

d y n a m i c

tamtam
WOLUWE TOUT À LOISIRS

Eric Bott, les conseils d'administration

du Fonds sportif, de JJJY, du Poséidon

et l'équipe de Wolu Cyber,

vous souhaitent

une superbe année 2015

ÉDITO



Vous êtes sans doute très peu à encore ignorer que ce magazine se complète, depuis de nombreuses années déjà, d'un site Internet (www.dynamic-tamtam.be), lui aussi dédié au sport, à la jeunesse et à la vie associative dans notre commune. Celui-ci nous permet de coller, au plus près, à l'actualité. Au même titre que notre Lettre d'info électronique, d'une fréquence hebdomadaire et à laquelle il vous est loisible de vous inscrire, si ce n'est déjà fait.

Notre volonté de communiquer et, surtout, d'offrir à toutes les associations sportives de Woluwe-Saint-Lambert une possibilité supplémentaire de diffuser, le plus largement possible, les informations qui leur sont propres nous a conduits, il y a une poignée de semaines, à enrichir notre site d'une nouvelle rubrique intitulée « La Gazette des clubs ». Celle-ci est accessible au départ de la page d'accueil générale du site et de la partie « Sport ».

L'objectif de cette innovation est donc de permettre à chaque association de faire partager toutes les infos qu'elle jugera utile : dîner du club, kermesse, stage, ou autres... Mais cette « Gazette des clubs », que nous n'aurons de cesse de faire « vivre » et évoluer, proposera également les résultats réalisés par les clubs et sportifs de la commune, dans un maximum de disciplines, des articles de fond sur le sport à Woluwe-Saint-Lambert, des reportages, des interviews et portraits de sportifs, etc. Je vous invite à ne pas résister à la curiosité d'aller y jeter un petit coup d'œil !

Et une nouveauté arrivant rarement seule, l'actualité sportive locale est également à découvrir depuis quelques jours sur Radio Tamtam, la web-radio de Wolu Jeunes. Nous avons en effet levé le voile sur « Lundi Sport », une nouvelle émission hebdomadaire, diffusée en direct de 17h à 18h, avec reportages et invités en studio.

Enfin, à l'aube de ce millésime 2015, je m'en voudrais de vous laisser découvrir les pages qui suivent sans vous avoir, au préalable, souhaité, ainsi qu'à tous ceux qui vous sont chers, santé, bonheur et prospérité pour les mois à venir.

De tout cœur.

Éric Bott,
Président du Fonds sportif et du Poséidon

SOIRÉE DE GALA

POUR NOS MEILLEURS SPORTIFS



Le dimanche 30 novembre, la grande famille du sport de Woluwe-Saint-Lambert était, une nouvelle fois, réunie dans la salle de spectacle de Wolubilis, à l'occasion de la cérémonie de remise des Victoires du Sport et de l'Avenir 2014.

À la présentation, on retrouvait une paire complice, composée du journaliste Jean-François Remy et de l'échevin Éric Bott. Un duo désormais parfaitement rôdé puisqu'il assume cette mission, chaque année, depuis 2011. Tout au long de cette soirée de gala, l'alternance entre remises de prix aux clubs et sportifs de la commune, intermèdes artistiques, proposés tour à tour par les chanteurs Mathylde et Epolo, les écoles de danse Movimento, Tarab et Alaeti Dance Center ou encore le groupe Zumba Poséidon, et courtes projections vidéo a fait mouche auprès du nombreux public. Sans

oublier quelques beaux moments d'émotion !

Le rendez-vous a, en outre, été relevé par la participation exceptionnelle de deux invités de marque : Frédéric Gounongbe, l'un des meilleurs buteurs de notre Division 1 de football, et, surtout, présente pour



remettre le trophée décerné à sa maman, Nafisatou Thiam, médaillée de bronze en heptathlon lors des derniers championnats d'Europe et qui avait remporté, quelques jours auparavant et pour la deuxième fois consécutive, le « Spike d'Or », la plus haute distinction de l'athlé-



tisme belge. Une jeune femme qui, depuis, s'est encore vu décerner le titre particulièrement convoité de « Sportive belge de l'année »

« Victoires du Sport »
Prix individuel

1^{er}. Loïc Timmermans



Par le passé, ce jeune sportif de 19 ans a déjà figuré à 3 reprises dans les palmarès de ces « Victoires », qu'elles soient de l'Avenir ou du Sport. Souvent en compétition à l'étranger, il n'avait cependant, jusqu'à cette fois, jamais eu l'opportunité de venir chercher sa récompense en personne. Ce millésime 2014 constituait donc une première pour lui. Après avoir collectionné les superbes performances dans les catégories d'âges, ce grimpeur du club Stone Climbing Factory a définitivement tourné, il y a peu, une page de sa déjà très belle carrière. Mais de quelle manière ! À Nouméa, en Nouvelle-Calédonie, il a en effet disputé sa dernière compétition d'escalade chez les jeunes. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il a terminé en beauté puisqu'il a atterri sur la 2^e marche du podium des championnats du Monde. De nouveaux défis se présentent désormais à lui chez les seniors. Nul doute qu'il aura à cœur de les relever.

2^e. Chamberry Muaka

Ce sprinter de 25 ans a signé une saison jalonnée de plusieurs performances marquantes. Membre du quatuor du Royal White Star AC qui s'est emparé du record de Belgique du relais 4 x 200 mètres en salle, il a ponctué son parcours hivernal par une médaille d'argent sur 60 mètres

à l'occasion des championnats nationaux indoor. Mais l'été s'est avéré encore plus fructueux puisqu'il est parvenu à ajouter à sa carte de visite des titres de champion de Belgique



sur 100 mètres et de vice-champion sur le double hectomètre.

3^e : Chloé Henry

Il y a tout juste 10 ans, cette jeune femme figurait déjà au palmarès des « Victoires du Sport ». C'était pour ses performances en gymnastique. Elle a entre-temps complètement changé d'univers et c'est en athlétisme qu'elle s'illustre désormais depuis plusieurs saisons. Durant l'été, cette habitante de Woluwe-Saint-Lambert, sélectionnée à plusieurs reprises en équipe nationale, s'est parée du titre de championne de Belgique du saut à la perche sous les couleurs du Villovoorde AC. Quelques semaines plus tard, elle améliorerait le record de Belgique de la spécialité avec un saut à



4 mètres 41. Une performance qui, si elle avait été réalisée un rien plus tôt dans la saison, lui aurait permis de se qualifier pour les championnats d'Europe.

« Victoires de l'Avenir »
Prix individuel

1^{er} : Anaïs Collin

Âgée de 14 ans, cette gymnaste de talent, formée au sein du club Brussels GR, est déjà une habituée de cette cérémonie puisqu'elle a obtenu la 2^e place en 2010 et 2012 ainsi que la 1^{ère} place ex æquo, l'année dernière. Espoir sportif de la Fédération



Wallonie-Bruxelles, elle a brillé, en 2014, dans plusieurs tournois parmi les plus cotés de la fédération internationale mais a surtout obtenu une superbe 6^e place lors des championnats d'Europe de Gymnastique rythmique à Bakou. Cette jeune sportive talentueuse a désormais toutes ses pensées focalisées sur Rio de Janeiro où elle espère pouvoir concrétiser son rêve ultime : participer aux Jeux Olympiques de 2016.

