaliser cette saison avec brio avec un team Cadettes 2 bien nagé et chez l'équipe Cadettes 1, une médaille d'argent en solo et de bronze en team. Laurence commente: "Encore une bonne cohésion d'équipe lors de ce championnat de Luxembourg et des très belles prestations. Les points n'étaient pas toujours au rendez-vous mais j'ai vu beaucoup de progrès: des hauteurs de verticales jamais atteintes (maintenant je connais votre niveau et serai intransigeante aux entraînements ;-)), des hauteurs de barracuda jamais atteinte (Iris ;-)). Vous vous êtes toutes dépassées...La troisième place en team au Luxembourg était méritée et en grande partie grâce à vos points en figures (ah la technique, y a que ça de vrai... ;-)).

Enfin, last but not least, les Juniors se sont elles aussi faites remarquer positivement, remportant l'or en solo, médaille de bronze en duo et en team. Pour Laurence: "Vous vous êtes bien défendu malgré l'absence de Sophie. Vous avez toutes fait le maximum en technique pour compenser; et Anaïs, Inès et Pauline ont (enfin !) atteint leurs 60 points, ce qui n'était pas facile vu la disparité dans les notes.... Malgré le petit couac de Athina (qui voulait absolument et consciencieusement montrer ses genoux aux juges ! ;-)), la moyenne après les figures permettait de concurrencer les deux autres équipes de notre niveau. C'est sûr que le team était moins clair malgré vos adaptations mais vous vous êtes bien battues, bravo pour cette troisième place!"

Rendez-vous en 2017 pour d'autres aventures en équipe au Grand-Duché!!



Les crevettes des entraîneurs

Chaque semestre, les entraîneurs choisissent des nageuses méritantes, pas forcément les meilleures, mais des membres qui ont travaillé dur pour progresser, qui ont prouvé leur motivation, leur envie ou ont su garder leur bonne humeur en toutes circonstances. Verdict!

La crevette Minimes d'Isabelle

Une nouvelle année synchro se termine... Qu'est-ce qu'elle est passée vite mais qu'est-ce qu'elle était riche en émotions, motivation et très belles progressions de toute l'équipe tout au long de l'année ! Félicitation à toutes et MERCI pour tous ces bons moments passés ensemble que cela soit durant les entraînements, les mini-stages ou en compétition ! Et ma crevette dans tout ça me direz-vous ? Je souhaite mettre à l'honneur mes « vraies » crevettes - motivées à 1000% (oh non, il n'y a pas entraînement supplémentaire demain ?) : **Tammy** et sa présentation naturelle, ne t'inquiète pas je maîtrise l'entrée à l'eau... Très souvent la première à tirer l'entraînement, je te félicite pour le travail réalisé tout au long de cette année ! La choré est ta force : sécheresse, dynamisme, souplesse, présentation mais tu as su te concentrer sur ton point faible, la technique et cela paie ! Ta technique est devenue de plus en plus solide et tu as su nous montrer de belles choses en championnat. Mes secondes crevettes sont mon mini duo comme je les appelle, mini uniquement par la taille mais déjà tellement grand dans la motivation, le travail et le plaisir communicatif que vous dégagé quand vous nagez. Un tout grand BRAVO à toi **Eryn** qui parvient encore et encore à me bluffer, toujours plus haut, toujours plus loin et à toi **Zoé**, la force tranquille et de qui j'ai pu vraiment apprécier tout au long de cette année ton caractère de vrai battante ! Un vrai plaisir de vous entraîner au quotidien ! Félicitation à toutes les trois et MERCI ! On continue l'année prochaine sur cette voie...Je souhaite une très bonne continuation aux vieilles ;-)) minimes. Je ne serai jamais bien loin pour y jeter encore un œil : **Aléida** (quelle évolution !, belle soliste, sisisi), **Charlie** (tout sourire, toujours aussi sèche en choré), **Yasmine** (en évolution constante), **Nell** (une force de caractère impressionnant et du travail en autonomie qui paie) et **Miléna** (qui s'est accrochée, que cela peut être long et difficile à contrôler des jambes ;-)).

