1ère ANNÉE — N° 4 AOUT 1955

REMOUS

ORGANE BIMESTRIEL du " CASTOR CLUB de Mons "

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

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

De la nécessité du Water-Polo

Vous avez certainement remarqué que les journaux sportifs consacrent des colonnes entières pour les comptes rendus des matches de water-polo, alors que les résultats des courses de natation ne sont que très peu commentés.

Pourquoi cette anomalie ?

Tout simplement parce que le water-polo est plus spectaculaire et que le championnat avec son classement lui confère un intérêt qui va grandissant pendant plusieurs semaines.

Un match de polo dure 2 fois 10 minutes. Tous les arrêts de jeu étant décomptés, cela fait plus d'une demi-heure.

Par contre, un 100 m. crawl ou un 100 m. brasse se court en un peu plus d'une minute.

Dans le water-polo, chaque « descente », chaque « shot » offre presque autant d'intérêt qu'une course de vitesse.

Une équipe de polo représente mieux son club que quelques individualités. C'est ainsi qu'en Belgique, plusieurs clubs sont classés parmi les « grands » grâce à leur équipe de polo, alors qu'ils ne tranchent pas nettement sur les autres pour la partie natation.

Aussi, depuis tout un temps, les dirigeants du Castor Club de Mons déploient leurs efforts pour former une équipe de polo.

Une équipe expérimentale a d'ailleurs rencontré, il y a quelques mois, celle de l'Hippocampe Club.

Cette dernière était formée en partie de jeunes éléments et en partie d'anciens joueurs. Elle ne tarda pas à prendre la mesure de notre équipe composée d'éléments qui jouaient tous, sans distinction, leur premier match.

Pour la natation proprement dite, nous n'étions pas inférieurs aux Hippocampes (nous avions d'ailleurs gagné le 5 x 50 m. crawl), mais pour le maniement de la balle, pour le démarquage, pour le placement dans le jeu, nous avons constaté que nous avions encore beaucoup à apprendre. Quoiqu'il en soit, ce match a été très fertile en enseignements.

Malgré le manque d'éléments suffisamment formés, et c'est là le plus grand obstacle, nous ne désespérons pas de constituer une équipe.

Cette année, pour le championnat de Division III, le District du Hainaut n'alignait que 3 équipes ; à savoir Le Crawl Club de Charleroi, Le Sporting Club de Charleroi et l'Hippocampe Club de Charleroi.

L'inscription d'une équipe dans ce championnat ne nous occasionnerait donc pas de longs déplacements.

Espérons que le Castor Club de Mons aura bientôt comme tous les autres clubs hennuyers son équipe de water-polo.

M. C.

La Fête du Grand Large

Le 17 juillet dernier, notre club avait mis sur pied, avec l'aimable collaboration du Cercle Nautique de Mons-Borinage, une fête intime qui s'est déroulée à l'intersection des canaux du Centre et de Nimy-Blaton.

Le soleil étant de la partie, le public s'était rendu nombreux sur les berges du Grand Large.

Si des temps sensationnels ne furent pas réalisés, du moins pour la partie natation, il n'en est pas moins vrai que toutes les épreuves ont été très disputées.

Quelques absents parmi les nageurs. Espérons qu'ils auront à cœur d'être tous au poste pour la prochaine fois.

Voici les résultats de cette brillante journée.

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

La seule Maison spécialisée dans la région
en BAS — CHAUSSETTES — SOCQ. 3/4 ENFANTS
KAISER **Maison du Bas** GUI
USTER 2, Grand'rue — Mons ELBEO
Bas Nylon depuis 29,50
Remaillage en 24 heures

Pour le *200 m. brasse Messieurs* : 1. Carré M. ; 2. Defossez L. ; 3. Comblez J. ; 4. Nevens F. ; 5. Gaie M.

Nette supériorité de Carré qui prend la tête dès le début et termine détaché. A souligner la belle course de Defossez.

Le *400 m. crawl Messieurs* est remporté par Kerkhofs devant de Looze R. Kerkhofs ne se détache que dans le dernier 100 m. Malgré une erreur de parcours, il conserve suffisamment d'avance pour l'emporter.

Dans le *200 m. brasse Cadets*, Saussez l'emporte devant Dehaan.

Dans le *200 m. crawl Cadets*, Deleau précède Hosse.

Saussez et Deleau ont de grandes possibilités. Pour autant qu'ils suivent régulièrement les entraînements, ils pourront améliorer sensiblement leurs chronos.

La première partie des épreuves de natation étant terminée, nous assistons ensuite à une course de régates qui est gagnée haut la main par M. M. Massin.

Les épreuves de natation reprennent avec les *200 m. brasse et crawl Dames*, qui sont remportés respectivement par Mlles Leleux G. et Brichaux Y.