2^e ex æquo : Mélanie Bovy

Tout au long de l'année 2014, cette coureuse de demi-fond, âgée de 15 ans et affiliée au Royal White Star



AC a particulièrement veillé à soigner son palmarès, tant pendant la saison d'hiver que l'été dernier. La jeune athlète a, en effet, collectionné les titres, dans sa catégorie d'âge, à l'occasion des championnats francophones de cross ainsi que de 1.500m, en salle et à l'extérieur. Une fructueuse moisson qu'elle a encore complétée par plusieurs médailles d'argent, toujours en « Cadettes », aux championnats nationaux de cross et de 1.500m de même que, sur cette distance, aux championnats francophones « toutes catégories »

2^e ex æquo : Nicolas Collin

À 16 ans, ce jeune grimpeur, compagnon de club de Loïc Timmermans au sein de Stone Climbing Factory au Centre sportif de la Woluwe, s'est illustré, au printemps dernier, en terminant sur la plus haute marche du podium des championnats de Belgique dans sa catégorie d'âge. Mais le meilleur restait à venir puisqu'il

a pris son envol au niveau international en décrochant, en septembre, une très encourageante 11^e place lors des championnats du Monde pour Jeunes en Nouvelle-Calédonie.



3^e ex æquo : Lily et Nina Pinzarrone

C'est la toute première fois que le patinage artistique était mis à l'honneur dans le cadre des « Victoires du Sport et de l'Avenir ». Si, avec la patinoire du Poséidon, Woluwe-Saint-Lambert abrite aujourd'hui le seul équipement de ce type en Région bruxelloise, aucun club n'y est basé. Ces 2 sœurs s'adonnent donc à leur passion commune au sein du club Antarctica Skate Wilrijk, dans la banlieue anversoise, et sont les plus jeunes Belges à avoir atteint le niveau « Petit Bronze ». À 10 ans, Lily a remporté, en 2014, la 5^e place aux championnats de Belgique Minimes ainsi qu'aux championnats de Flandre. Elle s'est également comportée avec succès lors de plusieurs compétitions internationales de niveau A avec, notamment, une médaille d'argent à la Finlandia Cup. De deux ans sa cadette, Nina a, pour sa part, décroché 2 médailles de bronze, dans la catégorie « Minimes » à l'occasion des mêmes championnats et



n'a pas perdu de temps au niveau international puisqu'elle a également obtenu une jolie 6^e place lors de la Rooster Cup, une compétition réputée.

« Victoires du Sport » - Prix collectif

1^{er} : Royal Brussels Poséidon

À l'aube de la saison dernière, cette équipe masculine de water-polo a

été contrainte à la relégation forcée pour des raisons autres que purement sportives : les installations du Complexe sportif Poséidon dans lesquelles elle évolue ne répondaient effectivement plus aux nouveaux critères techniques en vigueur pour la Division 1. Sans doute les joueurs



auront-ils puisé dans cet injuste coup du sort ce petit surcroît de motivation qui permet souvent aux sportifs de se surpasser. Début avril, le club a donc remporté, pour la toute première fois de sa longue histoire, la coupe de Belgique. Un formidable exploit qui, conjugué à un titre de vice-champion de Division 2, prouve à suffisance que le RBP aurait toujours bel et bien sa place à l'étage supérieur. Et une belle revanche aussi vis-à-vis de la fédération et ses décisions iniques.

2^e : Royal White Star Athletic Club

C'est avec un remarquable synchronisme que ces 2 équipes interclubs ont franchi la même marche vers le sommet de la hiérarchie belge. Victorieux, pour les unes à Barvaux et



pour les autres à Herve, les dames et messieurs du Royal White Star AC se sont extirpés ensemble de la Division 1 francophone. Désormais en Division Élite francophone, toutes deux batailleront sur les pistes, en mai prochain, pour tenter de rejoindre la Division nationale.

3^e : La Rasante Hockey Saint-Lambert

On a coutume de dire que, dans les sports collectifs, c'est souvent la qualité du « banc » qui permet de faire la différence. Les réserves ont donc un rôle non négligeable à jouer sur l'ensemble d'une saison et ont parfois l'occasion de briller dans des championnats qui leur sont propres.



C'est ainsi que l'équipe réserve masculine de La Rasante Hockey Saint-Lambert a remporté le titre en Division 1 nationale, ce qui lui a ouvert les portes de la Division d'Honneur où elle évolue cette saison.

« Victoires de l'Avenir » Prix collectif

1^{er} : United Basket Woluwe

Les équipes d'âges d'United Basket Woluwe ont pris la bonne habitude de souvent bien figurer dans les classements des « Victoires de l'Avenir » lors des plus récentes éditions. Cette fois, ce sont les « Pupilles » et « Minimes » régionaux du club qui sont réunis à cette première place. Ces 2 équipes se sont offert les victoires



finales en Coupe régionale de l'AWBB (Association Wallonie-Bruxelles de Basket), qui rassemble les meilleures formations de la Fédération Wallonie-Bruxelles, et en coupe Open du Brabant. Mais les plus jeunes ont encore ajouté une ligne à leur palmarès en terminant en tête de leur championnat devant des équipes aussi huppées que les Spirou de Charleroi ou encore Mons-Hainaut.

2^e : Brussels Kangaroos

Pour la 2^e année consécutive, les « Minimes » des Brussels Kangaroos ont décroché le titre de champions de Belgique. À cette remarquable



victoire en Little League Major de baseball, ces jeunes sportifs ont ajouté la manière, l'équipe bouclant

la compétition, invaincue, avec 25 victoires en 25 matchs disputés. C'est sur le gâteau, elle a également tout écrasé sur son passage lors du très réputé tournoi international du HCAW aux Pays-Bas.

3^e ex æquo : Bruxelles-Est Volley Club

Quelques-unes des jeunes filles qui composent cette équipe « Scolaire » du Bruxelles-Est VC poursuivent ensemble, et avec réussite, un beau parcours sportif entamé, il y a quelques années, alors qu'elles jouaient dans les catégories d'âges « Pupilles » et « Minimes ». L'équipe s'est classée en 3^e position à l'issue du championnat interprovincial francophone 2013/2014 et s'est également, qualifiée dans le courant



de cette même saison, comme formation représentative de Bruxelles/Brabant wallon dans sa catégorie.

3^e ex æquo : École du Dragon rouge de Qwan Ki Do

Cette école de Qwan Ki Do, art mar-



tial vietnamien, avait déjà été primée en 2012. Cette année, plusieurs

de ses jeunes élèves ont réussi une superbe performance en remportant, à Saint-Memmie en France, le titre européen par équipes dans la catégorie « Combat » en 10-12 ans.

Membres de comité méritants

Marc Van Damme (Bruxelles-Est VC)
Francis Dufour (Kuristo)
Dominique Penninck (Kuristo)

Personnes comptant 25 années ou plus d'activités sportives

Carine Sache (PC Élite)
André Henry (FSW Martin)
Gym Saint-Henri

Distinction particulière

René Pairon (Kuristo)

Mentions spéciales du jury

Nathan Gielis-Dereck (AM Judo Poséidon-Ryu)
Frédéric Gounongbe (KVC Westerlo)
Luis Saez Herrera & Benoît Darras (UCL en Woluwe)
Alice Goffart & Andoni Rodelgo

Prix spéciaux du jury

(Victoires « Masters »)
Danièle Denisty (Royal White Star AC)
Royal Pétanque Club Élite
(Équipes interclubs vétérans féminine et masculine)

Prix du Fair-play (en collaboration avec Panathlon Wallonie-Bruxelles)

Les responsables de Bruxelles-Est VC Mantra, Laurent Keiser et Benoît Beth (Asbl « La Ville en couleur »)
Le comité du Woluwe FC

Toutes les photos de la cérémonie peuvent être consultées dans la galerie du site www.dynamic-tamtam.be

EURO LIFT & TRANSPORT EXPRESS

Devis gratuit pour tous vos déménagements nationaux et internationaux sur simple demande

Service complet et professionnel:

- 🚚 Locations d'élevateurs du 1^{er} au 17^{ème} étage
- 🚚 Transports et livraisons
- 🚚 Déménagements de particuliers et de bureaux
- 🚚 Emballage, déballage et manutention
- 🚚 Démontage et remontage de mobilier
- 🚚 Fourniture d'emballage
- 🚚 Garde-meuble

0477/46.56.38 - 02/771.52.82

Chaussée de Louvain 978-980 - 1140 Bruxelles

www.euro-lift-express.be

STAGES DE TENNIS À L'HORIZON POUR LA WTA !