Les crevettes Libellules de Roxana et Christine

Pour cette deuxième partie d'année, on voudrait mettre à l'honneur deux libellules très motivées : **les deux Chloé**. Autant la discipline n'est pas toujours leur point fort (ca papote beaucoup, hein, les filles !! ;-)), autant la motivation est clairement au rendez-vous et les résultats aussi. Elles ne ratent quasiment pas d'entraînement et leur duo est vraiment très chouette ! Bravo les filles, et gardez cette belle motivation. On en profite aussi pour faire une mention spéciale à **Sofia et Fleur**, qui s'appliquent de plus en plus et font des figures de plus en plus nettes. Un rien plus de concentration en choré les filles, et ce sera super ! Continuez comme ça ! Et enfin, un dernier mot pour souligner les formidables progrès de **Floriane et de Lauralie**, qui font des figures particulièrement réussies avec peu de mois de synchro derrière elles. Félicitations les filles ! Et bonne continuation (on espère vous revoir l'année prochaine !) Et de manière générale, merci à toutes les libellules (et Céline ;-)) qui viennent tous les lundis s'entraîner et nous faire passer un bon moment !

La crevette Libellules de Fanny

Je vais décerner une crevette à une nageuse qui cette année s'est complètement révélée. Elle est depuis longtemps déjà en Libellules, s'y est fait lentement une place pour devenir cette année un pilier incontournable du team. Alors qu'avant, elle hésitait dans les temps, ne connaissait pas bien ses mouvements, elle est aujourd'hui incollable et travaille très certainement chez elle, pour être au top chaque jeudi. Elle a aussi progressé en technique et a désormais un solo qu'elle a appris en quelques semaines avec une détermination bluffante! Bravo **Eleonore**, tu mérites vraiment d'être mise en avant d'autant que tu as sûrement été l'une des plus régulières et ponctuelles tout au long de ces mois d'entraînements!!! Je félicite également le reste de mon équipe qui a assuré malgré les embûches de santé et scolaires, je souhaite à Céline un bon rétablissement et plein de bonnes choses pour nos deux (presque) diplômées, Sélène et Livia... qui nous quittes et s'en vont vers d'autres horizons. N'oubliez pas de revenir nous dire bonjour !!!

La crevette Seniors de Maylis

Difficile de choisir parmi mes nageuses car elles ont toutes de l'énergie à revendre et un bel enthousiasme. Malgré une équipe en sous-effectif, les seniors sont restées motivées et solidaires. Durant cette année, vous avez toutes fait de beaucoup de progrès, et vous êtes sur la bonne voie pour présenter un nouveau ballet libre. Je vous félicite toutes.





Les crevettes Minimes 2 de Bénédicte

Depuis le début de la saison, et surtout depuis février, je me suis occupée des minimes 2, cette équipe trop mignonne, pleine d'entrain et de motivation. Mais nous voilà déjà au gala et je vais élire ma toute première crevette. Je voudrais donc mettre à l'honneur deux filles qui se sont particulièrement démarquées par leur assiduité aux entraînements et leur application aussi bien en technique qu'en chorégraphie. La première, c'est **Ginevra**. Toujours là à l'heure et avec le sourire, elle fait énormément d'efforts et ne se plaint jamais. Même si elle ne pouvait pas être là au gala, elle s'est appliquée pour connaître la chorégraphie et l'exécuter correctement, c'est ça l'esprit synchro ! Ma deuxième crevette est **Clarinette**. Elle a fait beaucoup de progrès en quelques mois et elle se concentre toujours pour être sur les temps dans la chorée et être sèche, même quand elle est fatiguée ! Mais je voudrais aussi féliciter toutes les filles de l'équipe : vous avez progressé cette année et je suis fière de vous toutes, continuez comme ça mes petites chéries !

