



Malgré les dispositions sanitaires, les membres, entraîneurs et dirigeants du Club de Natation de Plan-les-Ouates ont fait front commun et notre club est prêt à repartir pour une nouvelle saison.

Les répondants de la natation artistique et des groupes de compétitions de natation pallient les retards cumulés. Voyons ce que Cédrine Sublet et Vincent Bodet proposent.

AB - Cédrine, un heureux événement s'annonce et nous te souhaitons beaucoup de bonheur. Parle-nous des nouveautés de cette saison.

CS - Pour cette nouvelle saison, nous avons mis en place quelques nouveautés afin d'entraîner les nageurs et les nageuses dans les différentes disciplines nécessaires à la natation artistique. C'est pourquoi les groupes « Avenir » et « Espoir » ont maintenant des entraînements de natation en plus de ceux de natation artistique, et les groupes compétition vont débuter des entraînements de gym. La natation artistique demande des aptitudes autant en natation qu'en gym, c'est donc une réelle richesse de pouvoir proposer ces différents entraînements grâce à une collaboration avec les entraîneurs de natation du club. Ceci pour le plus grand plaisir des nageuses qui sont raves de s'entraîner dans tous les domaines.

AB - Il me semble savoir que votre prochaine étape est le spectacle de Noël. Peux-tu nous en parler ?

CS - Nous l'espérons oui ! Il devrait avoir lieu le **samedi 19 décembre**. Compte tenu de la période actuelle, nous ne pouvons pas être sûrs qu'il aura lieu dans les circonstances habituelles. Il est toutefois important pour nos nageuses de pouvoir montrer le travail accompli jusque-là, nous essayerons donc de trouver une solution pour qu'il soit maintenu. Si nous ne pouvons pas accueillir du public sur place, une diffusion en direct sur internet pourrait être une solution afin que tout le monde puisse en profiter ! Nous annoncerons cela sur notre site internet ainsi que sur notre compte instagram.

AB - Vincent, qu'en est-il pour les groupes natation compétition ?

VB - Sur le planning initial, nous avions prévu d'organiser notre meeting Saint-Nicolas en novembre comme chaque année. Malheureusement, avec les restrictions sanitaires nous avons décidé de le reporter au samedi 28 mars 2021. Au second semestre, nous proposerons également notre meeting master international.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier les événements en interne que nous organisons tout au long de l'année pour consolider la cohésion du club et mettre à l'épreuve nos nageurs.

AB - Quels sont les objectifs de ces meetings ?

VB - Les meetings font partie des moyens de communication des clubs dans lesquels les nageurs se rencontrent et s'affrontent.

Cela permet de réaliser des bénéfices, afin de soutenir les différentes sections engagées dans la compétition. Nous avons pu, grâce à ces bénéfices, ouvrir une nouvelle section « Pré Kids-Kids ». Enfin, il s'agit d'un moment de cohésion où toutes les sections sont invitées lors des meetings internes.

AB - Vous avez mentionné une nouvelle section. Pourquoi et comment est-elle née ?

VB - Ces sections sont le résultat de l'excellent travail que nous avons mené en école de natation.

Nous avons donc de jeunes enfants avec beaucoup d'aisance et une envie de poursuivre la natation dans un cadre plus sportif et compétitif. C'est ainsi qu'est né le groupe « Pré Kids », constitué d'enfants de l'école de natation.

Il est le fruit de notre travail depuis maintenant 4 ans, lors de mon arrivée, et de la mise en place du projet didactique en école de natation. Nous poursuivons ce travail cohérent sur la construction du nageur au sein du pôle natation compétition.

Ce groupe dispose de 3 entraînements par semaine. Nous insistons sur la présence et l'investissement de ce groupe. Deux entraîneurs animent ce groupe avec un cahier des charges et des objectifs pour la saison.

AB - La saison a-t-elle bien démarré ?

VB - Oui, notre taux de remplissage dans les écoles de natation et la section loisirs (Aquagym/Aqua fitness-adultes-futura/junior loisir) est en constante augmentation. Il nous reste des places dans nos cours d'apnée et dans nos nouveaux cours natation triathlon et nage libre du matin.

Cependant, les effets négatifs du Covid se voient dans la section natation « compétition », en partie chez les jeunes, dans laquelle le nombre de nageurs des années précédentes est loin d'être atteint. J'espère que cela va s'améliorer. Malheureusement à l'heure où je réponds à vos questions, nous allons sûrement devoir à nouveau fermer le club.

Propos recueillis par Alexandre Barrena





Club de Natation

Comment s'organise une manifestation de natation sportive ?

Rencontre avec Andreas Herty, membre de la direction technique du Club de Natation de Plan-Les-Ouates et juge-arbitre de natation

- Bonjour Andreas ! Peux-tu te présenter ?

- J'ai 42 ans et je suis père de deux filles. Je suis né en Allemagne et travaille à Genève depuis 14 ans. Je suis également Juge Arbitre pour la Fédération Suisse de Natation, « Swiss Swimming », et donne des cours de formation juges. Enfin, je suis entraîneur de natation et père de deux filles. Cette année, je participe aux compétitions avec le groupe masters du CN Plan-les-Ouates.

- Comment organise-t-on un meeting de natation ?

- Il y a une grande différence dans l'organisation des manifestations en Suisse par rapport à la natation dans d'autres pays. Le club organisateur prend en charge la mise à disposition non seulement de l'infrastructure mais aussi de tous les bénévoles, notamment des juges.

Les clubs qui souhaitent organiser une compétition annoncent celle-ci à la fédération en fournissant les informations essentielles telles que date, lieu, programme et conditions de participation (âge et niveau des participants). L'organisateur s'engage à ce que la compétition se déroule selon les règles fixées par Swiss Swimming. Pour que les performances réalisées par les athlètes soient considérées comme valables, un jury officiel doit être réuni. Dans une piscine de 5 couloirs comme celle du Pré du Camp, il faut un minimum de 17 personnes pour constituer ce jury. A cela, s'ajoute encore une douzaine de bénévoles pour mettre en place et ranger les équipements nécessaires au déroulement de la compétition et assurer des rôles importants tels que tenir la buvette, assurer l'enregistrement informatique des chronomètres des compétiteurs, faire le speaker, et d'autres fonctions utiles. C'est donc une trentaine de personnes qui sont présentes parfois sur plusieurs jours.

- Comment devient-on membre d'un jury ?

- Il existe des formations qui permettent à tout un chacun de devenir chronométreur et juge de virage. Avec l'expérience acquise dans ces fonctions, on peut continuer la formation vers juge de style ou encore juge arbitre. Il existe également des formations pour des postes informatiques, par exemple pour le système de chronométrage automatique. Les frais des formations sont pris en charge par notre club. La plupart du temps, ce sont des parents de nageurs qui participent à ces formations pour soutenir l'organisation des manifestations dans le club où évoluent leurs enfants. Parfois, des nageurs ou d'anciens nageurs passionnés par leur sport font également ces formations.

- Et en ce qui vous concerne, qu'est-ce qui vous a motivé ?

- Je fais partie de la catégorie des gens passionnés. Je nage en compétition depuis que j'ai huit ans et la natation est encore ma grande passion. Et si j'ai quitté mon pays il y a 14 ans, je n'ai jamais quitté les bassins. J'ai eu la chance d'avoir des rôles différents au sein des clubs et



j'essaie d'apporter aujourd'hui mon expérience au club de natation de Plan les Ouates.

- Pourquoi Plan-les-Ouates ?

- Ce club a une vraie identité ; certes, c'est d'abord un club formateur avec pour objectif premier d'apprendre aux enfants à maîtriser l'élément aquatique. Mais il existe un rare équilibre entre les différentes générations de nageurs (de 4 ans à l'infini) et les différentes pratiques de la natation. Qu'il s'agisse de natation sportive ou de natation synchronisée, le club forme les nageurs depuis le niveau débutant jusqu'au niveau compétition.

Mais en plus, ce qui est rare, ceux qui ne souhaitent pas ou plus faire de compétition peuvent continuer à pratiquer ce sport très complet à n'importe quel âge.

Prenez mon exemple dans le groupe masters, au-delà de mes performances personnelles qui me permettent de participer aux championnats d'Europe et du Monde, j'ai la chance d'appartenir à une équipe extraordinaire. Qu'y a-t-il de plus motivant que de partager son bassin avec des champions suisses masters, recordman du monde et champion du monde ? Nous avons plus de 11 nationalités, reflet de la diversité de l'esprit d'accueil genevois et nous comptons faire briller cet automne le nom du club sur les plus hautes marches lors des prochains championnats suisses.

- Pour cette saison, que peut-on vous souhaiter ?

- Notre nouvelle équipe réalise un super travail avec une nouvelle approche. Nous bénéficions d'une nouvelle infrastructure avec le nouveau bassin « Le Sapay » et pouvons donc proposer plus de cours et même en créer de nouveaux (la demande est importante). Donc, je dirais beaucoup de bonnes choses et du plaisir dans l'eau.

Club formateur, objectif premier la maîtrise de l'eau, synchro, pas uniquement orienté vers la compétition, de l'âge de 4 ans sans limite.

Alexandre Barrena

LE CLUB DE NATATION DE PLAN-LES-OUATES, DU CLASSIQUE ET DES NOUVEAUTÉS

Quand on demande à une personne ce que l'on peut faire comme activité dans une piscine, la réponse est: nager. Outre la natation et ses nombreuses déclinaisons, une multitude de disciplines existent. Le Club de natation de Plan-les-Ouates en propose quelques-unes : certaines "classiques", d'autres "de retour" et enfin "de nouvelles venues".

Laissons la personne la plus à même de nous en parler, Vincent Bodet, responsable du club.

AB - Vincent, nous connaissons bien vos activités principales et historiques que sont l'école de natation, la natation de compétition et la natation artistique. Mais commencez plutôt par nous présenter d'autres prestations proposées par le club.

VB - Pour cette saison 2019-2020, nous proposons à notre public de découvrir deux nouvelles activités :

-L'apnée, qui est enseignée par Reda Guehria, un moniteur reconnu. Cette discipline permet une nouvelle approche du milieu aquatique.
-La nage triathlon, qui ouvre un créneau pour les triathlètes, nombreux et demandeurs. Les entraînements sont basés sur la technique et la nage spécifique.

AB - A qui s'adressent ces activités ? Faut-il avoir des aptitudes particulières pour les pratiquer ?

VB - Ces activités s'adressent à toutes personnes sachant nager. Nous organisons nos cours avec plusieurs niveaux, afin d'offrir un suivi adapté à chacun.

AB- Ces derniers temps des membres ont embelli de titres internationaux la vitrine du club. D'où viennent ces prouesses ?

VB - Il est vrai que cette année a été très prolifique en résultats pour notre club. Nous tenons à souligner la dynamique exceptionnelle des sections masters en natation sportive (titres et podiums européens), ainsi qu'en natation artistique (titre de championne du monde par équipe) et cela depuis de nombreuses années maintenant. Les adultes montrent de plus en plus d'intérêt à la pratique du sport et notre club leur offre des possibilités adaptées.

AB- Le club ajoutera en février un nouveau meeting au calendrier genevois. Pourquoi et pour qui ce nouveau meeting verra-t-il le jour ?

VB - Ce meeting remplacera celui de la Saint-Nicolas, qui avait certes du succès, mais tombait à une période déjà chargée en événements sur le canton. Ce meeting étant destiné aux jeunes, nous organiserons les épreuves en fonction de leurs objectifs annuels.

AB - La plupart des cours affichent complet démontrant la bonne santé du club et le fruit de ton travail. Des places sont-elles encore disponibles ?