Du 16 au 20 février 2015 | Stade communal



À peine vient-on de poser le pied hors des congés de fin d'année que, déjà, les vacances de Carnaval pointent le bout du nez. Et comme à son habitude lors de ces périodes de relâche pour les enfants et adolescents, l'équipe des professeurs diplômés et expérimentés de la Wolu Tennis Academy encadrera une ribambelle de stages, dont certains

accessibles dès 6 ans, sur les courts du Stade communal Fallon (avenue J.F. Debecker 54).

Il n'y aura que l'embaras du choix : Mini-Tennis en demi-journées (matin ou après-midi), Tennis en demi-journées et journées complètes, Tennis Compétition en demi-journées ainsi qu'une semaine « Sport

et Fun » (tennis + anglais), organisée en partenariat avec l'association « Kids&Us ». Un programme auquel il convient encore d'ajouter des modules pour adultes en soirée et au sein duquel, par conséquent, chacun devrait trouver, quels que soient son âge et son niveau de pratique, une formule satisfaisant ses attentes.

Notez encore qu'une offre similaire sera proposée pendant les vacances de Pâques, du 7 au 10 et du 13 au 17 avril.

Renseignements :

02 761 03 43

www.tennis-wslw.be

fondssportif@woluwe1200.be

StMichel Cars soutient le Fonds sportif de Woluwe-Saint-Lambert et le Poséidon



Site Stockel

122-124 Rue François Desmedtstraat
1150 St-Pieters Woluwe St-Pierre
Phone : +32 (0) 2 771 60 33 Fax : +32 (0) 772 34 20

Site 1200 Woluwe

Chaussée de Louvain-Leuvensesteenweg 1210
1200 St-Lambrechts Woluwe St-Lambert
Phone : +32 (0) 2 705 45 81 Fax : +32 (0) 2 725 86 35

Site Zaventem

Leuvensesteenweg 53
1932 St-Stevens Woluwe - Zaventem
Phone : +32 (0) 2 720 76 59 Fax : +32 (0) 725 54 71



NEW
THINKING.
NEW
POSSIBILITIES.

<http://www.facebook.com/pages/Hyundai-Ifleet-Business-Center-Brussels-St-Michel-cars>

DU CÔTÉ DU POSÉIDON



Quelques petits rappels...

- Les lève-tôt friands de brasses matinales sont vraiment chouchoutés à Woluwe-Saint-Lambert. 7 jours sur 7, la piscine du Complexe sportif Poséidon est en effet accessible à partir de 7h30. Les heures de fermeture sont, quant à elles, fixées à 19h30 en semaine et à 19h le week-end.

- Plusieurs fois par semaine, les seniors se voient offrir la possibilité d'effectuer leurs longueurs en toute tranquillité. Du lundi au vendredi, de 7h30 à 9h, ainsi que le vendredi, de 15h20 à 18h45, une ligne d'eau leur est, en effet, exclusivement réservée.

- Depuis plusieurs années, l'entrée à la piscine est gratuite, tous

les dimanches, entre 7h30 et 12h, pour tous les enfants, âgés de moins de 10 ans, qui résident soit à Woluwe-Saint-Lambert, soit à Crainhem. Une condition toutefois pour bénéficier de cet avantage : l'enfant doit être accompagné d'une personne adulte.

Zoom sur quelques activités en salle pour adultes

Yoga

Profitez d'un moment à vous pour vous ressourcer pleinement ! Le yoga possède d'étonnantes vertus de revitalisation du corps. Les exercices proposés permettent, tout à la fois, d'assurer une meilleure circulation de l'énergie, de tonifier harmonieusement la musculature et de l'assouplir, de mobiliser doucement les articulations, d'améliorer l'endurance.

En contribuant à éliminer les émotions négatives et à gérer le stress, cette discipline favorise également la détente et la qualité du sommeil.

Mardi, de 9h à 10h15 et de 16h25 à 17h40

Mercredi, de 12h30 à 13h45

Jeudi, de 17h à 18h15

Vendredi et samedi, de 8h40 à 9h55

Prix : WSL/Crainhem : 9,35 €/séance (autres communes : 9,90 €) – Abonnement 10 séances : 84,15 € (90 €)

Fat Burning

Les fêtes de fin d'année vous ont offert quelques kilos superflus en cadeau ? Les cours de Fat Burning vous garantissent perte de calories, remise en forme et renforcement musculaire. Les séances sont spécialement conçues pour aller traquer

les petits capitons dans leurs zones de stockage habituelles : ventre, hanches et cuisses. L'entraînement régulier, dispensé dans la bonne humeur, sur un rythme soutenu et une musique énergisante, permet d'améliorer sensiblement et rapidement endurance et force.

Mardi et jeudi, de 11h20 à 12h20 et de 12h30 à 13h30

Prix : WSL/Crainhem : 7,30 €/séance (autres communes : 7,80 €) – Abonnement 10 séances : 65,70 € (70,20 €)

Taï Chi

Cette discipline d'origine chinoise se compose d'exercices d'étirements, de mobilisation des articulations, de correction posturale et d'enracinement, à l'arrêt et en mouvement. Le but est d'apprendre à utiliser son

- Stages sportifs, artistiques, scientifiques, créatifs, ludiques, ... pour les enfants de 2 ans 1/2 à 12 ans, durant les vacances scolaires
- Activités multiples et sportives, les samedis matin durant l'année scolaire
- Fêtes d'anniversaire

Avenue du Couronnement 65
1200 Bruxelles
02 762 14 95 - info@jjjy.be
www.jjjy.be

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

CINEMA
Le
STOCKEL

17, Avenue de Hinnisdael
1150 Bruxelles
Téléphone : 02 779 10 79

Piscine du Poséidon
Ouvert 7j/7
Cuisine ouverte de
12 à 15h et de 18 à 22h
Fermé le dimanche soir

Suggestions de saison
(ex : choucroute 5 viandes 14,90 €; solettes Meunières 2 pièces 14,50 €)
Cuisine variée / de brasserie
Midi en semaine : Lunch à 10,50 €

corps de manière plus naturelle et détendue dans la vie de tous les jours. De nombreuses études cliniques confirment les bienfaits de cette pratique au niveau de la gestion du stress mais aussi sur le système cardiovasculaire et respiratoire, l'équilibre, la souplesse, la précision gestuelle,... Sans oublier l'aspect méditatif. Les progrès s'appuient sur la régularité de la pratique et le travail en groupe de même qu'avec des partenaires, dans une approche à la fois codifiée et ludique, permettra à chaque participant(e) d'apprendre à gérer son espace personnel et d'améliorer sa confiance en soi.

