1ère ANNÉE — N° 1 FÉVRIER 1955

REMOUS

ORGANE BIMESTRIEL du " CASTOR CLUB de Mons "

CERCLE DE NATATION affilié à la F. R. B. N. S.

Administration : Michel CARRÉ, rue Fariaux, 22, MONS.
Rédaction :

REMOUS !

Notre cercle, tout jeune encore, mais qui grandit à vue d'œil, timide et tremblant, mais choyé tendrement par la sollicitude de ses comités directeurs ; notre cercle vient de balbutier ses premiers mots :

« REMOUS !... REMOUS. »

Remous !... Oui, Remous !...

Dans l'eau, bien sûr !...

Remous de « Castors », au sein des eaux de leur barrage !

Les « Castors » veulent, en ces pages, exprimer leur opinion sur eux-mêmes, sur les autres, sur tout ce qui touche de près ou de loin à la natation.

Ils veulent attirer l'attention des indifférents sur leur sport favori ; ils veulent montrer aux parents l'intérêt qu'ils ont à faire pratiquer la natation à leurs enfants ; ils veulent aussi se tenir au courant des événements de l'eau auxquels ils ne sont pas mêlés ; ils veulent encore et surtout resserrer les liens qui les unissent entre eux.

Ce programme, déjà bien chargé, se complètera au fil des jours.

Nous sommes persuadés, quant à nous, que la matière ne manquera pas, ni les collaborateurs non plus.

Chers petits amis, et vous aussi, chers membres, si vous avez des critiques ou des suggestions à formuler, envoyez-les à l'administration de notre organe, dont vous trouverez l'adresse ci-dessus.

LE CONSEIL GENERAL.

Parlons du Castor...

C'est pour de multiples raisons que notre Club a choisi le Castor pour emblème.

Ce petit animal a de si nombreuses qualités que nous n'avons pas hésité à le donner en exemple.

Les castors vivent en Amérique du Nord et en Europe *(en France, dans l'Ain et le Petit-Rhône)*. Il se rassemblent toujours au bord des eaux où ils aiment vivre en société

Ces petits rongeurs sont très entreprenants ; dans les eaux courantes, qui sont sujettes à des crues, ils n'hésitent pas à construire une chaussée qui traverse la rivière comme une écluse et forment ainsi une sorte d'étang ou de pièce d'eau.

Cette construction paraît énorme pour être l'œuvre d'animaux si petits. Elle suppose un immense travail et l'on est encore plus étonné de la solidité de cet ouvrage que de ses proportions.

Ils commencent d'abord par abattre un gros arbre sur le bord pour en faire la pièce principale de l'ouvrage. Ils le rongent au pied, sans autre instrument que leurs quatre incisives. En peu de temps, ils le font tomber du côté qu'ils ont choisi, c'est-à-dire en travers de la rivière.

Les branches de la cîme sont coupées, pour que le tronc repose des deux côtés au même niveau. Elles servent de nourriture ou de réserve pour l'hiver.

D'autres arbres sont abattus et amenés sur place soit par terre soit par eau, et servent de pieux entre lesquels des branches sont entrelacées.

La maçonnerie est faite de terre que ces constructeurs apportent dans leur gueule. Ils la gâchent avec leurs pieds et la battent avec leur queue.

Terminée, la chaussée est plus large à la base qu'au sommet, de façon à pouvoir supporter un poids d'eau assez considérable.

(suite p. 2)

Un Pantalon... Un Veston... Un Costume...

Une SEULE MAISON s'impose

" MODERNA "

Galerie St Georges — MONS

CHOIX CONSIDERABLE DE TISSUS PEIGNES
PURE LAINE POUR LA MESURE

RIDEAUX - STORES - TENTURES - DENTELLES
Façon et placement

MANDERLIER

19 - 21, rue de Houdain --- MONS

Téléphone : 338.30 C.C.P. 2249.42

COUVERTURES — COUVRE-LITS — BONNETERIE
SOUS-VETEMENTS — CORSETS

Futures Mamans...