VB - Le club connaît un essor incontestable et nous refusons déjà du monde dans certains cours.

Il est encore possible de s'inscrire dans nos

nouvelles activités, en apnée et en nage triathlon. Quelques places sont encore vacantes en aquagym, ainsi qu'en école de natation.

J'invite les personnes intéressées à prendre directement contact avec nous.

Nous proposons des stages en avril et durant les vacances du mois de juillet. Suite à une demande de la population, nous réfléchissons à ouvrir des cours durant les vacances d'octobre 2020.

Vous pouvez nous retrouver sur le site internet plo-natation.ch ou par e-mail à info@plo-natation.ch

Propos recueillis par Alexandre Barrena



**VENEZ VOUS
INSCRIRE**

Notre programme s'adresse à tous dès 4 ans

Nouveautés
TRIATHLON, APNÉE, AQUAFITNESS

RENSEIGNEMENTS www.plo-natation.ch



ÉCOLE DE NATATION



LOISIRS - AQUAGYM



NATATION COMPÉTITION



NATATION ARTISTIQUE

Club de Natation de Plan-les-Ouates BP 173 1228 Plan-les-Ouates email: info@plo-natation.ch

FÊTE DU FUN'HOCKEY 2020



Le week-end du 1er et 2 février 2020, le Hockey Club de Plan-les-Ouates célébrera officiellement ses 10 ans lors de sa traditionnelle Fête du Fun'Hockey.

En exclusivité cette année - mais sans en dévoiler trop non plus - la fête se tiendra sur deux jours et un concours de skills est prévu le samedi en fin d'après-midi.



Photo d'équipe après le match entre le HC Carouge et les Novices du HC Plan-les-Ouates (U11) lors de la Fête du Fun'Hockey 2019, photo de Stéphane Chollet, [Funnylive.com](http://funnylive.com)

Echos d'Entreprises

L'onglerie BC Nails s'agrandit et devient:



Onglerie - Massage - Epilation
Soin du visage et du corps
Beauté des pieds et des mains

Nous réalisons nos soins avec des produits de qualité

Pure Altitude
Akyado et O.P.I
pour des prestations soignées.

Nous vous recevrons dans un bel espace chaleureux et apaisant.

Pour vos rendez-vous: 022 880 10 18
au 142, rte de St-Julien.



La nouvelle gérance du Tambour Major a le plaisir de vous accueillir dans une ambiance chaleureuse du lundi au samedi avec son plat du jour à CHF 18.- ou avec les mets de sa carte.

Pensez à réserver à l'avance.



**JARDINIER - PAYSAGISTE
PÉPINIÉRISTE**
Créations et entretien de jardins

PHILIPPE LALANNE
150, route de St-Julien
1228 Plan-les-Ouates
Tél. 079 625 04 56

Une école de natation orientée vers l'avenir

J'ai pu rencontrer les moniteurs de l'école de natation du club de Plan-les-Ouates avec Vincent Bodet leur responsable. A mes questions directes, des réponses vives et solides ont été formulées par cette jeune équipe. Voici un florilège de leurs réponses.



AB: **Vincent, peux-tu nous expliquer les nouveautés au sein de l'école de natation?**

VB : Depuis septembre, nous avons mis en place un nouveau programme d'apprentissage. Toute l'équipe a été proactive dans cette démarche et après plusieurs mois de pratique, nous pouvons constater les premiers résultats.

AB : **Pourquoi avez-vous choisi d'être moniteur au sein du club de PLO ?**

Eléonore: Je suis au sein du club de natation depuis mon enfance, c'est comme une grande famille pour moi, alors ce fut une évidence de faire partie des moniteurs du club de natation. J'espère à mon tour susciter de nouvelles vocations avec mes élèves.

AB : **Quelles formations as-tu suivies pour devenir moniteur ?**

Eléonore: J'ai commencé par un cours CIM (Cour d'introduction moniteur), j'ai ensuite passé mon brevet de sauvetage Pool-Plus, puis la formation jeunesse et sport en natation, et pour finir, j'ai effectué mon brevet de sauvetage Pool Pro. Tout au long de l'année, nous suivons des formations internes spécifiques à notre méthodologie d'enseignement.

AB : **Il est important que les parents sachent que leurs enfants progressent. Comment communiquez-vous sur cet aspect?**

Natacha: les enfants sont placés, en début d'année, dans un niveau en fonction des évaluations. Au fil des séances et de leurs progrès, nous nous adaptons à leur vitesse d'apprentissage tout en suivant un programme précis (d'ailleurs des changements de niveau en cours d'année sont possibles). De plus, nous continuons à tester les enfants selon les critères de swim-sport et de swiss-swimming qui ont une correspondance claire avec notre propre programme. Un groupe peut commencer l'année avec le niveau écrevisse et finir en grenouille. Les tests sont accessibles sur internet.

AB : **La terre est couverte à ¾ d'eau. Rencontrez-vous encore des élèves qui ont des craintes ou des réticences (voir phobie de l'eau) ? Êtes-vous préparé à accompagner ces élèves ?**

Anthony: Nous avons la chance d'enseigner dans des piscines équipées chacune de deux fonds mobiles que nous pouvons régler à des profondeurs différentes. Cela nous permet de proposer des situations en eau profonde ainsi qu'en eau peu profonde en même temps. Cela rassure les plus craintifs lors des premières séances. Nous avons pour principe de ne jamais forcer un enfant. Nous encourageons et faisons preuve d'imagination et cela finit toujours par porter ses fruits.

AB : **Quelles sont tes attentes vis-à-vis de tes élèves?**

Natacha: Bien sûr pendant leur séance nous leur demandons d'être attentifs et appliqués pour profiter au mieux des expériences mises en place dans nos cours. Notre philosophie est basée sur le plaisir et la découverte du milieu aquatique. Il est important d'être régulier au fil des séances afin que l'enfant développe progressivement toutes les compétences qui feront de lui un nageur accompli.

AB : **Rencontrez-vous fréquemment des enfants motivés par les exploits des athlètes ?**

Tristan: Pour ma part, je nage encore dans le groupe compétition. J'adore regarder les courses des meilleurs nageurs, notamment aux JO et aux championnats du monde. C'est une source d'inspiration qui nous motive tous en tant que compétiteurs. Nous essayons de transmettre notre enthousiasme à nos élèves à travers nos cours.

AB: **Quelle progression offrez-vous dans votre club?**

Vincent: Le club de natation de Plan-Les-Ouates accueille les enfants débutants dès 4 ans et notre section masters n'a pas de limite d'âge ni de performance. Notre projet d'apprentissage peut mener à la nage loisir en natation sportive ou en natation artistique mais également aux championnats romands et suisses pour ces deux disciplines. Nous sommes avant tout un club formateur et nous faisons en sorte que nos athlètes les plus motivés soient armés pour rejoindre l'élite nationale dans les structures adaptées s'ils le souhaitent.

AB: **Comment sont accueillis vos nouveaux élèves?**

Vincent: Cette année, pour la première fois et pour tous nos membres, les inscriptions se feront via le site web. Pour connaître son niveau, il suffit de suivre les explications.

Cependant, il est toujours possible de venir passer un test durant l'année. Il suffit de prendre contact sur le site web info@plo-natation.ch. A l'occasion de la journée "sport'ouverte" du lundi 28 mai au vendredi 1er juin, le club propose de venir découvrir nos activités et passer un test. Deux nouvelles journées de test seront proposées le mardi 28 août à la piscine de Pré du Camp et le vendredi 31 août 2018 à la piscine du Sapay.

Depuis cette année, des **stages d'apprentissage** de la natation tous niveaux sont proposés pendant les vacances scolaires. Ce sera notamment le cas du **25 juin au 27 juillet 2018 à la piscine du Pré du Camp**.

Les inscriptions se font via le formulaire en ligne:
www.plo-natation.ch



Fiduciaire JR Sàrl

Romanens Jean-Christophe
Spécialiste en finance et comptabilité

Comptabilité - Soutien scolaire - Fiscalité

Route du Vélodrome 24
1228 Plan-les-Ouates
078 709 02 72



Nous vous souhaitons à tous un excellent été.
À bientôt.

Le ski club Lancy
www.skiclublancy.ch



FIN DE SAISON EN TROIS ACTES

1^{er} acte:
C'est avec brio qu'Orianne a réussi début mars son JS ski. Nous l'accueillons dans notre équipe de moniteurs.rices. Elle se réjouit de pouvoir transmettre sa passion aux jeunes du Club. Bravo!

2^{ème} acte:
Claudio a rejoint notre club en 2013 en tant que candidat. En 2014, il passe avec succès son JS ski. Puis il enchaîne en 2015 avec le JS2 et en mars de cette année, il a réussi le JS3 compétition. Dès lors, il devient notre champion pour le piquetage des prochains slaloms organisés par le club. De plus, ce qui est super avec Claudio, c'est que même si le temps est pourri, son accent transalpin nous transporte et nous apporte le soleil italien. Congratulazioni e complimenti a te Claudio.

3^{ème} acte:
La 12^{ème} édition de Glisse en cœur a réuni environ 150 équipes entre 8 et 10 skieurs qui se sont relayés de 14h le samedi à 14h le dimanche, 23 et 24 mars dernier. Ce fut donc 24 heures de ski en faveur de deux associations, Etoile des neiges et Grégoire Lemarchal, qui œuvrent dans la lutte contre la mucoviscidose. Ce weekend était très bien organisé, il s'agissait d'une course relais sur la piste bleue du TS Gérif. Louis Bertignac a donné un concert au milieu des pistes pour l'occasion et moults animations encadrent ce weekend exceptionnel. Le Ski Club Lancy remercie chaleureusement les donateurs qui ont soutenu notre équipe.

C'est grâce à leur engagement et leur assiduité qu'ils ont réussi tout au long de ces années à gravir la hiérarchie des compétiteurs de ski de fond pour pouvoir intégrer le team compétition de Genève Snow Sports et pour certains, être sélectionnés dans le

la commune de Plan-les-Ouates héberge le seul club nordique du canton de Genève. Le club compte notamment parmi leurs athlètes, deux fratries soit Keizer Vincent (2003) et Nadia (2005) ainsi que Zufferey Fabio (2003) et Fiona (2005). Plan-les-Ouates depuis leur naissance. Ces 4 jeunes ont commencé leur gamme dans le ski de fond dès l'âge de 6 ans.

Maintenant âgés entre 13 et 16 ans, ils s'entraînent à raison d'un minimum de 7 fois par semaine. Selon la saison, les sessions d'entraînement varient entre ski de fond, séances de musculation, de gainage, course à pied, vélo, VTT et ski roues.

Vincent Keizer



Nadia Keizer



cadre romand de la discipline. Tout cela, notamment grâce à une intégration dans le dispositif Sports-Arts-Études genevois.

CLUB NORDIQUE STELLA ALPINA: DEUX FRATRIES À PLAN-LES-OUATES

Pour tout renseignement:
www.stella-alpina-geneve.ch

Pour tout renseignement:
www.stella-alpina-geneve.ch



UN COMITÉ APPROPRIÉ POUR UN CLUB DYNAMIQUE

AB- Tu n'es pas un nageur de compétition, mais papa de nageurs et mari d'une nageuse master. Que dirais-tu à tous ceux qui voudraient venir dans ta section, sans jamais l'oser?

Le club de natation de Plan-les-Ouates dispose d'un comité de bénévoles bien rempli, avec des tâches diverses. Il est composé de 11 membres et d'un consultant. Mais un personnage interpelle par sa diversité. Nous l'avons choisi pour répondre aux questions. Christophe Dayer est bénévole depuis des années comme photographe amateur et gérant autodidacte du site internet du club. Il possède une bonne connaissance globale du club et de sa vie. Christophe est aussi un nageur dans la section de natation adulte.