Judi, de 10h à 11h

Prix : WSL/Crainhem :9,35 €/séance (autres communes :9,90 €) – Abonnement 10 séances : 84,15 € (90 €)

Cardio-Boxing

Cette nouvelle forme originale d'activité, inspirée du fitness et des sports de combat, permet une amélioration de la condition physique générale, de la définition musculaire et des performances cardiovasculaires. Les séances consistent en l'exécution de techniques de boxe et d'arts martiaux, sans partenaire, chorégraphiées en musique. Cet entraînement intense et dynamique, à la fois ludique et extraordinairement défoulant, est accessible à toutes et tous.

Samedi et dimanche, de 12h30 à 13h30

Prix : WSL/Crainhem :5,40 €/séance (autres communes :5,95 €) – Abonne-

ment 10 séances : 48,60 € (53,55 €)

Deep Body Stretch

Méthode d'étirements, complète et inédite, visant à corriger et à améliorer sa posture tout en renforçant aussi la musculature. Les exercices qui composent les séances permettent, en outre, d'évacuer le stress par l'apprentissage du contrôle de la relation entre la respiration et la souplesse.

Mercredi, de 12h30 à 13h30

Dimanche, de 10h à 11h (Niveau 1) et de 11h15 à 12h15 (Niveau 2)

Prix : WSL/Crainhem :5,40 €/séance (autres communes :5,95 €) – Abonnement 10 séances : 48,60 € (53,55 €)

Zumba Step

Aux côtés de la Zumba et de la Zumba Gold, le tout dernier programme



de Zumba Step permet de passer à la vitesse supérieure. Ce cocktail explosif d'enchaînements de Zumba et de mouvements de Step Aerobic constitue un véritable défi à la gravité et va permettre à toutes les participantes de tonifier et muscler jambes et fessiers. Il est vivement conseillé d'avoir des notions de Zumba pour pouvoir suivre le cours et y prendre plaisir !

Vendredi, de 20h à 21h

Prix : WSL/Crainhem :7,30 €/séance (autres communes :7,80 €) – Abonnement 10 séances : 65,70 € (70,20 €)

Pilates

Programme d'exercices variés qui visent à un rééquilibrage du corps par une sollicitation accrue des muscles profonds et un relâchement des muscles trop tendus. Les enchaînements proposés offrent la possibilité d'améliorer, à la fois, force, souplesse, coordination gestuelle, maintien postural et contrôle du rythme de la respiration. Cette discipline particulière peut être pratiquée par tout le monde car les exercices, s'ils sont exigeants, ne sont ni violents, ni traumatisants pour le corps.

Lundi, de 18h30 à 19h30

Mardi, de 10h30 à 11h30 et de 12h30 à 13h30

Mercredi, de 9h30 à 10h30

Judi, de 12h30 à 13h30, de 18h à 19h et de 19h à 20h

Vendredi, de 9h30 à 10h30

Prix : WSL/Crainhem :9,35 €/séance (autres communes :9,90 €) – Abonnement 10 séances : 84,15 € (90 €)

Activités pour les enfants : nouvelles inscriptions

Pour plusieurs activités, la période d'inscription pour la deuxième partie de saison a débuté le 5 janvier. Quelques places sont encore disponibles. Dépêchez-vous d'en profiter !

Mini-Bad

Dans un louable souci de promotion d'une discipline sportive qui ne bénéficie pas toujours de la publicité qu'elle mériterait sans doute, la LFBB (Ligue Francophone Belge de Badminton) développe, depuis un peu plus d'un an, des pôles de mini-badminton à Bruxelles et en Wallonie. Objectif : rendre la pratique de ce sport plus accessible aux enfants de moins de 9 ans. Depuis le mois de septembre dernier, les responsables du Complexe sportif Poséidon s'associent à cette initiative.

En étroite collaboration avec la fédération qui délègue des moniteurs di-

plômés pour assurer un encadrement optimal, garantissant l'apprentissage des gestes techniques corrects, des séances sont prévues, les lundis et/ou vendredis, de 16h à 17h15, à destination des enfants de 6 à 9 ans et au prix particulièrement attractif de 10 € pour 1 cours/semaine durant 1 trimestre (assurance et matériel – raquette et volants – compris).

École de Natation

Cours collectifs pour enfants de 4 à 12 ans organisés les lundi, mardi ou jeudi (entre 16h30 et 18h selon le niveau). Des séances de perfectionnement sont par ailleurs accessibles, le mercredi (de 16h45 à 17h45 ou de 17h45 à 18h45), aux enfants détenteurs de leur brevet de 100m, dans minimum 2 styles de nage, et moyennant la réussite d'un test préalable.

Rythm & Dance Poséidon

Un large éventail de cours quotidiens allant de la baby dance (dès 4 ans) au contemporain en passant par la danse classique, le jazz, les claquettes, le ragga, le hip-hop, le new style, la danse orientale ou le bollywood...

Minis Futés

Module proposé les mercredis après-midi à l'intention des enfants de 4 (de 14h à 16h) et 5 ans (de 16h à 18h) qui ne savent pas encore nager. La formule combine initiation ludique à la natation et jeux de psychomotricité.

Baby-basket

Séances de psychomotricité avec ballon (manipulation et manie-ment, apprentissage du dribble, de la passe et du shoot) adaptées aux enfants de 3 à 6 ans et dispensées le mercredi (de 14h à 15h pour les 5-6 ans et de 15h15 à 16h15 pour les 3-4 ans).

Les grilles horaires détaillées de toutes les activités, pour enfants et adultes, peuvent être consultées sur le site www.poseidon-wslw.be. Renseignements et inscriptions à la caisse de la piscine.

ACTIVITÉS PISCINE		ACTIVITÉS SALLE	
ADULTES :	ENFANTS :	ADULTES :	ENFANTS :
AQUAGYM	BÉBÉS NAGEURS	YOGA, TAI CHI, ZUMBA STEP,	BAKY BASKET
AQUA-BURNER	ÉCOLE DE NATATION	CARDIO BOXING, FAT BURNING,	MINIS FUTÉS
AQUA-PRÉNAT	NATATION PERFECT.	T.A.F, PILATES, BODY SCULPT,	MINI BADMINTON
AQUA-SENIOR		ÉCOLE DU DOS, DEEP	ANNIVERSAIRES
		BODY STRETCH, MAXI BODY	RYTHM&DANCE
		WORKOUT...	
WWW.POSEIDON-WSLW.BE		DANSE POUR ADULTES: BOLLYWOOD, CLAQUETTES, JAZZ DANSE ORIENTALE MODERNE.	
		DANSE POUR ENFANTS: CONTEMPORAIN, CLAQUETTES, STREET JAZZ, BOLLYWOOD, GIRLY...	

COMPLEXE SPORTIF POSÉIDON av. des Vaillants 2 à 1200 WSL
TEL. 02/771.66.55 e-mail : poseidon.piscine@telenet.be
Sous Régide d'Éric Bott, Echevin de la Jeunesse et des Sports

BRASSES ET LAY-UPS AU MENU

27 février ☺ 7 mars 2015 | Complexe sportif Poséidon



courses individuelles sur 50 mètres pour les plus grands. Une fois encore, l'équipe du centre sportif pourra compter sur le précieux concours des bénévoles du Royal Brussels Poséidon pour ficeler une organisation sans anicroche.

On aura à peine le temps de souffler que, la semaine suivante, on se retrouvera sous les paniers de la salle omnisports pour le Challenge interscolaire de Mini-Basket, orchestré en partenariat avec le service communal des Sports et le Royal Linthout BC. Imaginé en 2008, ce rendez-vous a immédiatement trouvé son rythme de croisière grâce à une formule qui a fait l'unanimité dès le départ : de courtes rencontres « 3 contre 3 » avec un système de poules qui permet à l'ensemble des participants – garçons et filles de 4e, 5e et 6e primaires – de jouer en s'amusant tout au long de la matinée.