TOUT POUR BÉBÉS

EVELYNE 58, rue des Capucins — MONS —

CHOIX IMMENSE
POUR FILLETTES ET GARÇONNETS

MODELES « HAUTE COUTURE »

Parlons du Castor *(suite)*

A l'abri de cette chaussée, les castors construisent leurs habitations : de petites cabanes bâties sur pilotis avec deux issues, l'une vers la terre, l'autre vers l'eau. L'ouverture qui donne sur l'eau sert de balcon et de plongeoir, car le castor est, non seulement ingénieux et travailleur, mais il est aussi excellent nageur et, quand il le faut, bon plongeur.

Comme on aimerait voir nos cartors, ceux du Club, mettre autant de ténacité à l'entraînement que le castor, l'autre, le rongeur, en met à construire la digue sur la rivière.

Comme on aimerait les voir rassemblés toujours plus nombreux au bord de l'eau aux heures d'entraînement.

Si nos castors suivaient ces conseils, nous pourrions leur promettre de devenir, comme ces petits animaux, des nageurs émérites.

M. C.

Historique de la natation à Mons

(D'après Louis ROUSSEAU)

La natation a toujours été en honneur à Mons.

La première manifestation notoire se situe en 1904. La Fédération Belge de Gymnastique organise à Mons, les 24 et 25 juillet un Concours de natation au Waux-Hall, à l'occasion de sa 28e fête fédérale.

A cette époque, il n'existe pas encore d'organisation sportive bien définie, mais il y a, à Mons, une pléiade de nageurs de valeur plus ou moins groupés dans des sociétés telles le Stade Montois et le Club Amateur Sportif, devenu plus tard le C.S. Montois.

Les jeunes nageurs apprennent à jouer au water-polo, le dimanche matin, au Waux-Hall.

Pendant les années 1905 à 1910, les Vingternier, Varlet, Pierrot, Parys, Tavernier, se signalent à l'attention des sportifs.

En 1912, le C.S. Montois joue son premier match de water-polo.

En 1919, se constitue le Cercle Nautique Montois, premier cercle spécifiquement de natation qui s'affilie à la Fédération Belge.

Les années suivantes voient les succès de Mlle Simone Daubresse, de Pierrot, Meunier, Blondiau et de bien d'autres encore.

La présidence du District du Hainaut est confiée, en ce temps là, à M. Alphonse Pierrot. M. H. Biston, du Cercle Nautique Montois également, y exerce les fonctions de Secrétaire.

En 1929, le C. N. M. devient une section de l'A.E.C. de Mons.

Ils sont exquis...
les cafés
DESSILLY

Pour vos TRANSPORTS - DÉMÉNAGEMENTS

MAISON

M. BEECKMAN

Rue de la Clef, 30 — MONS

Téléphone : 338.43

Au cours des années 1933 à 1939, beaucoup de nageurs montois se distinguent par leurs grandes qualités : citons parmi eux, les Beghin, Bertiaux, Blanchard, L'Hoir, Renson, Halsberghe. Nous en passons.

Après la guerre, et quoique réaffilié à la Fédération Belge, le cercle de Mons n'a guère d'activité et si quelques espoirs — citons par exemple Bertinchamps — se manifestent, ils ne pourront donner toute la mesure de leur valeur ; le Club, desservi par les circonstances, étant amené à déposer les armes.

En 1949, l'Administration Communale, soucieuse de la santé des petits Montois, reprend à M. Wattiez la direction du Lido.

Grâce à l'appui total de la Ville, un nouveaux cercle a pu se créer en mai 1954. Puisse-t-il faire revivre le renom de Mons dans le monde de la natation.

Autrefois...

En 1921, le Français Padou (pas le Padou d'aujourd'hui, bien sûr) battit le record de France du 100 m. libre en 1' 7'' 4/5.

La même année, son compatriote Sommer abaisse le record de France du 200 m. brasse en 3' 10''. Que de progrès depuis. N'est-ce pas petits castors ?