CD- Nous sommes un groupe avec des niveaux variés et chacun vient dans le but d'apprendre et de s'améliorer dans la bonne humeur après le travail. On ne recherche pas la performance, mais le plaisir. Celui-ci s'obtient par une bonne maîtrise de la technique. La motivation de nos entraîneurs et leur expérience permet de nous faire nager dans différents styles tout en travaillant la technique de nage. Nager en club permet de nager plus, mieux et avec plus de satisfaction que seul.

AB- Cet esprit bénévole, que l'on annonce en voie d'extinction, prend-il âme avec toi?

CD- Nous avons établi plusieurs objectifs pour les sites web et la page Facebook. Nous avons un site (<https://Plo-natation.ch>) pour le club et la natation, et un site (<https://artistique.plo-natation.ch>) maintenu par Magali, pour la natation artistique. On essaie de tenir nos membres informés des prochains événements, des cours et des résultats obtenus par nos nageurs. Nous y partageons aussi les liens sur les photos prises lors des concours. Nous faisons très attention de rester neutres et respectueux envers nos nageurs, le but étant de fournir des informations, les conseils et l'analyse des performances font partie du travail des entraîneurs au bord du bassin. Un site web mis à jour régulièrement est l'image du dynamisme d'un club.

AB- Le mot de la fin sur ce club?

CD- Une équipe d'entraîneurs motivés, passionnés et compétents attendent, vous ou vos enfants pour pratiquer de la natation, de deux séances du comité, les entraînements à la piscine, le mail et WhatsApp assurent la continuité de l'information.

AB- Le mot de la fin sur ce club?

CD- Une équipe d'entraîneurs motivés, passionnés et compétents attendent, vous ou vos enfants pour pratiquer de la natation, de deux séances du comité, les entraînements à la piscine, le mail et WhatsApp assurent la continuité de l'information.

AB- Donc, par exemple, ceux qui voudraient assister au cours privé cet été, peuvent-ils trouver sur le site les bonnes informations?

Propos recueillis par Alexandre Barrena

AB- C'est grâce à leur engagement et leur assiduité qu'ils ont réussi tout au long de ces années à gravir la hiérarchie des compétiteurs de ski de fond pour pouvoir intégrer le team compétition de Genève Snow Sports et pour certains, être sélectionnés dans le

mois avant le début des cours. Le site nous permet alors de saisir les inscriptions avec précision et de faire ensuite le suivi. C'est notre directeur technique qui ensuite analyse les inscriptions et valide les places. Nous retirons les annonces du site lorsque les stages sont pleins.

AB- Comment fonctionne le comité? Les membres consacrent en moyenne combien de temps, avec quelle fréquence se réunissent-ils?

CD- Le comité présente une très grande diversité avec des nageurs et des parents de nageurs. Plusieurs de nos membres ont des formations d'entraîneurs ou de juges arbitres. Ils sont donc compétents dans les domaines techniques pour aider notre directeur technique. Les parents de nageurs (compétition ou artistique), moins formés dans le domaine sportif mettent leurs compétences en communication, finances ou organisation au service du club. Une compétition avec 200 nageurs, 30 à 40 bénévoles pour le

chronométrage et le public demande un peu d'organisation. Le comité se retrouve 1 fois par mois avec un agenda préparé. Entre

2 séances du comité, les entraînements à la piscine, le mail et WhatsApp assurent la continuité de l'information.

AB- Le mot de la fin sur ce club?

CD- Une équipe d'entraîneurs motivés, passionnés et compétents attendent, vous ou

vos enfants pour pratiquer de la natation, de deux magnifiques piscines. Nous avons de nombreuses possibilités d'entraînements qui s'adaptent à tous les niveaux.

AB- Nous mettons régulièrement à jour les offres de stages et de cours organisés par le club. Les annonces se font environ 2



LA NATATION NE COULE PAS

Le club de natation de Plan-les-Ouates a réagi rapidement et a su prendre des mesures face à cette situation inédite. Le directeur, suivi par le comité, travaille pour qu'à la fin de cette pandémie, les membres puissent revenir nager dans les meilleures conditions.

Vincent Bodet, le directeur répond avec son éternel optimisme à des questions que certains se posent :

AB- Peux-tu faire un point sur la situation actuelle ?

VB- Pour l'instant, comme tous les clubs de natation, nos activités sont stoppées jusqu'à nouvel ordre. C'est le cas pour tous les clubs de la commune. Nous ne connaissons pas à l'heure actuelle la date de réouverture. En attendant cette date, le comité et moi-même faisons un point régulièrement, afin de trouver des solutions pour préparer une ouverture en fin de saison, ainsi que la future saison.

AB- Penses-tu qu'une réouverture soit envisageable rapidement ?

VB- Nos directives dépendent du conseil fédéral et du conseil administratif de la commune. Nous suivons au jour le jour les décisions prises. Nous espérons en effet une possible réouverture en fin de saison. C'est une situation inédite dans laquelle la priorité est la santé de tous.

AB- La relation entraîneur/athlète est-elle maintenue durant cette période d'inactivité aquatique ?

VB- En effet, nous avons mis en place pour les groupes de natation et de natation artistique des contenus vidéo de yoga et de course à pied. Toutes ces pratiques sont un peu différentes de ce que nous pouvons faire d'habitude. Cela permet à nos nageurs de découvrir différents sports et surtout de maintenir leur niveau de forme. Nous souhaitons faire vivre le club afin de montrer, à nos nageurs, nos membres, que nous sommes toujours présents à leur côté.

AB- Est-il possible de s'inscrire pour la saison 2020/2021 ?

VB- Nous sommes sur la programmation d'un nouveau système d'inscriptions qui répond enfin à nos attentes. Effectivement, certains ont pu rencontrer des complications cette année avec le logiciel que nous avons utilisé. Cela devrait maintenant faire partie du passé.

Les inscriptions pour la saison prochaine 2020/2021 vont ouvrir à partir du 25 mai 2020. Les inscriptions se feront sur notre site internet plo-natation.ch, rubrique "inscriptions". Il sera possible de choisir son niveau, sa piscine, son jour de cours et son horaire depuis internet. Nous conseillons à tous de s'inscrire dès le 25 mai 2020 car les places partent vite.



AB- Envisagez-vous de proposer des cours cet été ?

VB- En même temps que les inscriptions pour la saison prochaine, nous allons ouvrir des cours collectifs et individuels pour le mois de juillet. Nous avons cette offre depuis 2 ans déjà et c'est un réel succès.

Nous favorisons des petits groupes de 6 enfants durant toute une semaine. Certains viennent pour préparer leurs vacances d'été, d'autres pour apprendre à leurs enfants à nager et anticiper la reprise des cours en septembre. Toutefois, cela dépend des directives du Conseil Fédéral.

AB- Pour finir que pouvons-nous espérer ?

VB- Nous souhaitons pouvoir rouvrir au plus vite. Retrouver la même motivation des nageurs aux enfants qui débutent, pour vivre à nouveau de vrais moments de partage.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



CENTRE ÉQUESTRE

Il est difficile d'écrire un texte en cette période compliquée due au covid et j'espère que lorsque vous lirez ces lignes la situation sera définitivement apaisée.

Les poneys du club vivent en troupeau, en stabulation (parc et abri) et dès le début du confinement ils ont eu en plus accès à des prés, la vie est belle ! Malgré cela, il a été amusant d'observer qu'ils étaient demandeurs d'un contact humain, de plus en plus à la recherche de câlins au fur et à mesure que les jours passaient. Et oui les exercices avec les bipèdes leur manquent ! Je vous rassure, cela a été fait car même sans être montés ils ont besoin de soins. J'en profite pour remercier les personnes qui viennent régulièrement s'en occuper.

A ce jour, les cours avec les cavaliers autonomes ont pu reprendre (avec des mesures restrictives et de précautions nécessaires). Il ne reste qu'à souhaiter que les moins aguerris puissent aussi retrouver « leur » monture avant la fin de l'année scolaire, et que les stages durant l'été qui approche puissent avoir lieu.

N'hésitez pas à prendre des informations auprès de Katia (079 689 53 93 – www.ce-plo.ch).

Et comme on le voit sur la photo, manger fatigue



Rugby Club Genève Plan-les-Ouates

Un événement majeur de rugby aura lieu à Plan-les-Ouates ce printemps.

Le **samedi 17 mars 2018 à 15h**, la Suisse accueillera la Pologne au centre sportif des Cherpines de Plan-les-Ouates.

La rencontre Suisse-Pologne viendra mettre un terme à la campagne européenne 2017/18 du XV Suisse.

L'an dernier, la Suisse avait battu la Pologne sur le score de 20 à 12 à Varsovie.

Venez encourager les Helvètes !

HOP SUISSE !

Ainsi le temps d'un week-end, l'antre des Chevaliers de Plan-les-Ouates va devenir celle de l'équipe nationale suisse de rugby au cours de cette première internationale au sein de notre commune.

Les joueurs à l'Edelweiss continueront de défendre leur place dans le Top 18 européen du rugby, après leur superbe victoire cet automne en Moldavie.

Venez donc voir, soutenir et encourager notre équipe nationale à Plan-les-Ouates.

Plus d'informations et places disponibles:

shop.suisserugby.com

Programme de la journée :

- Le matin, Match U14 GePLO contre la sélection Genevoise
- 13h, en lever de rideau, l'équipe nationale féminine affrontera une sélection étrangère
- 15h, SUISSE - POLOGNE, Rugby Europe Trophy.

Jusqu'à 14 ans, entrée libre
Entrée : CHF 15.-
Petite restauration sur place



Centre Equestre



L'hiver est là, joie de chevaucher dans la neige !

Petits et grands apprécient de pouvoir pratiquer l'équitation malgré les turbulences climatiques grâce à une carrière toujours au top.

Qu'est-ce qu'une carrière ? C'est le nom donné aux espaces dont le sol est aménagé pour le travail des équidés afin de préserver leurs articulations. Cette dénomination vient d'une époque où les cavaliers allaient réellement sur les lieux d'extraction du sable, les carrières.

Katia P.



Le Club de Natation de Plan-Les-Ouates étoffe son équipe d'encadrement



Vincent Bodet est le nouveau responsable technique du Club de Natation de Plan-les-Ouates. De formation universitaire, cet entraîneur de natation, discret, disponible, travailleur, enthousiaste et méticuleux, a d'ores et déjà démontré que malgré son jeune âge, il savait répondre aux défis que son poste lui promettait. Une équipe de direction technique à trois têtes a été spécialement constituée pour accompagner le nouveau responsable technique pendant une saison dans ses nombreuses missions au sein du club.



AB : Qu'est-ce qui t'a conduit à t'intéresser à la direction technique et l'école de natation ?

VB : J'ai une formation Universitaire dans le management et la gestion de structures sportives. En parallèle de cela, j'ai obtenu une formation professionnelle complète en natation. Je suis passionné par l'apprentissage de la natation, c'est donc avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai abordé mes nouvelles fonctions.

AB : Comment abordes-tu l'avenir alors que tu dois accomplir des tâches aussi variées que nombreuses ?

VB : J'aborde l'avenir avec impatience. Je tiens à remercier l'équipe technique composée de trois personnes qui s'est impliquée à mes côtés depuis mon arrivée. Au fur et à mesure, j'acquière les connaissances et prends l'autonomie indispensable à mes fonctions. L'objectif et de pérenniser l'avenir du club, nous travaillons ensemble avec le soutien du comité pour y parvenir.