Comme tous les ans, posé à quelques foulées de la rentrée des classes, le Minicross a ouvert le bal des différents rendez-vous sportifs fixés, d'octobre à mai, aux écoliers de Woluwe-Saint-Lambert. Le prochain chapitre sera aquatique avec, le vendredi 27 février dès 18h, les Jeux interscolaires de Natation, la plus ancienne des petites compétitions amicales régulièrement proposées aux élèves des établissements primaires de la commune puisqu'elle est née en 1964, en même temps que le Complexe sportif Poséidon qui, depuis, l'accueille chaque année dans sa piscine.

Toujours enthousiasmant par l'effervescence qu'il génère, tant dans les lignes d'eau que dans les tribunes, l'invariable scénario de cette fin d'après-midi se composera d'un parcours ludique par équipes, dans le bassin d'apprentissage, pour les enfants de 1ère suivi, dans le bassin principal, d'épreuves de relais pour ceux de 2e, 3e et 4e puis de



RENCONTRES DU SPORT :

« LES DANGERS DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ L'ADOLESCENT »

5 mars 2015 | La Rotonde



Il est convenu de considérer que les buts conjugués de toute préparation physique bien réfléchi est, tant chez le sportif professionnel que chez l'amateur, d'optimiser la performance tout en minimisant les risques de blessure et de fatigue. Son action préventive apparaît comme une évidence. La réalité ne s'avère malheureusement pas toujours aussi rose ! C'est parfois vrai, mais pas toujours...

lui-ci est dispensé, du suivi (para) médical, ...

Il faut en outre garder à l'esprit qu'une préparation physique idéale est souvent quasi incompatible avec les exigences tant de l'entraîneur que de la compétition et qu'elle devrait toujours être individualisée, même dans les sports collectifs, si l'on souhaite obtenir le meilleur impact possible.

Les orateurs réunis pour l'occasion aborderont toutes les facettes de ce délicat sujet et distilleront quelques précieux conseils dans le cadre de la préparation physique générale pour les sportifs ados, sans oublier d'évoquer les différentes pathologies potentielles (cardiaques, ostéo-articulaires,...)

Cette conférence se déroulera, comme de coutume, dans la salle La Rotonde (avenue J.F. Debecker 54) et débutera à 19 heures. L'accès sera entièrement gratuit mais, pour des raisons de bonne organisation, il est souhaitable de s'inscrire préalablement à l'adresse suivante : sport@woluwe1200.be.

Renseignements :
services de l'échevin **Éric Bott**
02 776 82 56
sport@woluwe1200.be

Premier rendez-vous de l'année pour « Les Rencontres du Sport », un programme de conférences/débat développé par l'association « Sport et Médecine » en collaboration avec le Fonds sportif de Woluwe-Saint-Lambert et le service communal des Sports. Le jeudi 5 mars prochain, le thème abordé sera « Les dangers de la préparation physique chez l'adolescent ».

Il n'est pas rare, en effet, de constater que la préparation physique, même si on pense l'aborder de manière idéale, peut directement induire des pathologies spécifiques qui y sont liées. Les raisons peuvent être multiples : condition physique de base et/ou technique déficientes du sportif, surcharge de travail, qualité défailante de l'entraînement, des conditions dans lesquelles ce-

Enfin, l'âge est un paramètre à prendre absolument en compte ! À l'adolescence, notamment, le sportif traverse une phase de croissance très particulière, alternant prises de taille et de masse. Pendant cette période, il est donc particulièrement exposé aux risques de blessures, a fortiori lors de séances d'entraînement inappropriées.

MARCHER OU COURIR ?

À WOLUWE-SAINT-LAMBERT, ON N'A QUE L'EMBARRAS DU CHOIX !

Dans le courant de ces dernières années, à l'instigation de l'échevin des Sports, Éric Bott, plusieurs initiatives ont fleuri à Woluwe-Saint-Lambert, visant à inciter la population à se (re)mettre en mouvement. Les régulières sessions de « Je Cours Pour Ma Forme », proposées depuis 2008, et de marche nordique, lancées en

à pied, développé par l'association « Sport et Santé » et s'adressant à toute personne, peu ou pas sportive, souhaitant reprendre ou démarrer une activité physique sans esprit de compétition et dans une ambiance de groupe conviviale. Le coup d'envoi des sessions hivernales est prévu le 26 janvier 2015.

autres), un montant qui couvre les frais d'assurance et donne droit à un carnet d'entraînement personnalisé, truffé de conseils pratiques, ainsi qu'à un exemplaire du magazine « Running & Santé » Zatopek.

Celles et ceux que la course à pied rebute pourront toujours choisir l'option « Marche nordique ». Cette discipline recèle pas mal d'atouts. Elle permet, en effet, la réalisation d'un effort cardio-vasculaire modéré ainsi qu'une sollicitation globale de tous les groupes musculaires en limitant, grâce à l'utilisation de bâtons, l'intensité des impacts au sol et en ménageant, par conséquent, les articulations ; hanches, genoux et chevilles. Un nouveau cycle de 6 séances démarrera le week-end des 21 et 22 février 2015, les samedis (de 9h30 à 11h) pour les débutants et dimanches (de 12h à 13h30) pour les plus aguerris. Les sorties sont



encadrées par des moniteurs qualifiés, formés au Nordic Fitness Center Brussels. L'inscription préalable est obligatoire. Le prix pour 6 séances est fixé à 30 € et la location des bâtons (18 € pour 6 séances) est possible.

Renseignements :
02 770 03 44
fondssportif@woluwe1200.be

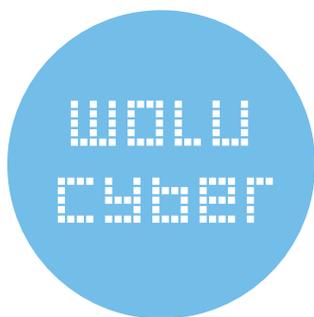


2012, figurent parmi celles-ci. Et le succès est au rendez-vous puisque les rangs des participants ne font que gonfler...

Pour rappel, « Je Cours Pour Ma Forme » est un programme de mise en condition physique par la course

Comme toujours, ce nouveau cycle se composera de plusieurs modules de différents niveaux, étalés sur 12 semaines et encadrés par des moniteurs spécialisés : lundi (Niveau 1 - Objectif : 5 km), mardi (Niveau 2 - Objectif : 10 km) et jeudi (Niveau 3 - Objectif : 15 km / Niveau 4 - Objectif : 20 km), à chaque fois à 18h30, au départ de la piste d'athlétisme du Stade communal Fallon (chemin du Struykbeken 2). La participation aux frais pour un module complet est fixée à 20 € pour les habitants de Woluwe-Saint-Lambert (25 € pour les

NOUVELLES SESSIONS DE FORMATIONS INFORMATIQUES



Depuis 2008 et dans le but, notamment, de lutter contre la fracture numérique, des formations visant à offrir aux participants une meilleure maîtrise de l'outil informatique et de différents programmes sont organisées dans le cadre du projet « Wolu Cyber ». Un nouveau cycle s'annonce et, comme régulièrement, quelques nouveautés font leur apparition aux côtés des « classiques ».

Pour répondre à une demande grandissante, le nombre de séances d'initiation à l'utilisation de la tablette numérique a été sensiblement augmenté. D'un autre côté, en vue de permettre également aux personnes qui travaillent de bénéficier de formations qui n'étaient, jusqu'à présent, accessibles qu'en journée, certaines sessions ont été ajoutées en soirée. C'est le cas des cours d'initiation à la gestion et aux retouches des photos numériques. Enfin, on retrouve aussi, au cœur du programme, des approches de Word et Excel plus concises, recentrées sur les besoins bureautiques et plus particulièrement formatées pour les demandeurs d'emploi.