La crevette Grenouilles d'Erell

Chaque année, on se dit qu'on a le temps, le temps pour travailler l'extension, les godilles, la chorégraphie... et puis je ne sais pas trop à quel moment, peut-être vers janvier ou février, tout s'accélère et sans avoir eu le temps de dire ouf, on est déjà au mois de mai, à préparer le gala et à désigner la crevette du pince-news ! Cette année, il y a eu plein de crevettes, tous les mois une nouvelle et donc la crevette du pince-news du gala, c'est un peu la reine des crevettes ! Alors j'ai bien réfléchi, ce n'est pas facile parce que le groupe grenouilles de cette année est vraiment plein de petites crevettes qui méritent tous et toutes d'être la reine des crevettes, mais quand même, il faut bien décider... Ce sera... **Alba** ! Une petite crevette frétilante toujours presque à sauter dans l'eau. Même si parfois je dois lui parler en espagnol pour qu'elle comprenne bien, elle essaie toujours d'appliquer les conseils et les consignes au maximum. Elle aime bien imiter les chorés des grandes et sera bientôt à leur place... Encore quelques progrès à faire en rétro ;-) mais elle montre déjà de belles godilles et de beaux ballet-leg. Continue Alba ! Je profite de ces quelques lignes pour remercier tous les parents et toutes les grenouilles pour cette chouette année passée en votre compagnie ! A très bientôt, longue vie aux grenouilles !

La crevette Grenouilles de Marine

Mes chers petites grenouilles, je tiens à vous féliciter toutes. Cette première année de natation synchronisée pour vous aura été je l'espère aussi chouette que pour moi. Quel plaisir de vous entraîner ! (presque) Toujours le sourire aux lèvres, de l'application et de la concentration, de belles chorégraphies, bref, un très beau départ dans le monde de la synchro ! Je tiens aussi à mettre plus particulièrement à l'honneur une grenouille plutôt discrète, un peu rêveuse, sensible, appliquée et qui a fait preuve d'une constance dans le travail pendant toute l'année. **Ellis**, c'est toi que je souhaite mettre à l'honneur en cette fin d'année en te nommant "ma crevette" :) Bravo à toi ! Continue comme ça et tu seras un plaisir à entraîner pour les coachs qui prendront la relève. Quant à moi, mes chères grenouilles, vertes et bleues, je vous souhaite encore de belles aventures dans la synchro. J'ai hâte de vous voir grandir et progresser à la piscine, je vous suivrai du coin de l'oeil au bord de l'eau en entraînant les prochaines recrues ;)

La crevette Cadettes de Laurence

Beaucoup de travail a été réalisé par toutes les cadettes pour obtenir ce titre de championnes de Belgique en team. Félicitations ! Toutes, vous avez vos spécificités avec vos moments de délire et vos moments plus en retrait, vos manières de gérer le stress en compétition et vos manières de montrer vos ras le bol en entraînement (comme nous, les entraîneurs, d'ailleurs ;-)). Mais le plus important est que vous soyez une équipe unie qui respecte chacune les spécificités de l'autre. Par rapport à cet esprit d'équipe, d'entraide et de support des autres membres de l'équipe, j'aimerais mettre à l'honneur plus particulièrement **Iris** qui en plus de posséder les qualités mentionnées précédemment, a relevé le challenge de prendre une place sur podium du championnat de Belgique en solo grâce à un travail acharné et une grande motivation. Bravo !!! L'année prochaine, nos 4 'grandes' (pour ne pas dire 'vieilles') cadettes (Ambra, Angeline, Iris et Sarah) 'montent' en junior. Une bonne relève pour l'équipe junior mais elles laissent aussi derrière elles une très bonne équipe cadette qui a su construire son expérience cette année. De très bonne augure pour l'année prochaine...vous allez encore en faire pleurer des mamans ;-)

Les crevettes Libellules de Nirina

Ce mois-ci, je n'ai pas une mais deux crevettes. Toutes deux sont très présentes aux entraînements, consciencieuses, très travailleuses mais avec leur petit brin de folie. Un indice : elles sont cousines ! Oui, vous avez deviné, mes crevettes sont bien **Léonore et Zoé** ! Bravo pour vos progrès depuis le début de l'année. Continuez à travailler d'arrache-pied sans vous décourager, les efforts paient toujours !

Les crevettes Libellules d'Anouk

Je félicite tout d'abord toutes les filles de mon équipe ! Elles ont fait du bon travail durant toute l'année. C'est avec beaucoup de difficultés que j'ai dû choisir la ou les crevettes :-) J'ai donc nommé comme première crevette ... **Adèle** car elle a su surmonter une très grosse épreuve au Trophée Anne Fontaine qui était de faire un solo. Avec même pas encore un an de synchro derrière elle, je trouve qu'elle a très bien fait ça ! Ma deuxième crevette est ... **Amélie** car elle est toujours présente au cours et elle est toujours enthousiaste pour apprendre de nouvelles choses. Je félicite enfin **Fleur** pour sa belle 5ème place en figures à la dernière compétition. C'est très chouette de travailler avec des filles qui sont motivées :-) C'est très bien les filles, continuer à travailler comme ça ! Bravo !