Nécessité de la natation

Sujet rabâché, me direz-vous ! Eh oui ! Personne n'ignore plus les bienfaits de l'eau et du bain. Personne qui n'approuve la natation. Et pourtant, voyez le nombre restreint de jeunes qui savent nager. Consultez tous les jours les faits divers des quotidiens et vous verrez la « quantité » de gens qui perdent la vie pour avoir négligé d'apprendre à se débrouiller dans l'eau. A qui incombe cette responsabilité ? Aux Pouvoirs Publics, en partie, parce que le nombre d'installations de bains est insuffisant. Aux parents surtout, qui n'envoient pas leurs enfants à la piscine, là où les Pouvoirs Publics en ont mis une à leur disposition — souvent au prix de grands sacrifices.

Car c'est dans le jeune âge qu'il importe de prendre contact avec l'eau. Parce que, la souplesse favorise l'apprentissage de la natation ; parce que, d'autre part, quand on a passé l'âge de l'enthousiasme, on se décide difficilement à s'adonner à ce qui ressemble à un jeu. Un jeu ! Oui, mais un jeu salutaire, un jeu qui développe l'organisme, un jeu qui entretient la santé, un jeu qui conserve la jeunesse ; en un mot : un sport.

LE CASTOR DE SERVICE.

POUR VOS COMMUNIONS

Une seule adresse :

PARIS-CHAUSSURES

LE SPÉCIALISTE D'ISEGHEM

43, rue des Capucins — MONS

Plus de 100 modèles inédits en magasin.

ARTICLES DE MENAGE

BLANCHARD Fils

15, rue de Bertaimont - MONS

NOUVELLE GALERIE

Rue d'Havré, 39 — MONS

Maisons de Commerce avec appartements.

—: Conditions très avantageuses :—

Ecrire rédaction du journal

Le Classement aux Points

Ainsi qu'il a été annoncé, un classement aux points des nageurs qui réalisent les progrès les plus marquants a été organisé.

Ce classement est basé sur un chronométrage mensuel sur trois spécialités à choisir, soit : crawl, brasse, dos, battement ou coup de ciseaux.

Nous constatons qu'un nombre insuffisant de nageurs a pris part au classement pour janvier. Toutefois, le concours s'étageant sur 6 mois, il est temps encore de s'inscrire et de défendre sa chance.

N'oublions pas que des prix sont attribués aux meilleurs dans chaque catégorie.

Voici, à titre indicatif, le classement de janvier :

I. *Tout petits* :	1. Boelens Michel	4 1/2	points.
	2. Delcourt Jacques	2	points.
II. *Minimes* :	1. Renson Guy	3	points.
	2. Goossens Christian	2	points.

Auquier Eugène ; Lenoir Marthe et les autres concurrents n'ont pas encore de points.

III. *Cadets* :	1. Brichaux Yvonne	8 1/2	points.
	2. Sausset Jean-Claude	5	points.
	3. Durieu Carl	4	points.
	4. Deleau Paul	3 1/2	points.
	5. Gobert Jean	2	points.
	6. Blondiau Stanislas	1	point.
	7. Ledoux Claudette	1	point.

Lafosse Jacques et les autres Cadets n'ont pas encore obtenu de points.

Il est recommandé aux membres d'assister nombreux aux séances d'entraînement qui ont toujours lieu les lundis, mercredis et vendredis de 12 à 13 heures et les mardis et vendredis de 17 à 18 heures.

De plus, la séance de vendredi (17 à 18 h.) est agrémentée d'une séance de gymnastique donnée par un moniteur diplômé et compétent, et d'un cours de sauvetage.

Si vous voulez participer aux nombreuses compétitions annoncées, recommencez votre entraînement sans plus tarder.

Pour les frileux, rappelons que le bassin est cauffé et qu'il y fait aussi bon en hiver qu'en été.

« La natation fait des hommes parfaitement bâtis. En donnant à chaque partie de l'individu un travail qui lui est proportionné, elle développe symétriquement le corps. Elle donne des muscles bien arrondis et sans protubérances. Elle donne non seulement un port gracieux et des mouvements aisés, mais une santé robuste. Et, ce qui est encore mieux que tout, on y prend énormément de plaisir. »

SELECTION.