Voici le détail de l'ensemble des formations prévues dans les premiers mois de 2015.

Cycles de 2 séances

• **Initiation à l'utilisation des tablettes Android** : les vendredis 23/1 et 30/1 ainsi que les vendredis 24/4 et 8/5.

• **Initiation à l'utilisation de l'iPad** : les vendredis 6/2 et 13/2 ainsi que les vendredis 20/3 et 27/3.

Les participants doivent apporter leur propre tablette.

Cycles de 6 séances

• **Initiation à Internet (1)** : les lundis 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 23/2 et 2/3

• **Initiation à Internet (2)** : les mardis 17/3, 24/3, 31/3, 21/4, 28/4 et 5/5

• **Initiation à la gestion et retouche des photographies numériques (1)** : les mardis 20/1, 27/1, 3/2, 10/2, 24/2 et 3/3

• **Initiation à la gestion et retouche des photographies numériques (2 - en soirée)** : les lundis 16/3, 23/3, 30/3, 20/4, 27/4 et 4/5

• **Initiation à l'utilisation d'un ordinateur sous Windows 8 (1)** : les mercredis 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 25/2 et 4/3

• **Initiation à l'utilisation d'un ordi-**

nateur sous Windows 8 (2) : les lundis 16/3, 23/3, 30/3, 20/4, 27/4 et 4/5

• **Initiation à Microsoft Word** : les jeudis 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 26/2 et 5/3

• **Initiation à Microsoft Excel** : les jeudis 19/3, 26/3, 2/4, 23/4, 30/4 et 7/5

• **Initiation à Microsoft Word et Excel** : les mercredis 18/3, 25/3, 1/4, 22/4, 29/4 et 6/5

Les cours se dérouleront, au cyber de Wolubilis, entre 9h et midi, à l'exception de l'initiation à la gestion et retouche des photos numériques (2) prévue en début de soirée, de 18h30 à 21h.

Deux matinées questions/réponses, ouvertes aux participants de toutes les formations, seront organisées les vendredi 6 mars et mercredi 13 mai.

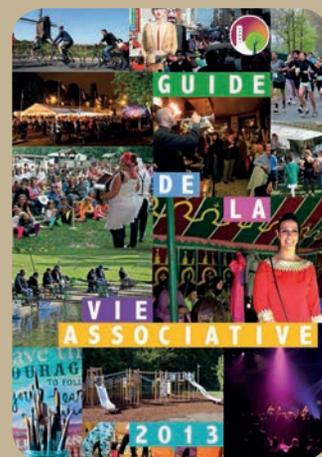
Le prix, pour un cycle de 6 séances, est fixé à 60 € pour les habitants de Woluwe-Saint-Lambert et à 80 € pour les personnes qui résident dans une autre commune (20 € et 30 € pour un cycle de 2 séances). Ces montants seront réduits de moitié pour les demandeurs d'emploi et les allocataires du CPAS. Une réduction de 20% sera octroyée aux titulaires de la carte J1200. Les inscriptions sont ouvertes dès à présent.

Renseignements et inscriptions :
Services de l'échevin Eric Bott
02 761 60 18 (du lundi au vendredi, de 13h à 18h30)
cybercite@woluwe1200.be
www.wolu-cyber.be

LES BRÈVES

GUIDE DE LA VIE ASSOCIATIVE

Dans le courant de cette année est prévue la sortie d'une édition actualisée du Guide communal de la Vie associative. Cette publi-



cation a pour objectif de compiler les coordonnées détaillées ainsi qu'un bref descriptif de l'ensemble des associations actives à Woluwe-Saint-Lambert dans de multiples domaines (activités culturelles, artistiques et créatives, loisirs, formation, solidarité, environnement, jeunesse, seniors, santé,...).

Si votre association n'y est pas encore mentionnée ou y figure déjà mais que vous souhaitez apporter des modifications aux renseignements repris, n'hésitez pas à contacter les services de l'échevin Éric Bott ayant le secteur de la Vie associative dans ses attributions (02 761 60 18 - va-vl@woluwe1200.be). Pour information, la dernière version de ce catalogue est consultable, en format électronique, sur le site www.dynamic-tamtam.be sous l'onglet « Vie associative » (rubrique Publications).

Vous avez une entreprise, une PME ou un commerce et **vous désirez communiquer dans notre magazine ?**
Contactez Karolina KUROWSKA :
02 777 14 31
poseidon.kak@gmail.com

TA RADIO, ZERO PUB !



Webradio 100% JEUNES
www.radio-tamtam.be



LE PETIT OISEAU VA SORTIR !



© Olivier Vanhoeydonck

Que vous soyez parfait profane du déclencheur ou « mitrailleur » chevronné, la nouvelle initiative lancée par Wolu Jeunes, sur une idée de l'échevin Éric Bott, ne devrait pas vous laisser indifférent : un concours de photographie qui s'étalera jusqu'à la lisière des grandes vacances...

Ce concours est ouvert à tous les jeunes traqueurs d'images de 12 à 25 ans, résidant à Woluwe-Saint-Lambert ou y étant scolarisés. Les participants seront répartis en trois catégories d'âges (de 12 à 15 ans, de 16 à 20 ans et de 21 à 25 ans) et ont jusqu'au 30 juin 2015 pour remettre une série de 15 photos maximum sous format numérique.

Celles-ci devront illustrer deux thèmes au choix :

- **Woluwe-Saint-Lambert** : un vaste terrain d'action, délimité géographiquement et sur lequel chaque photographe qui aura choisi cette thématique pourra exercer son art, autour de l'architecture de la commune, ses paysages, ses rues et quartiers, des portraits de ses habitants...
- **Être jeune en 2015** : Un sujet tout aussi large que le précédent et pouvant être traité sous des formes bien diverses, de l'approche intimiste au format reportage, pour proposer un reflet de la jeunesse d'aujourd'hui.

Un jury composé de professionnels, issus des secteurs de la photographie, bien sûr, mais aussi de la culture et de la jeunesse, se réunira dans le courant du mois de septembre 2015 pour déterminer les meilleures séries dans chaque catégorie d'âge et thème. De jolis prix, offerts par les partenaires du concours, récompenseront les différents lauréats dont les réalisations seront publiées dans plusieurs magazines d'information communale ainsi que sur les sites www.dynamic-tamtam.be et www.wolu-jeunes.be. Les photographies primées feront, par ailleurs, l'objet d'une exposition à la Maison de la Jeunesse.

Le formulaire d'inscription et le règlement détaillé peuvent être obtenus sur le site www.wolu-jeunes.be.

Renseignements :

services de l'échevin Éric Bott - 02 776 82 55

La Rotonde
Restaurant Lounge-Bar

RESTAURANT - TAVERNE - SALON DE THÉ
EVENT - INCENTIVE - FÊTE PRIVÉE - CLUB SPORTIF
CONCERT - KARAOKÉ - TERRASSE

AVENUE JEAN-FRANÇOIS DEBECKER, 54
1200 WOLUWE SAINT-LAMBERT

Téléphone : 02 772 57 54

La Rotonde
Restaurant Lounge-Bar

NOUVELLE DIRECTION

EN ÉCHANGE DE CETTE CARTE,

UN APÉRITIF MAISON POUR 2 PERSONNES

VOUS SERA OFFERT À L'OCCASION DE VOTRE PROCHAIN REPAS.