Les crevettes Cadettes de Solène

Je tiens en cette fin d'année à saluer l'ensemble de ma petite équipe pour cette belle année synchro...
Maguelonne: Régulière motivée et souriante, c'est un plaisir d'entraîner Maguelonne !
Helène: Toujours motivée, prête à aider les autres et appliquée, Hélène a fait de gros progrès cette année :-)
Lou: Souriante et drôle, l'entraînement ne serait pas le même sans Lou. Joli travail en fin de saison.
Narjis: Parfois irrégulière, Narjis a tout de même bien progressé cette année. Joyeuse et agréable elle a de beaux jours devant elle.
Rafika: Méticuleuse et motivée, Rafika apaise les autres grâce à son caractère doux. Jolie progression également.
Samantha: Belle progression pour Samantha qui termine la saison en beauté !
Julia : Julia a su progresser tout au long de l'année grâce à un bel investissement, bravo !

La crevette Libellules de Sarah

Nous revoilà à la fin d'une saison, le temps passe tellement vite quand on s'amuse ! Je veux vous remercier pour la chouette année qu'on a passée ensemble. On a atteint nos objectifs du team, MAIS ce qui est encore plus important pour moi, vous vous êtes rapprochées en tant que team, et amies ;-) Il est temps maintenant d'annoncer ma crevette. Ma crevette est l'aînée du groupe, il s'agit bien d'**Armelle**. Armelle, l'année prochaine tu rentres à l'université, à la découverte d'une toute nouvelle aventure, bon amusement et j'espère encore avoir de tes nouvelles de temps en temps. Pour toutes les autres, j'ai hâte de vous revoir l'année prochaine et d'avoir une année encore plus chouette que celle-ci. Bonnes vacances et gros bisous à toutes !

Les crevettes Juniors de Laurence

La fin de saison approche et comme chaque année, des juniors vont nous quitter (sniff). Ces sont des nageuses qui ont fait progresser le club et les entraîneurs et qui ont fait en sorte que ce club est là où il est. Grâce à leur travail, leur motivation et leurs résultats, le club est devenu le premier club belge et ce depuis des années. Pour ceux qui arrivent dans le club maintenant, cela semble normal que le BRASS soit à ce niveau mais depuis leur plus jeune âge, elles sont venues 3 à 5 fois par semaine aux entraînements, se sont fixés des objectifs de plus en plus hauts, ont travaillé pour y arriver (il y a des milliers d'heures d'entraînements là derrière), ont bravé mille et une embûches, fait des sacrifices et finalement ont récolté le fruit de leur travail. Nous espérons avoir encore plein des petites **Lisa**, des petites **Lise** et des petites **Anaïs** dans notre club. Des nageuses qui auront l'artistique, le perfectionnisme et le jusqu'au-boutisme de Lise, l'esprit d'équipe et la volonté d'Anaïs et la technique et la motivation de Lisa. Vous nous avez fait tous vibrer et merci pour avoir construit une grande partie de l'histoire de ce club. Nous espérons que pour certaines vous transmettez votre savoir et votre passion à nos jeunes grenouilles qui vous voient comme des stars ;-) et pour d'autres que pour vous continuerez à nous faire vibrer dans l'eau (hein, Lisa ?)

Les crevettes Masters de Fanny

Côté masters, j'ai décidé de mettre deux nageuses à l'honneur. Chez les masters 1, ce sera **Céline V.** qui a débarqué chez nous en janvier après une année en débutantes et un Erasmus de 4 mois et est déjà présente dans le combo et même le team pour ce gala. Elle a une volonté de feu et progresse de semaines en semaines à une vitesse incroyable, toujours avec le sourire !!! L'autre nageuse est en masters 2 et, avec une discrétion et une modestie à nulle autre pareil, a, en quelques semaines, fait d'énormes progrès et acquis beaucoup de bases. C'est une de nos mamans nageuses et elle mérite l'admiration de tous les autres parents du BRASS pour avoir relevé le défi de mouiller son maillot, et ce de façon très réussie!!! Bravo **Laurence!!!**