AB : En 6 mois, tu as affronté la rentrée de l'école de natation, le championnat interne et le meeting de la Saint Nicolas, tout en donnant l'impression de gérer très bien aussi le travail de terrain ou plutôt de bassin. As-tu un secret ?

VB : Je n'ai pas de secret, j'ai eu une opportunité professionnelle qui colle à mes aspirations. Je me donne à fond dans ce que je fais. Si la polyvalence peut effrayer certaines personnes, pour moi cela constitue une motivation et un intérêt accru. Je souhaite continuer à entretenir l'identité particulière du club, parce qu'elle correspond parfaitement à ma philosophie de la natation et du sport. Pour mon équilibre, j'ai une pratique sportive quotidienne. D'ailleurs, mes expériences en tant que pratiquant me donnent des repères pour mon travail.

AB : Le club a innové en créant le groupe pré-masters, des jeunes entre 19 et 24 ans. As-tu d'autres belles idées comme ça ?

VB : Oui, nous avons créé ce groupe pour des jeunes adultes souhaitant continuer à nager avec un certain niveau, mais qui n'ont pas assez de temps pour s'entraîner tous les jours et qui n'ont pas encore l'âge pour intégrer les compétitions masters. J'ai d'autres idées en tête, nous les mettrons en place dès la rentrée 2018.

Pour l'instant nous mettons toutes nos forces dans l'école de natation. Nous avons mis en place un nouveau projet pédagogique, nous formons en continu nos moniteurs à cette nouvelle approche. Le but est de faire d'abord acquérir une maîtrise aquatique pour mettre les enfants au maximum en sécurité dans l'eau. Par la suite, ils pourront développer toutes les compétences techniques pour être performants dans leur déplacement.

AB : As-tu une vision future sur un autre grand chantier que tu chapeautes ?

VB : Comme nouveauté, nous allons organiser des stages pour les enfants durant les vacances d'avril et cet été. Nous allons d'abord proposer 4 jours de cours de 30 - 45 minutes avec différents niveaux dans la semaine du mardi 3 avril au vendredi 6 avril. Les enfants déjà à l'école de natation pourront s'inscrire pour accélérer leur apprentissage mais aussi des enfants qui ne sont pas encore dans nos groupes.

J'ai effectué et effectue des remplacements en tant que maître d'éducation physique, et beaucoup de jeunes enfants dans les écoles ne savent pas nager. Nous souhaitons donc promouvoir l'apprentissage de la natation au plus grand nombre à travers ces stages tout en perfectionnant ceux qui ont déjà des compétences.

AB : L'école de natation est en pleine expansion, avec une deuxième piscine en plus. Grâce à ton travail et à une organisation irréprochable, nous constatons déjà les résultats. Ton programme fonctionne car les gosses s'améliorent, je t'encourage à continuer de nous impressionner.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



Interview de Véronique Schiffer

Peux-tu nous expliquer ce qu'est le Kids Volley ?

Le programme Kids Volley est proposé par Jeunesse et Sport aux enfants de moins de 10 ans. Plusieurs variantes sont possibles, à Troinex nous avons opté pour la formule "multisports" ce qui permet aux enfants de faire des expériences motrices variées et d'élargir leur propre répertoire de mouvements. Plus les activités sont diversifiées et régulières, plus elles se répercutent de manière positive sur leur développement physique, psychique et social. Les activités sportives adaptées aux enfants favorisent en outre la capacité de coordination et le potentiel de condition physique.

La moitié des activités proposées lors de notre cours concernent la pratique du mini-volley et l'autre moitié permet aux enfants la découverte de sports apparentés au volley-ball : Beach-volley, Basket, Handball ou sans relation: Badminton, patin à glace, Uni-hockey par exemple.

Combien de jeunes entraînez-vous ?

Chaque année notre cours "affiche COMPLET" avec 16 à 18 enfants de 6 à 11 ans. Le cours a lieu les mercredis après-midi de 16h30 à 18h à Troinex. Nous sommes trois entraîneuses, Dalal Ayyad, Anne-Marie Thielen et moi-même.



Quelles sont les attentes au niveau des tournois M11 ?

Nous avons comme chaque année inscrit une équipe mixte M11 dans le but de permettre aux enfants de participer à leurs premières compétitions officielles. Il s'agit de donner à nos "kids" l'envie de jouer au volleyball, sans pression, avec un maximum de plaisir. Leurs progrès sont impressionnantes grâce à ce championnat U11 et l'équipe de Troinex termine régulièrement en milieu de classement.

Y-a-t-il d'autres objectifs sportifs dans votre saison ?

OUI, nous poursuivons notre collaboration avec Vernier VBC et Genève Volley, avec lesquels nous organisons des tournois amicaux, différents ateliers à thèmes et des Journées Kids Volley qui se déroulent 4x/an dans toute la Suisse. Nous avons pris l'habitude de nous rendre à Biel/Bienne en mars, avec une dizaine d'enfants pour la Journée Nationale Kids, qui ravit les enfants, les parents et les coaches, bien sûr !

(Interview réalisée le 16 janvier 2018)

Club de Natation

Reda, un coach heureux

Le club de natation de Plan-les-Ouates continue dans son projet de restructuration. A cet effet, Reda Guehria a été engagé cette saison. Reda a tout de suite pris ses marques et été adopté par l'ensemble des membres. Je l'ai rencontré au bord du bassin souriant, optimiste, passionné et franc. Le dialogue n'en a été que plus facile.

AB : Tout d'abord, pourrais-tu te présenter ?

Reda : Je m'appelle Reda, j'ai 33 ans, je suis français et j'ai entraîné pendant 8 années la nage avec palmes et l'apnée. Dans ce club, j'entraînais la section compétition loisirs, et j'avais une section enfants et adolescents en école de natation.

AB : Quel est ton rôle au sein du club ?

Reda : Je suis entraîneur de natation. Je m'occupe du groupe Prékids et du groupe Kids (nos sections pré-compétition) ainsi que des Futuras et des Juniors (nos sections compétition) avec Vincent notre directeur technique. Je m'occupe aussi des sections loisirs avec les groupes : adolescents, pré-masters et adultes. Je participe à l'école de natation et donne une fois par semaine un cours d'aquagym.

AB : La natation est en évolution constante, que penses-tu des méthodes anciennes et modernes ?

Reda : Il est important de savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on va. Et aujourd'hui nous construisons tous sur les réalisations des entraîneurs du passé. Vincent et moi partageons une approche Raymond Catteau de par nos formations respectives. Cependant, nous sommes ouverts et testons tous les jours de nouvelles choses en ce qui concerne les entraînements. Notre regard se porte d'abord sur une bonne appropriation des techniques de nage, puis nous abordons dans un deuxième temps une planification physiologique plus spécifique.

AB : Quels sont vos objectifs ?

Reda : Toujours prendre plaisir à partager ma passion de l'eau, et voir les sourires sur le visage des nageurs que j'entraîne.

AB : Peux-tu nous parler de ton approche pour les cours d'aquagym ?

Reda : En aquagym, j'aime jouer avec les rythmes de musiques toniques afin de motiver les troupes !

Je conçois toujours la séance d'une façon simple et efficace :

- un échauffement court
- un enchaînement de musiques avec un thème de travail (haut du corps, bas du corps, cardio)
- Une variation des intensités
- une chanson avant la fin dans laquelle les principaux mouvements sont revus
- un retour au calme et des étirements pour clôturer une séance
- Par ailleurs les séances s'inscrivent dans un cycle d'entraînement où le schéma de difficulté ou d'intensité varie

Si on repart du cours avec les joues rouges et l'impression de s'être donné, je suis satisfait !

AB : Quelles sont tes ambitions pour le futur ?

Reda : J'espère participer au développement du PLO natation en matière de résultats sportifs et de détection. Le travail de fond mis en place par Vincent va payer. Le développement du club aujourd'hui, avec une vision à moyen et long terme, est déjà une aventure stimulante.

J'aimerais aussi développer une section apnée avec un ou deux créneaux d'entraînement par semaine.

Enfin, proposer des stages de natation ou d'aquagym en lac me plairait beaucoup !



Ateliers CUISINE & SANTE

Plan-les-Ouates - Printemps 2019



Apprendre à cuisiner équilibré avec un petit budget



Ateliers « Cuisine & Santé »

Bien manger est important pour la santé, mais quand le budget devient serré, c'est souvent sur le poste de la nourriture que l'on économise. Vous avez envie de découvrir des astuces pour élaborer des repas sains à petits prix et ensuite pouvoir les reproduire chez vous ou dans votre entourage ? Participez à nos ateliers « Cuisine & Santé ». **Sous la supervision d'un diététicien, vous découvrirez les clés d'une alimentation équilibrée et peu coûteuse tout en partageant des moments de convivialité.**

Dates & Thèmes

Mercredi	13 février	St-Valentin
Mercredi	27 février	Source de protéines
Mercredi	13 mars	Algues
Samedi*	23 mars	Plantes sauvages comestibles
Mercredi	27 mars	Expression artistique
Mercredi	8 mai	Sucres
Samedi*	18 mai	Marche sportive
Mercredi	22 mai	Soda
Mercredi	5 juin	Kombucha
Mercredi	19 juin	Repas ethnique

* Samedis 13 avril et 25 mai en remplacement des autres samedis en cas de pluie.

Renseignements et Inscription

Joël Bovey : 079 245 79 19 – dietetique@caritas-ge.ch

Les cours ont lieu les mercredis de 18h à 22h et les samedis de 9h à 14h au Café-restaurant LE RAVY, Ch. de la Mère-Voie 58, Plan-les-Ouates.

Le prix est de **5 CHF par atelier** (repas compris).

Caritas Genève
Rue de Carouge 53
CP 75 - 1211 Genève 4
T 022 708 04 44
www.caritasge.ch
CCP : 12-2726-2

Depuis 75 ans, Caritas Genève lutte contre la pauvreté et l'exclusion en apportant une aide concrète aux plus défavorisés, sans aucune distinction de confession, de nationalité et de statut.



CARITAS
Genève



La Pétanque du Camp

La nouvelle saison boulistique approche à grands pas avec les divers championnats cantonaux et nationaux incluant toutes les disciplines et toutes les catégories. La Pétanque du Camp est prête pour affronter les diverses compétitions et défendre les couleurs du club. L'arrivée de nouveaux membres de qualité permettra d'être plus compétitif au sein de l'Association et de Swiss Pétanque.

Petite rétrospective de la saison d'hiver : nos mélées du jeudi soir au Boulodrome municipal font la joie de nos membres, puisqu'une moyenne d'une trentaine de joueurs sont présents tous les jeudis. L'ambiance est sportive mais aussi très conviviale.

En novembre, s'est déroulé le 5ème Masters triplettes mixtes de Plan-les-Ouates réunissant 16 triplettes venues en découdre pour remporter le sacre. La jeune formation du club de Thônex surclasse la compétition qui s'est déroulée sur deux jours. Bravo aussi à tous les participants. Belle prestation de notre équipe qui se classe au 8ème rang.

En décembre, dans le cadre du Téléthon Genève, s'est déroulée la 3ème édition du trophée des 8, présentation de huit formations de haut niveau, joueurs ayant obtenu les meilleurs résultats de la saison 2019. La formation

V2017-2018 composée de Philippe Basting, Olivier Fornerod et Patrick Emile remporte le trophée pour la 3ème année consécutive.

Début janvier a eu lieu le 29ème concours des dirigeants où s'affrontaient la crème de nos comitards (24 triplettes) d'ici, de France voisine, de Vaud, du Valais et de Neuchâtel et même du Val d'Aoste. Journée somptueuse, ambiance très conviviale et victoire Le Verney sur L'Onésienne.