Le *100 m. libre Minimes* est gagné par Guy Renson très mordant devant Christian Goossens qui termina son effort quelques secondes trop tôt ; 3. Colpin ; 4. Auquiére ; 5. Boelens M.

Le *400 m. brasse Messieurs* fut sans aucune doute la course la plus disputée. Dès les premiers mètres, Bellet J.-P. se porte en tête, entraînant dans son sillage Carré, Kerkhofs et Fourneau. Après 100 m. de course, trois hommes sont au commandement. Bellet mène toujours devant Carré et Kerkhofs, puis viennent dans l'ordre Fourneau, Defossez, Comblez et Carton. Au 200 m. Bellet rétrograde et bientôt, il n'y a plus que deux hommes qui luttent de front pour la première place, les autres concurrents étant distancés. C'est finalement au 300 m. que Kerkhofs se détache pour l'emporter avec une confortable avance. 2. Carré M. ; 3. Bellet J.-P. ; 4. Fourneau A. ; 5. Defossez L.; 6. Comblez J. ; 7. Carton.

Très sympathique victoire de Freddy qui réussit ainsi un magnifique doublé.

Les prix sont ensuite remis par le Président aux vainqueurs et aux seconds.

Remercions tout spécialement M. Albert Dellacherie qui, pour venir occuper les fonctions de starter, a dû se faire remplacer au bassin du Pont-Rouge.

Un grand merci aussi au Cercle Nautique de Mons-Borinage qui a contribué au succès de cette belle journée.

CASTOR-REPORTER.

- Armurerie Liégeoise -
H. LENOIR 34, rue d'Havré
-: MONS :-
Armes de Chasse, de Défense et de Sport
SPORTIFS, évitez les refroidissements ! Employez nos articles : chaussettes, bas et pull-over en laine non dégraissée, spécialité norvégienne.

MANTEAUX - TAILLEURS - ROBES
FOURRURES
Maison NAY
39, Grand'Rue - MONS
Téléphone 329.79
ENTREE LIBRE ENTREE LIBRE

Le Classement aux points :

Le classement de juin s'établit comme suit :

I. Cadets :	1. Brichaux Y.	15 1/2 points
	2. Deleau P.	4 1/2 points
	3. Durieu C.	4 1/2 points
II. Minimes :	1. Van Elslande R.	7 points
III. Tout-petits :	1. Vandenborre J.-P.	1 point
	2. Leroy Christian	1 point

Le classement général final est donc le suivant :

I. Cadets :	1. Brichaux Y.	65 1/2 points
	2. Durieu Carl	28 1/2 points
	3. Sausset J.-C.	19 points
	4. Deleau Paul	8 points
	6. Blondiau S.	2 1/2 points
	7. Ledoux Cl.	2 points
	8. Lefèbvre L.	2 points
II. Minimes :	1. Van Elslande R.	10 1/2 points
	2. Goossens Ch.	5 points
	3. Renson Guy	3 1/2 points
III. Tout-petits :	1. Boelens M.	8 points
	2. Delcourt J.	3 1/2 points
	3. Rombaut Annie	3 1/2 points
	4. Vandenborre J.-P.	2 points
	5. Leroy Ch.	1 point

Le Comité Sportif a décidé d'attribuer les récompenses suivantes :

UN VASE à Brichaux Yvonne et Van Elslande Raoul.

UN LIVRE à Durieu Carl, Sausset Jean-Claude, Goossens Christian, Renson Guy, Delcourt Jacques et Rombaut Annie.

Les prix peuvent être retirés au Lido pendant les séances d'entraînement.

Longévité....!

Le Professeur Etkine, docteur en sciences biologiques, a déclaré au micro de Radio-Moscou il y a quelques mois, que la pratique régulière du bain froid aide à vivre centenaire. Il a également mentionné qu'il est fort utile de se livrer au jardinage dans le même but.

Outre les exercices physique et les bains froids, le savant recommande de dormir huit heures par nuit, d'éviter les excès de toute sorte et de s'abstenir surtout d'alcool.

Il est à noter que les bains en piscine (+ ou — 23°) sont considérés comme bains froids.

Maison de la Couleur
Rue de Nimy, 131 MONS
PEINTURE A L'HUILE DE LIN
A 18 FRANCS LE KILO

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

Petites nouvelles

Dans notre numéro d'avril, nous formions le vœu d'atteindre cette année les 200 membres. Nous n'en sommes pas encore là, mais nous y arriverons bientôt.

Alors que l'année passée nous avons inscrit 153 membres, nous en comptons à présent 185, et ce n'est pas fini.