Conseils de l'Entraîneur :

Améliorez votre style.

Si vous savez déjà nager le crawl, vous pouvez améliorer votre style en suivant les quelques règles suivantes :

Détendez-vous. — De nombreux nageurs luttent contre l'eau, se tournent violemment d'un côté sur l'autre, lancent les bras hors de l'eau avec raideur, progressent par bonds. En faisant moitié moins d'efforts, vous avancerez beaucoup plus vite si, au lieu de sortir avec raideur votre tête hors de l'eau, vous la roulez avec souplesse d'un côté sur l'autre en prenant vos aspirations. Pliez vos bras naturellement quand vous les sortez de l'eau. Gardez vos genoux souples pendant les battements.

Prenez une position correcte. — La meilleure position pour le corps est à la surface et non en profondeur. Au lieu de peiner avec la tête presque entièrement submergée, gardez la ligne d'eau à la hauteur des sourcils.

Respirez convenablement. — Il faut aspirer l'air avec la bouche et l'expirer par le nez, sans à-coups et régulièrement.

Déployez votre force au moment favorable. — La partie la plus efficace de votre mouvement de bras commence lorsque votre bras fait un angle de 30° avec la surface de l'eau. Il dure jusqu'à un angle de 45° environ. C'est le moment de donner de la force.

Perfectionnez votre battement de pieds. — Le mouvement de jambes fournit environ 40 % de la propulsion chez un bon nageur de crawl. Que vos pieds brisent à peine la surface de l'eau, et que vos genoux restent souples.

SELECTION.

L'administrateur-trésorier du Castor Club de Mons adresse un aimable et amical appel aux membres en vue du renouvellement de leur cotisation.

Le coût de la cotisation, soit :

— 30 frs pour les moins de 16 ans ;
— 60 frs pour les plus de 16 et moins de 21 ans ;
— 100 frs pour les plus de 21 ans et les membres protecteurs,

peut être viré au C.C.P. N° 36.93.93 du « Castor Club de Mons ».

La carte d'affiliation peut aussi être obtenue auprès d'un des dirigeants pendant les séances d'entraînement.

Tout retard de paiement entraîne nécessairement des rappels et, en conséquence, une perte de temps et d'argent.

POUR SE RAGAILLARDIR...

c'est BBC qu'il faut choisir

Une Bière doublement riche en vitamines « B »

S'adresser Brasserie CAULIER, à Mons. - Tél. 351.77

ANGLIA — PREFECT — TAUNUS 12 Mx
TAUNUS 15 M — CONSUL — ZEPHYR
TRIANON — VERSAILLES — REGENCE
FORD 6 - 8 c. — MERCURY — LINCOLN
Camionnettes, Camions et Tracteurs de tous tonnages

Tel est le choix inégalé que vous offre FORD

ETS AUG. WATTIER S. A.

Rue du Grand Jour
Rue de Nimy
MONS

Tél. 351.73

TISSUS — SOIERIES
BLANCS — COUVERTURES

A la Ménagère

Maison MANCHEZ

Grand'Place, 35 **MONS**

Téléphone : 319.12

Le GARAGE DRUART & Fils

présente

ses deux modèles VESPA

125 cc. 16.200 francs.
150 cc. 17.500 francs.

120, rue de Nimy, MONS
42, Rue de Mons, GHLIN

SAKAMOTO :

Maître des maîtres-nageurs.

Soichi Sakamoto était un obscur instituteur de l'île hawaïenne de Maui, située à une centaine de kilomètres de Honolulu, lorsqu'il devint professeur de natation. En 7 ans, il forma deux fois plus de champions nationaux que n'importe quel autre moniteur.

C'est en 1937 que commença la bonne fortune de Sakamoto. Lorsque ses nageurs prirent part au championnat de l'Union Athlétique de Hawaï, ils gagnèrent la plupart des épreuves.

Au grand étonnement des spécialistes, on apprit que Sakamoto avait entraîné ses émules dans un simple fossé d'irrigation, au milieu d'une plantation de canne à sucre, à plusieurs kilomètres de l'océan. Tous les jours, après l'école, plus de 120 enfants sautaient dans ce canal, large d'un peu plus d'un mètre, pendant que l'entraîneur courait le long de la berge en leur criant ses instructions.