Heures d'ouverture : 10h - 22h
Cuisines ouverte : 12h - 15h et 18h30 - 21h30

AVENUE JEAN-FRANÇOIS DEBECKER, 54 - 1200 WOLUWE SAINT-LAMBERT
Téléphone : 02 772 57 54

Rendez-vous à ne pas manquer : soirée orientale (pastilla, tajine, couscous,...) avec animation - vendredi 6 février 2015 à 19h - 45 € - uniquement sur réservation

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME : POUR DÉNONCER LA BARBARIE

11 mars 2015 | Wolubilis



© Sarah Klockars-Clauser (ShareAlike)

Depuis plus de 20 ans, le Dr Denis Mukwege, médecin chef à l'hôpital de Panzi, dans le Sud Kivu, prodigue gratuitement des soins aux femmes victimes de violences sexuelles. Elles sont plus de 40.000 à avoir été prises en charge durant ces deux décennies. Le gynécologue recoud et répare. Il parcourt aussi le monde pour témoigner de la souffrance de ces patientes et dénoncer les viols massifs, véritables armes de guerre. Son combat a déjà été récompensé par de nombreux prix, dont celui des Droits de l'Homme des Nations unies, en 2008, ainsi que le Prix international Roi Baudouin, en 2011. Ces derniers mois, le Dr Mukwege a encore reçu le « Prix Solidarité », décerné

par l'hôpital Saint-Pierre et l'ONG Médecins du Monde, de même que le « Prix Sakharov pour la liberté de l'esprit », attribué par la Conférence des présidents de groupe politique du Parlement européen.

Une nouvelle fois associés dans le cadre de la Journée internationale de la Femme, Isabelle Molenberg, échevine de l'Égalité des Chances, et Éric Bott, échevin de la Jeunesse et de la Vie associative, ont choisi cette année, en collaboration avec la direction de la programmation artistique du centre culturel Wolubilis, de proposer, dans le contexte particulier de cette journée, une conférence consacrée à l'hôpital de Panzi, sorte d'appel à la solidarité pour vaincre enfin cette barbarie ignoble du viol qui sévit en République Démocratique du Congo depuis plusieurs décennies.

Sous le titre « Le viol avec extrême violence : arme de destruction massive », cette conférence sera présen-

tée le mercredi 11 mars prochain, à 20 heures, dans la grande salle de Wolubilis, par deux intervenants de haute qualité, Colette Braeckman et Guy-Bernard Cadière. Journaliste, membre de la rédaction du quotidien « Le Soir » au sein de laquelle elle est chargée de couvrir l'actualité africaine et, plus particulièrement, de l'Afrique centrale, Colette Braeckman collabore également au Monde diplomatique. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages parmi lesquels « Terreur africaine », « Les nouveaux prédateurs », « Vers la deuxième indépendance du Congo », « L'enjeu congolais : l'Afrique centrale après Mobutu » ou encore « L'Homme qui répare les femmes - Violences sexuelles au Congo. Le combat du docteur Mukwege ».

Guy-Bernard Cadière est, quant à lui, professeur de chirurgie à l'Université Libre de Bruxelles, chef du service de chirurgie digestive au Centre hospitalier universitaire Saint-Pierre et

directeur fondateur de l'European School of Laparoscopic Surgery. Il a travaillé pour Médecins sans frontières de même que pour Médecins du Monde et se rend régulièrement à l'hôpital de Panzi où il vient en aide au Dr Mukwege dans la chirurgie réparatrice des mutilations sexuelles. Il a livré son témoignage dans un ouvrage écrit avec son collègue et ami congolais : « Panzi. Au Congo, deux médecins soignent des femmes violées et luttent à leurs côtés contre la barbarie ».

La conférence débutera à 20 heures. Le prix d'entrée est fixé à 9 € pour les habitants de Woluwe-Saint-Lambert et à 11 € pour les personnes qui ne résident pas dans la commune. Tous les bénéfices de la soirée seront versés à l'hôpital de Panzi.

Renseignements et réservations :
02 761 60 30

FOCUS FEMMES/FOCUS FILLES VOUS INVITE AU VOYAGE

21 mars 2015 | La Rotonde



Le tour du monde se poursuit pour l'équipe de Focus Femmes/Focus Filles, un projet social, développé conjointement par le service de la Jeunesse et l'asbl JJJY au sein des antennes de quartier Andromède et Hof-ten-Berg. Un projet qui a pour but d'emmener femmes et jeunes filles, principalement issues de l'immigration, sur le chemin de l'intégration et à les aider à rompre leur iso-

lement par le biais de programmes d'activités variées, pédagogiques ou de loisir.

Chaque année, en effet, une grande soirée multiculturelle et festive est organisée sur un mode particulièrement dépaysant puisqu'elle embarque tous les participants vers des contrées plus ou moins lointaines. Ainsi, l'Argentine, l'Espagne, le Brésil

ou encore l'Orient ont-ils, tour à tour, servi de thème à ce rendez-vous combinant spectacle, traditions, gastronomie et amusement.

Le 21 mars prochain, à partir de 19 heures, la salle « La Rotonde » du Stade communal (avenue J.F. Debecquer 54) sera le théâtre d'un nouveau changement de cap : destination, cette fois, l'Afrique de l'Ouest avec, qui plus est, un guide de choix en la personne du chorégraphe, danseur et percussionniste togolais Siméon Banka. Celui-ci éveillera le public présent à la formidable richesse des envoûtants rythmes africains avec quelques incursions dans la symbolique et la spiritualité de l'univers vaudou.

Démonstrations de danses kaka, idjombi, adjogbo,..., s'enchaîneront, présentées par une troupe aux costumes bariolés et vous invitant à un passionnant voyage. Celles et ceux



qui le souhaiteront pourront même prendre part à une initiation, dirigée par le maître de cérémonie lui-même, Siméon Banka ! Le dîner-spectacle se clôturera par une soirée dansante animée par Sonocturne, à partir de 22 heures. Le prix d'entrée est fixé à 25 € (apéritif + repas + soirée / 10 € pour les enfants de moins de 12 ans) et, pour des raisons d'organisation, les réservations sont obligatoires.

Renseignements et réservations :
02 734 14 31
z.boundouhi@woluwe1200.be

SOIRÉE WOLUÉNERGIE : « PROMISED LAND » À L’AFFICHE

24 mars 2015 | Collège Don Bosco



Tous les ans depuis 2007, dans le cadre de la Journée WoluÉnergie, les services de l'échevin Éric Bott présentent un long métrage visant à susciter une prise de conscience des enjeux environnementaux ainsi qu'à encourager une réflexion sur l'avenir de notre planète et les dangers qui la guettent. Jusqu'à présent, deux voire trois projections étaient programmées le même jour. Dans la perspective du prochain rendez-vous, le mardi 24 mars 2015, les organisateurs ont toutefois choisi de revoir le scénario en ne proposant le film sélectionné qu'à une seule reprise, en soirée (19h30), dans la grande salle de spectacle du Collège Don Bosco (chaussée de Stockel 270).

Cette année, c'est « Promised Land » de Gus Van Sant qui sera à l'affiche avec, comme interprètes principaux, Matt Damon, John Krasinski et Frances McDormand. Ce long métrage tout en nuances et qui a pour cadre une petite bourgade rurale et les superbes paysages de Pennsylvanie, admirablement mis en valeur grâce à la « patte » du réalisateur, aborde le débat sur l'extraction controversée du gaz de schiste sur fond d'opposition entre écologistes et grands groupes énergétiques. Un sujet d'actualité, traité de manière réaliste, via les cheminement croisés des différents protagonistes, mais d'où ne sont toutefois pas exempts les moments d'émotion et de multiples rebondissements comme les affectionnent les productions hollywoodiennes.