Et quelques jours après, lors de la cérémonie des vœux du Conseil administratif, notre jeune joueur Mickaël Rothlisberger a reçu les honneurs sportifs 2019. Mickaël est fier de cette récompense et remercie le club pour le soutien.

Projets : La pétanque du Camp a obtenu le droit d'organiser les Championnats de Suisse en triplettes mixtes week-end des 4 et 5 juillet 2020, sur le terrain stabilisé du Camp, avec l'élite de notre sport en Suisse, soit les 128 meilleures équipes qualifiées dans leurs cantons respectifs. Ambiance et spectacle assurés. Nous remercions la commune qui mettra à notre disposition matériel, fournitures, compétences et main d'œuvre. C'est quand même bien plus facile de se lancer dans de telles organisations quand on sait pouvoir compter sur l'appui de nos autorités communales.

Dans le prochain numéro, divers résultats sportifs et commentaires.

De plus, si vous désirez nous rencontrer et découvrir la pétanque sportive pour les jeunes et les adultes, contactez notre président, M. Vito Ciardo au 078 666 84 18 ou vito.ciardo@bluewin.ch.

Présidente du club de natation réélue



Le club de natation de Plan-les-Ouates a, lors de son Assemblée Générale le 15 novembre 2019, réélu sa présidente Kerstin Panchaud, un geste significatif pour soutenir la stabilité du club. Cette réunion annuelle a été suivie, pour la première fois, d'un repas convivial apprécié par tous. Kerstin a partagé ses pensées avec nous :

AB - Tu entames un 3ème mandat avec un comité riche de nombreuses personnes. Quelle est ta motivation pour poursuivre ?

KP - Mes deux enfants font de la natation en compétition dans le groupe juniors et moi-même dans le groupe Masters. Je trouve qu'il est important de donner un peu de son temps bénévolement pour permettre à des jeunes et moins jeunes de faire une activité sportive et de faire vivre notre Club. Le fait d'avoir de nombreuses personnes venant de tout horizon au sein du comité est pour moi très positif, car il permet de répartir les multiples tâches entre des spécialistes motivés, et ceci en se soutenant mutuellement dans une bonne ambiance.

J'aimerais en profiter pour remercier tout le comité pour son implication.

AB - Comment fonctionne le Club, quel est le rôle du comité et la fonction de la présidente ?

KP - Notre Club de natation est une structure moyenne par rapport à d'autres clubs sur le bassin genevois. Nous avons le statut associatif ; à ce titre, un comité composé de bénévoles est voté pour représenter le club au niveau statutaire. Le rôle du comité est plutôt stratégique et de supervision pour approuver et décider des grandes lignes et orientations du club en association avec les professionnels engagés au sein du Club (directeur, responsables des sections, etc.). Nous nous rencontrons régulièrement afin d'échanger sur les décisions à prendre. La présidente et le vice-président ont donc un rôle de représentation du comité lors d'événements ou pour la signature de documents officiels.

AB - Quels événements majeurs du club se dérouleront en 2020 ?

KP - Côté natation en compétition, nous allons à nouveau organiser notre meeting de la Saint Nicolas au mois de novembre et côté natation artistique la Plan-les-Ouates Cup au mois d'avril. Au nombre des moments forts, il y aura aussi notre compétition interne avec repas canadien et notre sortie au lac au mois de juin pour clôturer la saison.

AB - Le meeting de la Saint Nicolas au mois de novembre était censé être le dernier et un nouveau meeting devrait voir le jour en février. Cela ne sera finalement pas ainsi. Quelle en est la raison ?

KP - L'agenda des différentes compétitions organisées par les clubs genevois est assez chargé et, pour pouvoir organiser notre meeting de la Saint Nicolas en 2019, nous avons dû revoir le programme et le raccourcir sur un jour. Nous pensions donc changer la date et mettre notre meeting en début d'année. Mais la nouvelle formule a remporté un tel succès (tous les clubs nous ont demandé de maintenir notre traditionnel meeting de la Saint Nicolas à la fin novembre) que nous sommes revenus sur notre décision. La Saint Nicolas à Plan-les-Ouates continuera donc avec un nouveau visage !

AB - Les résultats de 2019 prouvent qu'un club familial peut être performant. Quel est ton avis ?

KP - Comme dit précédemment, comparé aux autres clubs genevois, nous sommes plutôt une petite structure. Néanmoins, nous avons une belle école de natation qui forme beaucoup de jeunes, surtout grâce aux deux piscines que nous avons à disposition. Avec les nouveaux arrivants dans le quartier du Sapay, cette demande va en augmentant. Nous proposons aussi aux jeunes et aux moins jeunes (Masters) de faire de la compétition (en natation et en natation artistique). Côté Masters, nous sommes parmi les sections les plus performantes en Suisse. Côté Jeunes, grâce à l'implication de nos entraîneurs, de grands progrès se font sentir et certains de nos jeunes vont participer aux championnats romands. Ceci montre pour moi que, même dans un petit club familial dans lequel tout le monde se connaît, grâce à des manifestations qui regroupent toutes les sections, on peut faire de la compétition et remporter de jolis résultats.

AB - Un mot pour la fin. Que dirais-tu à un enfant et/ou à une personne plus âgée qui hésite à venir chez nous ?

KP - Tout simplement Bienvenue ! Venez faire un essai pour vous rendre compte de la bonne ambiance qui règne au bord du bassin.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



Rugby Club Genève Plan-les-Ouates

Cet article est une occasion de nous présenter, surtout que le club de votre commune est actuellement « tout en haut de l'affiche ».

L'école de rugby, une des plus importante de Suisse, estampillée J+S (Jeunesse et Sport, département fédérale de la formation) est fin prête pour accueillir, encadrer, former et surtout faire aimer ce magnifique sport à tous les enfants qui souhaitent l'essayer.

Le succès du rugby repose sur des valeurs qui nous semblent simples : respect, saine combativité, esprit d'équipe, cohésion, jeu.

Ce sont ces valeurs qui sont plébiscitées par les parents qui, non seulement nous confient leur enfant, mais participent également avec beaucoup d'enthousiasme à la vie du club.

Une politique sportive claire et cohérente pour les enfants avec des éducateurs bien formés.

Avec tous ces éléments, c'est plus de 120 enfants qui viennent au complexe des Cherpines chaque semaine.

La saison 2017-2018 dès le 5 septembre

U18 : né de septembre 1999 à 2001

Entraînement le lundi à 19h30 et le mercredi à 18h30

U16 : né en 2002 et 2003

Entraînement le lundi à 19h30 et le mercredi à 18h30

U14 : né en 2004 et 2005

Entraînement le mardi et le jeudi à 18h

U12 : né en 2006-2007

Entraînement le mardi à 18h

U10 : né en 2008-2009

Entraînement le mardi à 18h

U08 : né en 2010-2011

Entraînement le mardi à 18h

U06 : né en 2012

Entraînement le mardi à 18h

Le RC Genève Plan-les-Ouates c'est aussi deux équipes adultes :

Entraînement des adultes le mardi et le jeudi à 19h30

L'équipe « dite de développement », formée de jeunes joueurs encadrés par des joueurs expérimentés, toujours à la recherche de nouvelles recrues, confirmées ou non, de 18 à 50 ans mais désireux de rejoindre un club dynamique. Cette équipe permet à tous de jouer et de s'amuser au rugby.

Pour compléter la pyramide **l'équipe fanion**. Vainqueur en 2017 de la coupe de Suisse et vice-championne de Suisse, avec des internationaux représentant notre club, notre commune, au sein de l'Equipe Suisse de rugby (actuellement 3 de nos joueurs sont internationaux A, tous formés au club).

Le RC Genève Plan-les-Ouates est un club fortement inscrit dans la vie de notre communauté locale.

Avec l'organisation aux Cherpines du match international Suisse Ukraine en mars 2017, mais aussi de toutes les finales des championnats Suisse de rugby le 11 juin ainsi que sa participation aux promotions scolaires de la commune, le club

de rugby aspire à faire connaître les valeurs nobles de notre sport.

Il ne manque plus que vous ou vos proches. Dès 5 ans vous pouvez nous rejoindre pour faire 3 mardis d'essai.

Plus d'informations sur <http://www.rcgeneveplo.ch>



Hockey Club Plan-les-Ouates

Du Fun'Hockey durant toute l'année!

Du hockey-sur-glace, du Inline Hockey ou du Unihockey pour le plaisir, ça vous tente?

Le HC Plan-les-Ouates existe depuis 2009 et compte à ce jour près de 250 joueuses et joueurs. Neuf équipes nous permettent d'accueillir enfants, adolescents, adultes et surtout, filles et garçons (hommes et femmes) de tous les âges. Dans une ambiance familiale et amicale, pour le plaisir, sans stress et sans compétition mais avec sérieux, le HC Plan-les-Ouates vous invite à pratiquer le(s) Hockey grâce à des entraîneuses et entraîneurs passionnés, diplômés Jeunesse et Sport. Le but du club est ainsi de rendre accessible à toutes et tous ce sport tout en étant accompagnés dans l'apprentissage.

Le club peut prêter l'ensemble de l'équipement et louer des patins.

La cotisation est de CHF 60.- seulement pour les trois mois de glace (CHF 40.- supplémentaires pour le Unihockey ou le Inlinehockey).

Pour cette prochaine saison, nos équipes sont déjà presque complètes. Il reste quelques places, notamment pour les enfants entre 5 et 8 ans. Il n'est pas trop tard, faites votre demande d'inscription en envoyant un mail à l'adresse contact@hcplo.ch.

Pour toutes informations supplémentaires, n'hésitez pas à vous rendre sur www.hcplo.ch.



La natation synchronisée

Un sport méconnu injustement méprisé, souvent ridiculisé, qui souffre de sa réputation de « sport de filles ».

La natation synchronisée est un sport très peu médiatisé qui mériterait pourtant que le grand public s'y intéresse. Le club de natation de Plan-les-Ouates possède une section de Natation Synchronisée très active et Cédrine Sublet, sa responsable et entraîneur nous éclaire sur ce sport.

Des sports ont la prétention d'être complets, d'autres se font de plusieurs sports, pratiqués un par un, comme le triathlon ou le Combiné nordique. Ton sport en mélange plusieurs en même temps, apnée, gymnastique, danse, natation et j'en passe. Qu'en penses-tu ?

Cédrine : Il est vrai que la natation synchronisée est un sport très complet, c'est d'ailleurs une des raisons pour laquelle je l'ai choisi. Il permet de se dépenser physiquement tout en s'exprimant artistiquement. Il est à la fois un sport d'équipe (ballet en groupe) et un sport individuel (ballet en solo).

La persévérance, la détermination et l'application sont de rigueur, tu es passée par là, comment y es-tu arrivée et comment perdure-t-on dans cet univers si impitoyable ?

Cédrine : Le fait que ce sport soit très complet demande aux nageuses d'exceller dans beaucoup d'autres disciplines sportives : la musculation, la condition physique, la souplesse, la natation, la technique, l'endurance, l'apnée, l'artistique... Elles doivent répondre à de grandes exigences athlétiques avant d'atteindre l'exigence technique qui impose à chacune de se fondre dans un corps collectif unique. C'est la passion qui reste le principal moteur pour continuer et toujours progresser. L'esprit d'équipe est indispensable, et la fierté des résultats accomplis poussent les limites chaque fois plus loin.

Ta section marche bien, vous êtes la fierté de ce club. Comment t'y prends-tu ?