Bien souvent, les jeunes gens se raclaient les genoux contre le fond (le fossé n'était profond que d'un mètre) et, d'une brasse, ils ramenaient parfois une poignée de boue. Malgré toutes ces difficultés d'entraînement, et peut-être à cause d'elles, au cours des quatre années qui suivirent la rencontre de 1937, Sakamoto produisit six des plus rapides nageurs du monde et des équipes qui remportèrent quatre fois les championnats d'Amérique.

Son succès le plus spectaculaire fut obtenu avec Bill Smith. A la suite d'une fièvre typhoïde, Smith était devenu incapable de mouvoir ses bras ou ses jambes. Son père l'envoya chez Sakamoto. Au bout de deux ans, on aurait dit que Sakamoto lui avait fait pousser des nageoires. Et le 23 mai 1941, à Honolulu, Bill Smith battit trois records du monde : ceux des 880, 900 et 1.000 yards. Le lendemain, il battit trois nouveaux records sur 550, 700 et 800 yards et se révélait ainsi le plus grand nageur de demi-fond du monde.

Sakamoto est actuellement entraîneur à l'Université de Hawaï et, de 6 heures du matin à 9 heures du soir, il arpente les bords de la piscine. Carnet en main, il note les progrès des 200 nageurs auxquels il donne ses conseils quotidiens.

(D'après « Sélection »).

A ceux qui ne savent pas encore :

Confiance - Patience - Persévérance

L'homme est naturellement nageur. Lorsqu'il a dépassé l'âge de 5 ans, il peut et il doit nager.

Pour acquérir confiance en soi et faire taire cette peur de l'eau, il est conseillé de se mettre à l'eau là où l'on a pied, de retenir sa respiration et de plonger la tête sous l'eau. Il faut alors ouvrir les yeux et regarder autour de soi. Après quelques essais, la frayeur est surmontée.

Prenez patience, ne vous découragez pas ; soyer certain que vous saurez nager ; si ce n'est pas dans huit jours, ce sera dans quinze, et tous les efforts que vous faites actuellement seront récompensés.

Commencez à faire la planche : entrez dans l'eau jusqu'à mi-corps ; vous vous accroupissez jusqu'à ce que vos épaules soient immergées, vous étendez vos bras au-dessus de votre tête et vous vous penchez en arrière doucement, jusqu'à ce que l'eau fasse coussin sous votre tête. Puis, vous poussez des pieds sur le fond. Vos pieds remontent et vous vous mettez à voguer aussi aisément qu'un cygne.

Lorsque vous sentez que vous pouvez flotter sur le dos et sur le ventre, vous pouvez nager, car le fait de nager consiste simplement à se servir de ses bras et de ses jambes pour propulser le corps qui flotte.

Recommencez vingt fois, cinquante fois, cent fois les mêmes mouvements de brasse ou de crawl. Le jour où vous atteindrez le grand bassin, vous serez payé de toutes vos peines.

Réservez vos achats à nos annonceurs

Liste des Maisons qui accordent une réduction

aux Membres du C.C.M. sur présentation de leur carte.

FOURNEAU Léonce, rue de Nimy, 131 *Couleurs*	20 %
LEVEUGLE Louis, rue des Capucins, 63 *Articles de sports*	10 %
MANCHEZ Charles, Grand'Place, 35 *(A la Ménagère) Tissus, Rideaux, Couvertures.*	10 %
MANDERLIER Albert, rue de Houdain, 19-21 *Bonneterie, Rideaux, Tentures.*	5 %
« MODERNA », Galerie St-Georges *Confections*	5 %
PETIT Fernand, rue de la Chaussée, 49 *Articles de sports.*	5 %

EQUIPEMENTS POUR TOUS LES

SPORTS

MALLES EN TOLE ET EN DURAL
CASQUES et EQUIPEMENTS POUR LES
COLONIES

F. PETIT, 49, rue de la Chaussée, MONS