Les vacances ne sont pas finies et les mois d'août et de septembre nous réservent encore de nombreux beaux jours ; voilà de nombreuses occasions pour inscrire de nouveaux membres.

Castors, pour faire acte de parfait cerclemen, et pour assurer joie et santé à vos petits amis, amenez-les au cercle et faites-en de petits Castors.

Castors, préparez-vous

Vous savez déjà que le 25 septembre prochain, à 15 heures, se déroulera au Lido une grande fête de natation avec ballets, courses de vitesse, match de polo et Critérium Provincial pour Minimes.

Pour les courses, nous essaierons de les choisir de telle façon qu'elles soient accessibles au plus grand nombre possible de Castors.

Les ballerines nous viendront d'Anvers. Les deux équipes qui disputeront le match de polo ne sont pas encore connues.

Les championnats du Hainaut se dérouleront les 28 août et 4 septembre respectivement à Charleroi et à Tournai.

Voici le programme des épreuves :

Le 28 Août, à Charleroi :

Le 50 m. brasse Cadettes.
Le 100 m. dos Messieurs.
Le 200 m. brasse Messieurs.
Le 50 m. crawl Cadettes.
Le 100 m. crawl Messieurs.
Le 3 fois 50 m. 3 nages Cadets.
Le 50 m. dos Cadettes.
Le 4 fois 50 m. 4 nages Messieurs.
Le 3 fois 50 m. 3 nages Dames.

Le 4 Septembre, à Tournai :

Le 50 m. papillon Messieurs.
Le 100 m. crawl Cadets.
Le 100 m. brasse Cadets.
Le 100 m. dos Dames.
Le 3 fois 50 m. 3 nages Cadettes.
Le 200 m. crawl Messieurs.
Le 100 m. dos Cadets.
Le 5 fois 100 m. brasse Messieurs.
Le 100 m. brasse Dames.
Plongeons.
Le 100 crawl Dames.
Le 5 fois 50 m. crawl Dames.

Les plus assidus aux entraînements recevront certainement la récompense de leurs efforts.

Comme dans toutes les compétitions sportives, il est à souhaiter « que le meilleur gagne ».

Relisons les Règlements

(Suite et fin)

Nous terminons dans ce numéro la revue des règlements.

Nous invitons les nageurs à relire attentivement ces règlements *(voir Remous d'avril et juin)*.

« Les nageurs ne peuvent changer de cercle qu'en cas de » changement de résidence ; qu'après avoir reçu l'accord de » leur club ou être resté 2 ans sans nager.

» Les réclamations pour irrégularités commises au détriment » d'un nageur lors des compétitions doivent se faire par l'inter- » médiaire du délégué de son club.

» Un nageur ne peut participer à une épreuve sous les cou- » leurs d'un autre cercle, sauf accord écrit de son club.

» Les nageurs affiliés ont le droit de participer aux brevets » scolaires.

» Les nageurs qui détiennent une licence d'indépendant dé- » livrée par l'Union Belge des Sociétés de Football Association » doivent le déclarer à leur club.

» Les Cadets et Pupilles doivent être porteur de leur carte » d'identité quand ils participent à des compétitions.

» Les paris relatifs à la natation sont interdits.

» Les nageurs ne peuvent nager à l'étranger sans autorisation ».

Et maintenant, cher petit Castor, n'oublie jamais que le fair-play et la bonne éducation valent mieux que le succès sportifs.

LE COMITE SPORTIF.

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

Conseils aux baigneurs et apprentis nageurs

D'après E. G. DRIGNY

Nous avons dit, dans un précédent article, que le corps humain livré à l'élément liquide peut surnager.

Nager se borne donc à acquérir la confiance en l'eau et l'équilibre du corps.

Pour acquérir ces qualités, plusieurs méthodes sont employées : la plus répandue, la plus pratique, mais non la plus rationnelle consiste dans l'étude des mouvements de la brasse. Cette méthode, par suite de la difficulté d'exécution des mouvements combinés, en raison même de la position du corps qui se rapproche de la verticale, devant les difficultés qu'éprouve le débutant à respirer, retarde souvent longuement l'assimilation rapide de la confiance et de l'équilibre.

L'expérience nous apprend que l'éducateur accompagnant à l'eau le débutant lui fait acquérir plus rapidement les principes indispensables d'équilibre et de confiance. Il convient, en effet, de démontrer avant tout au néophyte que, quelle que soit sa position, quel que soit son mouvement, l'eau le supporte toujours et que, de ce fait, tout danger est écarté.

Le corps humain, précipité dans l'eau, remonte à la surface avec la même rapidité qu'une balle de caoutchouc remplie d'air plongée dans un récipient. Sa perte, dans le danger, n'est due qu'à une série de mouvements désordonnés, à un affolement cérébral occasionné par l'instinct de la conservation, mouvements et affolement qui détruisent et empêchent tout équilibre.