Cédrine : Je suis effectivement très contente des résultats que nous avons eus cette année ! Trois choses essentielles m'ont permis d'y arriver durant ma première année en tant que responsable : notre équipe d'entraîneurs, mes nageuses, ainsi que le soutien du comité du club. Notre équipe d'entraîneurs est composée de six filles toutes passionnées et très impliquées. Nous essayons de transmettre notre passion, ainsi que des valeurs sportives, telles que l'esprit d'équipe, la solidarité, le respect, l'humilité et d'autres encore, qui font selon moi également partie du sport et qui m'ont personnellement beaucoup aidé dans la vie quotidienne.

Au niveau des résultats actuels et futurs, tes envies, peux-tu en parler rapidement ?

Cédrine : Notre objectif principal est, avant toute chose, que nos nageuses prennent du plaisir. Notre enseignement se veut d'être sérieux avec des nageuses impliquées mais sans jamais atteindre l'austérité, le dénigrement ou la dévalorisation. Les résultats des podiums de cette année m'ont pleinement satisfaite et ont été une belle récompense des investissements de nos nageuses fournies tout au long de cette année. Tant qu'il y aura le plaisir de nager, je serai satisfaite de l'esprit de notre club. Notre priorité est de donner à nos nageuses les clés pour les amener aux niveaux et aux résultats qu'elles désirent atteindre. J'aimerais beaucoup que le club continue à s'agrandir, et à s'enrichir de nouvelles recrues ! Aujourd'hui nous comptons une soixantaine d'adhérentes avec 7 groupes de niveaux.

Une dernière question : dis-nous quelque chose pour faire envie à nos filles de venir voir, essayer ou peut être devenir des futures championnes.

Cédrine : Le club de natation synchronisé de Plan-les-Ouates est une belle famille, qui serait ravie de vous accueillir ! Je suis avant tout fière de l'ambiance qui y règne. Le camp d'entraînement que nous organisons chaque année et les compétitions sont des souvenirs uniques de moments forts partagés qui soudent les équipes.



Propos recueillis par Alexandre Barrena

Venez visiter notre site internet : <http://www.plo-natation.ch> pour vous imprégner de la vie de notre club !



LA SAISON DE NAGEURS MASTERS EN APOTHÉOSE

Les nageurs Masters sont des sportifs qui ont eu la chance de continuer une belle carrière dans la natation. On les imagine épanouis, se surpassant pour le plaisir, la camaraderie, la fête, l'esprit d'équipe. Parfois ces phénomènes placent la barre plus haute. Un résultat aux championnats suisses ou à un meeting ne leur suffit plus... ils prennent leur destin en main et deviennent des guerriers.

C'est le cas de l'équipe de Masters du Club de Natation de Plan Les Ouates. La saison avait déjà été riche avec, entre autres, trois nageurs médaillés aux Championnats d'Europe Masters, en Slovénie (Craig Norrey champion d'Europe, Alberto Bourgeois et Fatima Lindo). Une 4ème place, par équipe, aux championnats suisses et une victoire, aussi par équipe, au Meeting International de Plan-les-Ouates.

Alors que la fin de la saison arrive en juin, notre aîné Alberto Bourgeois (66 ans) part en France au Championnat National et, après quatre jours de compétition, il enrichit le palmarès du club avec 5 médailles, dont une en or. Pour ne pas être en reste dans la course aux médailles, notre benjamin Pierre Fichou (27 ans) et notre coach Fatima Lindo (56 ans) partent au Monténégro aux 40èmes Jeux Mondiaux de la Médecine et remportent 20 médailles lors de courses en bassin et en



eau libre. Pierre Fichou s'est même lancé un défi et a obtenu une médaille d'or dans une course à pied !!Fatima, avec 8 médailles d'or dans les courses individuelles et 1 en bronze en relais, est l'athlète la plus titrée. On va voir ce que ces modèles ont à nous dire :

AB- Ce déplacement en France, comment l'as-tu préparé Alberto?

Alberto- Comme je devais nager des courses de moyenne distance (200 et 400m. libres), j'ai privilégié le travail d'endurance. J'ai donc fait les 3 entraînements hebdomadaires de natation avec notre coach Fatima, et ajouté 2 entraînements vélo et 1 séance de renforcement en salle dirigé par Craig Norrey.

AB- Fatima, on sait qu'un coach ne peut pas être à 100% quand il ou elle décide de faire en parallèle de la compétition. Quel est ton secret ?

Fatima - C'est vrai qu'il ne me reste pas assez de temps pour m'entraîner vu que j'entraîne le groupe masters ; néanmoins je continue à participer aux compétitions car j'adore ça! Mon secret ? Je pense que ma passion pour la natation et les encouragements de mon équipe et mon entourage me nourrissent assez pour aller me battre dans l'eau. Il faut aussi donner l'exemple ;-))))

AB- La concurrence a été tenace Pierre, tu as dû t'arracher pour vaincre. Ta motivation t'a aidé ?

Pierre – Oui, le niveau était relevé cette année dans ma catégorie, les titres se sont gagnés dans les derniers mètres, au finish ! Sur le plot de départ, la motivation et mon tempérament compétiteur ressurgissent, mais et c'est surtout l'esprit guerrier cultivé au club de Plan Les Ouates qui m'a permis de gagner !

AB- Une délégation part à Turin au Jeux Européen Masters. Peux-tu nous dire ton rôle Fatima pour que ces énormes évènements s'enchaînent ?

Fatima- Oui et je suis ravie que 10 athlètes Masters de PLO y concourent. J'avais lancé l'idée sans trop d'espoir car cette compétition tombait sur les vacances, mais apparemment les nageurs ne veulent pas s'arrêter ! Alors après quelques mails, nous avons réussi à former une délégation. Comme d'habitude!

Nous allons enchaîner des courses et des relais, cette fois en plus en collaboration avec un autre club Suisse et un étranger pour encore confirmer l'esprit masters basé sur le fair play et l'amitié.

AB- Pierre, tu enchaines avec la Corée et les Championnats du Monde Masters. Un programme digne des pros ?

Pierre- Medigames, European Master Games et... la Corée. C'est fou ! Quelle année ! Ce sera mes premiers Championnats du Monde Master. Je vais faire de mon mieux à Gwangju, profiter au maximum de l'évènement et emmagasiner de l'expérience pour les Championnats d'Europe à Budapest l'année prochaine.

AB- Fatima, as-tu des objectifs pour la saison à venir ?

Fatima- Bien sûr ! Continuer à avoir du plaisir à entraîner et socialiser l'équipe Masters du club, les préparer pour les championnats suisse en novembre et d'Europe à Budapest en juin, sans oublier notre Meeting International organisé par le CNPLAN en mai.

AB- Il est clair que la section masters de CNPLO est un exemple de réussite. Des performances et des médailles oui mais pas seulement : la vigueur de notre section est démontrée par la participation aux différentes compétitions nationales et internationales ainsi qu'aux entraînements, sans oublier le nombre de nageurs (35).

<https://plo-natation.ch/natationcompetition/master/>

POMPIER VOLONTAIRE, EN TOUTES CIRCONSTANCES.

Dominique 37 ans, volontaire depuis 15 ans,
1^{er} Lieutenant - CP 28.



www.devenir-volontaire.ch  



«EAU LIBRE», SPÉCIALITÉ MONTANTE DE LA NATATION

Depuis quelques années des nageurs défient la mère nature, enchaînant des courses en eau libre. Cette discipline se détache des courses classiques en piscine et se pratique en milieu naturel : traversées de lac, en mer et en rivière. Elle attire les nageurs bien sûr, les triathlètes également, ainsi que les pratiquants de nouvelles disciplines polyvalentes (Swim and Run, Raid Aventure...).

Le club de natation de Plan-les-Ouates innove. N'ayant pas un groupe « eau libre » spécifique, il va proposer une section pour des nageurs longues distances fervents de ces défis. Certains concourraient déjà avec de bons résultats à la clef. Delphine Kilian, nageuse master, exerçant les 2 disciplines, nous éclaire.

AB - Pour pouvoir exercer la nage en eau libre, doit-on avoir des compétences spécifiques ? Peux-tu développer la différence entre ces 2 branches ?

DK - A mon sens, la natation en bassin et la natation en eau libre sont totalement différentes. La piscine est un lieu sécurisé, rempli de repères (virages, lignes d'eau, marques visuelles dans le bassin). Nager en milieu naturel présente son lot d'incertitudes auxquelles il faut constamment s'adapter : le courant, la température, la visibilité, le parcours sans oublier un tas de nageurs lancés en même temps.

La technique de nage est aussi différente puisqu'en milieu naturel, il faut relever très fréquemment la tête pour rectifier sa trajectoire. Savoir s'orienter est primordial car il n'y a aucun repère au fond de l'eau pour nous guider, les seuls repères se situent en dehors de l'eau (bouée, rive, immeuble).

AB - Quelle est la motivation pour s'y lancer ?

DK - Avant tout c'est le plaisir d'être en pleine nature et de profiter de sites variés, cela procure une sensation d'évasion. Cela change des entraînements habituels en piscine. J'aime les sports d'endurance, la nage en eau libre permet de faire des distances qui seraient monotones en piscine. Plus besoin de compter les longueurs, il suffit de se lancer et de trouver son rythme de « croisière » à l'écoute de ses sensations.

Le principal est de prendre plaisir en nageant et de faire corps avec la nature en profitant d'un cadre souvent magnifique.

Plus que le chronomètre, c'est la réalisation d'un parcours qui importe, tout cela se réalisant dans des conditions de sécurité adaptées.

AB - Notre club ouvre pour la saison prochaine une section «nage longue distance » adaptée à la pratique de l'« eau libre ». Quelles sont les capacités requises pour en faire partie ?

DK - Notre club propose pour la saison 2020/2021 deux entraînements par semaine, le jeudi de 6h15 à 7h15 et le samedi de 7h45 à 8h45. Le programme d'entraînement sera principalement axé sur la longue distance avec des séries spécifiques suivant les niveaux.

AB - Donc à part savoir nager, il n'y a pas de restriction pour venir se préparer. Les jeunes sont-ils attirés ?

DK - Oui, il faut une maîtrise correcte du crawl, qui est la technique privilégiée pour les longues distances. J'espère que les jeunes vont adhérer à cette discipline qui développe à la fois les capacités d'endurance et la force mentale.

AB - Tu te trouves devant une personne qui hésite à rejoindre ce groupe, que lui dirais-tu pour l'aider à franchir ce pas ?

DK - Je lui dirais : «Viens essayer, tu te surprendras à nager des distances étonnantes et tu seras récompensé par un bien-être physique. Et si tu aimes la nature, tu la verras d'un point de vue dont seuls les nageurs d'eau libre bénéficient ! ».

Propos recueillis par Alexandre Barrena





Ecole de natation

Nous voilà déjà à la veille des vacances...nous espérons que tous nos petits élèves, futurs nageurs, ont eu du plaisir à suivre les cours tout au long de l'année. Tous ont fait beaucoup de progrès et les monitrices et moniteurs les en félicitent.



Voici quelques informations concernant la rentrée 2014: **Les inscriptions pour les nouveaux élèves** auront lieu

- **mardi 26 août** pour les enfants initiés, et
- **jeudi 28 août** pour les débutants, dès 4 ans, et le **cours Aqua-family** (parent et enfant de 2 à 4 ans) entre 17h et 18h30

Chaque enfant passera un **test** (prendre ses affaires de bain). Fr 50.- sont à payer **à l'inscription**.

Les cours commenceront 2 semaines plus tard : **soit le mardi 16 et le jeudi 18 septembre**.

Natation synchronisée

Les 10-11 mai ont eu lieu les Championnats romands espoirs de natation synchronisée à la piscine de Plan-les-Ouates avec la participation de 300 nageuses de 6 à 18 ans. Si vous êtes intéressés par ce sport, venez assister à notre spectacle de fin d'année le dimanche 22 juin. Toutes les personnes intéressées à pratiquer ce sport l'année prochaine peuvent nous contacter, soit par le site du club : www.plo-natation.ch, soit en venant le jour du test, soit en se présentant le samedi 6 septembre entre 9h et 10h.

L'équipe des moniteurs vous souhaite de belles vacances et se réjouit de vous retrouver en pleine forme à la rentrée. Bel été à toutes et à tous !

Aqua-gym

Nos cours d'aqua-gym ont lieu les :
Lundis 20h30-21h15 & 21h15-22h00
Jeudis 20h05-20h50 & 21h00-21h45

Un tout nouveau cours est en train de se préparer, laissez-vous surprendre !

Inscriptions pour la saison 2014/15: jeudi 28 août et lundi 1er septembre 2014 entre 19h00 et 20h30 à la buvette de la piscine. Un cours d'essai sera ensuite organisé entre 20h30 et 21h30.

Les cours reprennent le jeudi 11 septembre et le lundi 15 septembre 2014.

Plus d'informations dès fin juin sur notre site :
www.plo-natation.ch

NOUVEAU A PLAN-LES-OUATES

GYMNASTIQUE TONIQUE POUR SENIORS



Quand : Dès le 25.08.2014

Jour et heure : Lundi de 14h à 15h

Lieu : La Julianne, Salle de mouvement au 1er étage

Pour qui : Seniors à partir de 60 ans ayant une bonne forme physique.

Prix : CHF 70.- par période (trimestre)

Inscriptions et renseignements : Gymnastique Seniors Genève

Mme Micheline Gueissaz ou Mme Caroline Chevallay
Tél. 022 345 06 77
www.gymseniorsge.ch



La saison printanière du Centre équestre de Plan-les-Ouates



Après un hiver passé «sous tente», nous avons débuté le printemps avec l'emménagement dans notre nouvelle écurie flambant neuve. Les chevaux apprécient leurs nouveaux boxes spacieux et les poneys profitent pleinement de leur nouvelle stabulation libre. Quant aux membres du club, ils ont la chance de bénéficier chacun d'une nouvelle sellerie individuelle pour le rangement de leur matériel. Il ne nous manque maintenant plus que de belles installations à la hauteur de cette écurie modernisée.

Du côté des événements, il y a eu le stage de Pâques qui s'est déroulé pendant la semaine du 21 au 25 avril. Au programme, initiation pour les débutants et perfectionnement pour les avancés. Prochains stages prévus cet été.

Et puis, un retour inattendu, Picsous, un de nos poneys retraité depuis 2006. Nous avons dû le reprendre car son copain est décédé. Il faut maintenant que nous lui trouvions un nouvel endroit afin qu'il puisse continuer de profiter d'une belle retraite.

Picsous n'est pas le seul poney que nous avons en retraite. Il y a également Vladimir, Winnetou, Cubitus, Mosquito, Mikado et Black. Mais aussi Ylatis, notre pouliche qui est au pré en attendant l'âge d'être montée. La retraite est une évidence mais elle a un coût, de Fr 100.- à Fr 200.- par mois pour un poney, sachant qu'un poney est actif jusqu'à environ 20 ans mais peut vivre plus de 30 ans. C'est pourquoi nous avons toujours besoin de soutien.

Vos dons sont les bienvenus (CCP 12-85731-1 - Katia Piemontesi - 1228 Plan-les-Ouates - Motif : Retraite).

Vous avez également la possibilité de parrainer un poney retraité en versant une somme fixe par mois ou par année. N'hésitez pas à prendre contact avec nous si cela vous intéresse !

Un bel été à tous !
www.ce-plo.ch

Vanessa Gurtner pour le Centre équestre
de Plan-les-Ouates

Cours de Capoeira à Plan-les-Ouates

Art martiel brésilien en musique

Ecole du Vélodrome

Lundi & mercredi à 17h00



Rejoignez-nous pour un cours d'essai gratuit et entrez dans la Roda !

La capoeira est un art martial déguisé en jeu, où se mêlent acrobaties et combats fictifs effectués sur des rythmes traditionnels brésiliens, c'est ce qui en fait sa popularité. Cet art martial, comme le judo et le karaté, permet de développer des qualités athlétiques, le sens de l'anticipation et de l'esquive dans un cercle, c'est la *Roda*. La capoeira est un jeu de lutte.

Contact

Haroldo Almeida, dit C.Mestre Coala
078 659 22 44 / pilatesgym.ch@gmail.com



Le Nordic Walking n'est pas simplement une marche avec des bâtons : c'est un sport qui demande une initiation technique. Pour éviter tout accident musculaire et avoir une mise en forme optimale, un échauffement au départ, du stretching à l'arrivée, c'est une règle d'or.

Mais il y a un autre aspect pour celle ou celui qui, semaine après semaine, le pratique régulièrement, c'est la découverte de la nature au fil des saisons. Notre coach Susi en varie chaque semaine le lieu de départ et nous fait parcourir de multiples petits chemins soit sur la commune, soit sur les communes avoisinantes. Le départ est fixé à 19h. Ainsi les paysages que nous découvrons sont différents selon la saison, l'heure d'hiver, l'heure d'été et cela est toujours un peu magique. C'est parfois au clair de lune, ou dans la nuit noire, les lampes frontales s'agitant au rythme de nos pas, que nous gravissons le coteau de Bernex, d'un côté puis de l'autre, découvrant la plaine scintillant de multiples lumières... Ou sur les hauts de Saconnex d'Arve, au fil de notre avancée, la commanderie de Compesières se découvre illuminée en hiver, ou enflammée par le soleil couchant au printemps. Aux abords du Bois d'Humilly ou sur les bords du Rhône, c'est le concert des oiseaux qui rythme la marche du groupe.

Peut-être la marche sous la pluie est-elle moins idyllique, mais il fait si bon rentrer chez soi et prendre un bain bien mérité après l'effort. Que ce soit 6 km ou plus selon la capacité du groupe, chaque parcours apporte une détente physique et de l'esprit, car il n'est pas interdit de bavarder avec sa voisine ou son voisin.

Une participante
mb



Pour tout renseignement :
Susi Magnin: susi@nordicplo.com
Tel. 022 794 94 63
Mobile 079 715 14 60
www.nordicplo.com
www.allezhop-romandie.ch

Sports

La Natation Synchronisée change de nom et devient la Natation Artistique !



Gros chantier de changer le nom d'un sport pratiqué depuis des décennies. Pour y voir plus clair, je me suis adressée aux monitrices de ce magnifique sport, au club de natation de Plan-Les Ouates. Sa responsable Cédrine Sublet m'a offert l'opportunité de les interviewer :

AB : Comment avez-vous vécu ce changement de nom ? Est-ce qu'il vous convient ?

Justine : Lorsque la FINA décide de supprimer l'appellation de « Natation Synchronisée » je suis d'abord déroutée et même un peu fâchée ! En effet, le fait que notre sport soit résumé à sa seule notion d'artistique est un peu simpliste. La Natation Artistique a beaucoup plus de facettes que celle-ci. C'est un sport de précision, de technique, d'endurance qui est trop souvent considéré comme facile ou comme « un sport de filles » car nous sommes toujours bien maquillées, avec des maillots à paillettes et un grand sourire devant les juges ! Mais ce sont des heures d'entraînement par semaines mêlant travail physique en dehors de l'eau, souplesse, natation pour l'endurance, apnée, chorégraphie, etc. Donc je crois que ce nouveau nom ne met pas forcément en avant tout notre sport mais seulement une petite partie.

AB : D'autres changements ou c'est le seul ?

Magali : Un changement assez important, mais qui ne date pas de cette année, est l'ouverture aux hommes de la discipline grâce à la création des duos mixtes. Depuis 2015, cette catégorie a fait son apparition sur la scène internationale. C'est très intéressant et donne une autre dimension à la natation artistique. On espère que cela encouragera d'autres garçons à plonger dans le grand bain de natation artistique !

AB : Une question qui est sur toutes les lèvres. Votre sport se pratique en retenant sa respiration longtemps. Mettre la tête sous l'eau est parfois difficile pour des enfants, comment vous y prenez-vous ?

Justine : Les jeunes que nous avons dans les cours débutants sont en général déjà bien au courant du principe de la natation artistique et sont très rarement réticents à mettre la tête sous l'eau. Au contraire, dès les premiers cours, nous leur demandons de faire la plus grande distance en nageant sous l'eau ou de ramasser un maximum d'objets au fond en une seule fois et c'est souvent la partie du cours la plus appréciée !

Magali : La plupart du temps, les nageuses qui débutent en natation artistique ont déjà des bases en natation, elles sont à l'aise dans l'eau et savent mettre la tête sous l'eau sans difficulté. Nous leur apprenons à développer leur souffle, pratiquer l'apnée en toute sécurité, et savoir se tenir droite sous l'eau la tête en bas, essentiel lorsque nous faisons des figures la tête à l'envers.

AB : La natation artistique, comme son nouveau nom l'indique, a un côté artistique. Ce mélange tant particulier, Sport/Art est un avantage pour trouver des adeptes ?

Justine : Je ne sais pas si c'est vraiment un atout car nous avons souvent des jeunes filles qui débutent car elles aiment la danse et c'est le côté artistique

du sport qui les attire, mais certaines se retrouvent un peu freinées par la technique et la rigueur nécessaires. C'est là qu'est la meilleure partie du travail de coach pour moi, transmettre ma passion en amenant chaque technique de la manière la plus adaptée aux nageuses ! Ce qui me fait d'ailleurs penser à un autre bémol que nous apporte l'aspect artistique : ce n'est pas un sport réservé aux filles !! Malheureusement, les garçons se font très rares ... par méconnaissance du sport ? Par peur ? Je ne saurai absolument pas le dire, mais une chose est sûre : les hommes sont les bienvenus parmi nous !

Magali : Je pense que le côté artistique du sport : la musique, la danse sont un aspect qui attire certaines personnes et les conduit à commencer ce sport, mais le côté sportif ne disparaît pas pour autant. Et c'est ce mélange entre natation, danse et gymnastique qui rend la natation artistique si unique, alors rejoignez-nous !



AB : Quels sont les évènements prévus pour cette saison ?

Cédrine : Nous organisons cette année le **spectacle de fin d'année le samedi 15 décembre**, la Plan-les-Ouates Cup le dimanche 7 avril et enfin le spectacle de fin d'année le samedi 15 juin. N'hésitez pas à venir nous voir pour découvrir le sport ainsi que notre club !

Propos recueillis par Alexandre Barrena

Cours de Biodanza

Les Lundis de 19h45 à 21h45



Ecole Pré-du-Camps

(salle de jeux, 1^{er} étage, au bout de la ruelle du Hornuss)

Animées par Laurence Dayer

Inscription souhaitée et possible tout au long de l'année

au 078 767 75 95
ou laurence@biodanza.ch

Le tennis de table une nouvelle activité !

« Les Blés d'Or »

en collaboration avec Champ Ravy



Les bienfaits du tennis de table

Il suffit de quelques heures d'apprentissage pour connaître les premiers gestes et se faire plaisir.

Intérêts santé

Le tennis de table est un sport complet puisqu'il fait travailler l'ensemble de la masse musculaire : les bras, les jambes, les mollets et même les abdominaux ! Votre silhouette se galbe et votre corps se tonifie !

Il permet de dépenser 250 kcal par heure, ce qui n'est pas négligeable ! Avec la prise de masse musculaire engendrée par ce sport, cela permet d'augmenter vos dépenses énergétiques de façon significative ! De plus, le ping-pong permet de travailler votre endurance et fournit un excellent exercice cardio-vasculaire.