Pour donner la confiance de l'eau, nous ne conseillons nullement, par exemple, comme certains le préconisent, de précipiter le débutant dans l'eau sous le fallacieux prétexte de l'aguerrir ; ce moyen risque fort de donner un résultat contraire à celui que l'on désire obtenir.

Bien souvent, en effet, le débutant qui, pendant un instant, aura eu la sensation de sa perte, conservera un très mauvais souvenir de cette tentative et refusera, par la suite, obstinément, tout conseil et toute aide, de crainte d'une nouvelle expérience aussi peu agréable que la première.

Pour assurer au débutant la confiance nécessaire, il convient de lui faire, avant même sa première leçon, une démonstration pratique de la facilité avec laquelle on flotte et lui prouver ainsi qu'il n'a rien à craindre de se livrer à un tel maître.

La méthode vraiment naturelle de l'apprentissage de la natation consiste donc dans l'étude de la classique planche, seule position qui donne facilement confiance et équilibre.

L'éducateur habituera donc son élève à s'allonger horizontalement sur le dos et sans raideur, les bras en croix, dans un endroit peu profond et où le débutant aura toute confiance.

La tête devra naturellement se trouver dans le prolongement immédiat du corps et le professeur soutiendra éventuellement son élève en prenant bien soin de lui permettre de respirer librement.

Le débutant ne tardera pas à abandonner sa raideur, sa contraction primitive, ses craintes même et s'abandonnera mollement à l'élément qui le porte. Il ne reste plus qu'à lui faire acquérir la confiance. Pour cela, le professeur, sans modifier en rien la position que nous venons d'indiquer, invitera l'élève à se propulser par un battement de jambes.

Tout simplement avec cette méthode, le débutant parviendra aisément et rapidement à se tenir sur l'eau ; il complètera lui-même son éducation en se retournant sur le ventre et en se lançant d'une légère poussée, vers un but proche qu'il atteindra sans mouvement, du seul fait de son équilibre.

Ce mode d'apprentissage qui demande, de la part du professeur, persuasion et patience, donne, appliqué notamment à la femme dont la qualités de flotabilité, par suite de sa conformation même, sont plus grandes, des résultats d'une surprenante rapidité. Certaines élèves ignorant tout de la natation, acquièrent quelquefois, en une seule leçon, l'équilibre parfait et quelquefois même la confiance.

L. D.

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

Le GARAGE DRUART & Fils

présente

ses deux modèles VESPA

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

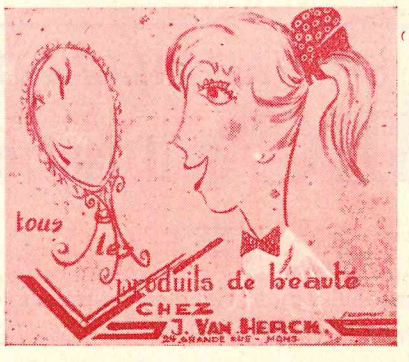
120, rue de Nimy, MONS
42, Rue de Mons, GHLIN

Les sports et la littérature

Paul Valéry aimait les promenades à vélo et il fut aussi un fervent de l'aviron et de la natation.

Dans sa belle « *Anthologie des textes sportifs* » que la bibliothèque tient à votre disposition, Gilbert Prouteau donne un extrait dans lequel le grand poète français exprime ses idées sur un sujet qui nous tient à cœur : « *Je suis au regret d'appartenir à une génération qui a sous-estimé le sport...* » *Dans les matières dites intellectuelles, les règles imposées aux jeux de l'esprit sont proches parentes de celles imposées aux jeux du stade. La discipline de la pensée, l'effort du philosophe qui recherche la pureté de l'idée, de l'écrivain qui vise à la simplicité parfaite du style, du savant, qui veut établir une nouvelle formule, n'est-ce pas là un entraînement de l'esprit...*

Le record, c'est le mieux dans l'exercice du corps, comme dans celui de l'esprit. La discipline librement consentie est le secret de la réussite. Si le pays comprenait mieux la généralisation de la morale sportive — à l'usine, à l'armée — on pourrait faire progresser l'individu. C'est une valeur philosophique...»

Et Paul Valéry conclut :

« *Le sport est aussi une école de coordination, la recherche du style et une constante analyse des mouvements, une méticuleuse étude des moindres détails. Remarquez que le programme sportif triomphe à l'heure du trouble et du désarroi, parce qu'il répond alors à cette recherche de l'équilibre qui hante inconsciemment les esprits. L'utilisation des forces dans un but toujours renouvelé, c'est le fond même de la vie du sage* ».