Atouts physiques

Le tennis de table présente de nombreux avantages physiques et psychomoteurs. En effet, il demande une grande concentration, de bons réflexes, une coordination des mouvements, une grande mobilité.... Ce sport est également stratégique puisqu'il faut anticiper le jeu de l'adversaire, trouver des parades, gérer son stress et son mental ! Alors à vos raquettes !

Lieu : Champ Ravy - Chemin de la Mère-Voie 58 - 1228 Plan-les-Ouates – « Salle Vélo-D ».

Quand : les mardis après-midi de 14h à 16h. Sauf pendant les vacances scolaires.

Animation : les cours sont dispensés par un joueur amateur chevronné et actif dans les compétitions d'un Club.

Participants : membres du Club des Blés d'Or ainsi que d'autres publics seniors.

Conditions : gratuit pour les membres du club. Pour les autres publics seniors CHF 5.- la séance ou CHF 40.- pour 10 cours.

Renseignements :

E-mail : lesblesdor@bluewin.ch
ou par tél. 079 599 64 42

Internet : www.lesblesdor.ch



Sports

Le club de natation étoffe ses activités



Entretien avec Vincent Bodet, directeur technique du Club de natation de Plan les Ouates.

Par Alexandre Barrena.

AB. Que se passe-t-il durant l'été au sein du club ? Est-ce la fin de toutes vos activités ?

VB. La saison n'est pas terminée pour tout le monde. Premièrement, les après-midis du mois de juillet, à la piscine du Pré-du-Camp, de 13h30 à 16h00, nous avons proposé des cours de natation individuels et des cours collectifs à la semaine. Au vu de la demande et du succès de cette démarche, nous proposerons cette formule l'été 2019.

Bien sûr, dans l'intervalle, nous organisons d'ores et déjà la saison prochaine avec notamment la gestion des nouvelles inscriptions.

Deuxièmement, trois de nos nageurs juniors se sont qualifiés pour les championnats suisses, qui ont eu lieu du 19 au 22 juillet à Romanshorn. Nous sommes fiers des performances de Théo Granados, Arno Jaquenoud et Colin Pesson.

AB. Comment se passent les inscriptions pour la rentrée de septembre ?

VB. Il suffit de s'inscrire via un formulaire électronique disponible sur le site internet du club www.plo-natation.ch, rubrique école de natation. Les niveaux d'enseignement que nous proposons sont décrits afin que chacun puisse inscrire son enfant dans le cours adapté.

Pour les parents n'ayant aucune idée du niveau de leur enfant, nous allons organiser des tests le mardi 27 août à 16h30, à la piscine du Pré-du-Camp, et le vendredi 30 août à 16h30, à la piscine du Sapay.

AB. Y a-t-il des nouveautés pour la saison prochaine ?

VB. A la rentrée, nous souhaitons mettre l'accent sur l'activité aquagym, qui n'a pas été mise en avant ces dernières années. Pour cela, nous allons développer deux types de cours.

Lundi : Aquagym douce

L'Aquagym douce est un cours accessible à tous, permettant un travail global de coordination et d'entretien physique.

Les mouvements ne requièrent pas de connaissances sportives. Ils conviennent parfaitement pour une reprise du sport et un maintien de la forme. Vous effectuez des mouvements simples qui allient détente et plaisir de l'activité sportive aquatique.

Mardi et Jeudi : Aquafitness

Le cours d'aquafitness est une activité d'aquagym tonique. Ce cours permet un travail musculaire général et l'amélioration de votre condition physique. Un travail cardio est associé au travail musculaire.

AB. Comment cette activité sera-t-elle encadrée ?

VB. Afin de s'assurer de la qualité de la prestation, nous faisons appel à Francis et Reda. Ces deux entraîneurs, qui intègrent l'équipe cette année, sont aussi moniteurs d'aquagym et bénéficient d'une grande expérience dans leur domaine.

Afin de faire découvrir ces nouveautés au plus grand nombre, nous organisons une semaine de **découverte gratuite du lundi 10 au vendredi 14 septembre sur les créneaux horaires habituels**.

Les horaires et tarifs sont disponibles sur notre site internet. Pour de plus amples informations vous pouvez nous contacter par e-mail :

info@plo-natation.ch

AB. Y aura-t-il d'autres événements pour cette rentrée ?

VB. Il y aura tout d'abord les championnats d'Europe Masters du **2 au 7 septembre** en Slovénie. Nous organisons aussi notre championnat interne le **samedi 13 octobre**, durant lequel nous proposons à tous nos nageurs, y compris aux plus jeunes, une expérience de courses chronométrées sur de petites distances et dans différentes nages. Cette année, notre assemblée générale aura lieu à la suite de ce championnat.

Durant le **weekend du 24 novembre**, nous organisons le meeting de la Saint-Nicolas, une compétition de natation sportive nationale, réservée aux compétiteurs licenciés. Cette compétition requiert de nombreux bénévoles et nous en profitons pour lancer un appel, car nous sommes toujours à la recherche des bonnes volontés. Il est possible de venir aider un matin ou une après-midi seulement. Le **samedi 15 décembre**, la Natation artistique propose un spectacle ouvert au public. C'est l'occasion de venir découvrir ce sport.

Centre équestre



Le soleil est bien présent cet été et entre deux activités équestres la fraîcheur de la ferme ainsi que l'ombre des magnifiques platanes sont bien appréciées.



Les cavaliers avancés viennent prêter main forte aux monitrices pour encadrer les stagiaires (dès 6 ans) qui profitent d'une semaine complète pour apprendre ou se perfectionner lors de leçons et balades, ainsi que dans d'autres disciplines comme la voltige ou l'attelage. Les soins aux équidés de même que le nettoyage des écuries fait partie de la formation complète des futurs "hommes ou femmes de cheval".

Les plus petits (dès 3 ans) passent des après-midis pour se familiariser avec le poney, en le brossant et en s'initiant à l'équitation.



Maintenant la rentrée scolaire est là et toute l'équipe du centre équestre vous attend pour des rendez-vous hebdomadaires avant les prochains stages, n'hésitez pas à venir nous rendre visite.

www.ce-plo.ch

Katia
079 689 53 93

Ateliers KIMOCHIS™

Programme ludique pour développer L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Enfants de 3 à 8 ans



Signal de Berne

Mardi 16h30- 17h30

et 17h30-18h30

076.370.80.17

www.je-decouvre-mes-talents.ch

Maison Onésienne

Mercredi 9h-10h

et 10h-11h

info@je-decouvre-mes-talents.ch

Cours de saxophone et solfège

Musique : Jazz, Blues, Classiques, Bossa et Moderne

Initiation à l'Improvisation

Ismael Kuidé Thiebaut

Tél: 079/ 959 22 69



Cours de piano-solfège



Mme Maud Thiébaut

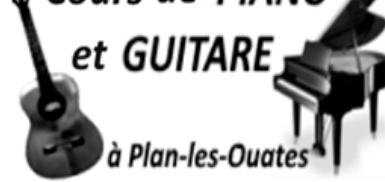
5, chemin de Vers

1228 Plan-les-Ouates

Tél. 022 794 92 53

Natel 079 458 79 81

Cours de PIANO et GUITARE



à Plan-les-Ouates

Stephan et Françoise DELUZ 078 608 10 67

Cours de musique à Plan-les-Ouates



Cours individuels de piano, solfège

dès 5 ans

Cours de groupe d'initiation musicale

dès 4 ans

Cours de groupe d'éveil musical

dès 3 ans

(Groupes de 4 enfants maximum)

Renseignements:

Marina Frei: 078 605 95 75

marinafrei@sunrise.ch



Une activité ludique et aquatique en musique : l'aquagym

Nous passons les neuf premiers mois de notre vie dans le liquide du ventre maternel. Se replonger dans l'eau à tout âge c'est un retour aux sources grâce à notre mémoire sélective. La peau est massée, le système musculaire est fortifié, la circulation sanguine s'améliore, et le tout sans mettre la tête dans l'eau, ni faire de longueurs. Vous avez compris, nous parlons de l'aquagym.

Parmi les offres du Club de natation de Plan-les-Ouates, plusieurs séances d'aquagym sont proposées chaque semaine. Pour percer le mystère de cette activité, voici l'avis d'une monitrice, Corinne, et d'une assidue, Ariane.

AB- Lors de vos cours, Corinne, l'enthousiasme est la valeur qui se détache le plus. D'où vient-il ?

Corinne- Je m'éclate en donnant mes cours, j'adore voir mes participantes prendre du plaisir et s'activer à fond dans l'eau. Elles donnent tout !

AB- Cette activité de loisirs regroupe des personnes qui participent très régulièrement aux cours. Quel est le secret de votre assiduité Ariane ?

Ariane- Les séances en groupe sont stimulantes et Corinne notre monitrice est cordiale et attentive. Chacune d'entre nous peut adapter les exercices selon ses possibilités. L'ambiance entre toutes les participantes est agréable et conviviale, c'est donc toujours avec plaisir que je reviens au cours.

AB- Le défi pour vous, monitrice, doit être de préparer un cours en tenant compte des goûts musicaux et du niveau de toutes et tous. Comment y arrivez-vous ?

Corinne- Je mets des musiques qui bougent et qui font partie du répertoire connu de toutes et tous. Les morceaux sont adaptés à chaque phase du cours, échauffement, renforcement, cardio, et retour au calme.

AB- Pourriez-vous, Ariane, décrire ce que vous sentez une fois votre séance finie ?

Ariane- Un sentiment de bien-être, la sensation d'avoir fait travailler mes muscles en douceur et d'avoir partagé un moment utile et agréable.

AB- Le mot de la fin: quel conseil autre que de venir essayer, donneriez-vous vous aux personnes qui n'ont jamais fait le pas vers l'aquagym ?

Corinne- C'est un sport qui ne génère pas de courbatures, qui est doux pour le système squelettique et articulaire. Venez et vous repartirez conquis et avec le sourire.

Ariane- L'aquagym me permet de faire travailler mes muscles en douceur malgré l'arthrose qui me donne passablement de douleurs. Ce cours m'est donc très utile et je peux l'adapter aisément en fonction de mes besoins. Corinne est toujours là pour nous motiver et nous soutenir et permet que ces séances soient aussi conviviales.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



Nos nageuses se couvrent d'or



Les 1^{er} et 2 juin 2024, se sont déroulés à la Piscine du Sapay à Plan-les-Ouates, les Championnats romands de natation artistique (ou synchronisée).

Plein succès pour les nageuses du Club de natation de PLO en dépit d'une vive concurrence. Les clubs de Lausanne, Neuchâtel, Monthey, Morges, Genève, Meyrin et Vernier avaient répondu présents. En catégorie U1 solo, Elise Lecomte a conservé son titre décroché en 2023. Mélanie Dagneaux et Chloé De Both ont été couronnées championnes romandes en duo U1. De l'or aussi en Combiné U1 pour Elise Lecomte, Mélanie Dagneaux, Chloé De Both, Eloïse Bonnaveutre, Emma Dominguez, Elsa Gindre, Margaux Chevalier, Fanni Rossel, Youssra Zayan, Clara Voigt-Boualam, Mila Fries et Léane Meier. En groupe U3, Telma Aebischer, Nadia Riedweg, Louise Röthlisberger, Lila Bouazza et Assia Said sont également championnes romandes. Des médailles d'argent et de bronze ont été également obtenues par nos nageuses.

Un grand bravo à ces championnes et à leurs coachs. La natation artistique, discipline olympique, est un sport particulièrement exigeant, qui demande à la fois grâce, force physique et technicité. Pour infos: artistique.cnplo@gmail.com.