L'entrée est gratuite. Cependant, pour des raisons de bonne organisation, il est demandé aux personnes intéressées de réserver leur(s) place(s) auprès des services de l'échevin Éric Bott (02 776 82 56 – l.roussel@woluwe1200.be)

Les BUS passent aussi par **MEDIA MARKT WOLUWE**

Chaussée de Louvain 1200
1200 Woluwe-Saint-Lambert
Tél: +32 (0)2 702 27 10

Heures d'ouverture
du lundi au samedi
10h. - 20h.

www.mediamarkt.be

LES BRÈVES

CERCLE D'ESCRIME DE LA WOLUWE

L'union fait la force ! Cela fait de très nombreuses années que le Cercle d'Escrime de Dinant organise des tournois au fleuret pour les catégories « Poussins » (moins de 10 ans)



et « Pupilles » (moins de 12 ans). En 2009, s'inspirant de cette idée, le Cercle d'Escrime de la Woluwe a créé la Chick's Cup, un rendez-vous annuel destiné aux mêmes tranches d'âges et qui prend un peu plus d'ampleur lors de chaque édition. Enfin, il y a un an, le Cercle d'Escrime de Neufchâteau a inauguré sa propre compétition sur un schéma quasi identique.

Dans l'optique de la saison 2015, les 3 clubs ont décidé d'unir leurs efforts pour proposer le « Circuit des Jeunes Lames » regroupant leurs épreuves respectives. Première étape, les « 27^e Internationaux de la Vallée mosane » viennent de se dérouler les 10 et 11 janvier derniers à Dinant. Le « Tournoi des Jeunes Pousses », le 29 mars à Neufchâteau, et la « Chick's Cup », le 31 mai à Woluwe-Saint-Lambert, compléteront donc le programme. Chaque compétition permettra aux petits escrimeurs de récolter des points pour un classement général dont la remise des prix se fera dans le cadre de cette épreuve de clôture qui devrait aussi, notamment, permettre de voir à l'œuvre les 2 jeunes grands espoirs woluweens, Antonia Kourtsova et Iolo Uhereczky, qui ont bouclé l'année en boulets de canon. Mi-décembre, pour sa première compétition officielle, la jeune fille a, en effet, remporté la 2^e place

du tournoi au fleuret de Duisburg, en Allemagne, tandis que son co-pain de club est monté sur la plus haute marche du podium pour une 4^e victoire en autant de tournois ! Superbe perf groupée, pour la plus grande joie de leur maître d'armes,

également président du club, Jean-Jacques Vanhollebeke.

Renseignements :

0478 49 52 52

www.woluwescrime.be

ENTRECHATS

Spécialisée dans les cours pour les tout-petits, à partir de 3 ans, l'école de danse Entrechats dispense ses activités au sein du Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87). Celles-ci sont développées autour d'une méthode d'apprentissage américaine, dénommée « Zip Zap Zoup », unique en Belgique et accessible aux enfants de 3 à 6 ans. Une approche ludique mais aussi technique, adaptée aux bouts de choux en vue de les initier à la danse classique, au modern-jazz et aux claquettes. Des cours de danse classique et de jazz sont également organisés à l'intention des plus grands. Notez encore que l'école



présente, chaque année en fin de saison, un spectacle rassemblant tous ses élèves sur la scène du Palais des Beaux-Arts.

Renseignements :

02 242 29 40

www.danse-entrechats.net

ROYAL WHITE STAR ATHLETIC CLUB

Tout au long des mois d'hiver, le calendrier des compétitions athlétiques se compose de cross et d'épreuves en salles. Tant pour les uns que pour les autres, la période s'étalant de la mi-janvier à la fin mars s'annonce particulièrement chargée en championnats divers, nationaux, communautaires ou encore régionaux. De nombreux athlètes du Royal White Star AC ont fait de ceux-ci leur objectif hivernal prioritaire et affinent, pour l'instant, leur forme sur la piste du Stade communal Fallon. Un anneau qui, le 18 avril, en ouverture de la saison d'été, accueillera les championnats de la Région de Bruxelles-Capitale dont le club a obtenu l'organisation de la part de la fédération.

Renseignements :

0476 24 41 78

whitestarac@outlook.be

www.whitestar-athle.be

système nerveux, soulage les maux de dos,... Les postures (asanas) favorisent détente et concentration, aiguissent la perception et la faculté de discernement, chassent le stress et la fatigue. Les cours de yoga Iyengar dispensés par Marie Lennartz, professeure certifiée, les vendredis, de 9h à 10h, au Centre sportif de la Woluwe (avenue Mounier 87) visent à offrir aux participants un plein épanouissement sur bien des plans, à rehausser leur qualité de vie et à leur permettre d'affronter les difficultés avec sérénité.

Renseignements :

0486 50 84 82

info@mahamudrayoga

www.mahamudrayoga.eu

ALAEI DANCE CENTER

Outre une palette de cours très diversifiée (jazz, classique, hip hop, ragga, chant,...), au menu tout au long de l'année dans ses studios de Wolubilis (rue Lola Bobesco 5), Alaeti Dance Center met sur pied des stages, alliant la danse à une autre activité de loisir, lors des périodes de congés scolaires. Un petit tour sur le



MAHAMUDRAYOGA

Le yoga est l'art de connaître son corps et son fonctionnement, de découvrir ceux-ci par l'expérience et non par une approche livresque ; c'est l'union harmonieuse entre le corps et l'esprit, une philosophie, un mode de vie. La pratique régulière de cette discipline cumule les bienfaits. Elle permet de développer la force et la souplesse et de créer un état de santé optimal, elle aide au bon fonctionnement de tous les organes, améliore la digestion et la circulation sanguine, équilibre le

site internet de l'école vous permettra de découvrir, notamment, le détail du menu composé pour les prochaines vacances de Carnaval ainsi d'ailleurs que de l'ensemble des activités jusqu'à la fin de l'année scolaire. Ne traînez pas, les places sont limitées ! L'association vous invite également à suivre son actualité en « likant » sa page Facebook (Alaeti Dance Center).

Renseignements :

0476 78 79 78 - 0478 84 11 18

info@alaeti.be

www.alaeti.be

LES BRÈVES

JOGGING KURISTO

Club de jogging actif depuis de très longues années à Woluwe-Saint-Lam-



bert, le Kuristo rassemble, sous sa bannière, de nombreux passionnés de la course à pied de tous niveaux. Les entraînements, auxquels tout le monde est le bienvenu, ont lieu les mardi et jeudi soir, de même que le dimanche en matinée, en toutes saisons et quelle que soit la météo. Les premières foulées sont déroulées au départ du Stade communal Fallon (chemin du Struykbeken) pour emmener ensuite les joggeurs au gré des agréables parcours verdoyants dont regorgent les environs. Le club participe également à de nombreuses courses sur route, pendant toute l'année, sans toutefois aucune obligation pour ses membres de s'y aligner.

Renseignements :

02 771 53 25

info@kuristo.be

www.kuristo.be

LA RASANTE HOCKEY SAINT-LAMBERT

Régulièrement, chaque année, La Rasante Hockey Saint-Lambert organise dans ses installations du Stade communal Fallon (chemin du

Struykbeken) des activités d'initiation visant à faire découvrir les joies du hockey sur gazon aux enfants. Tous les mercredis du mois de février

ainsi que les 18 et 25 mars seront consacrés à ce type d'initiative, destinée aux filles et garçons de 6 à 9 ans. À chaque fois de 14h à 15h. Il est indispensable de s'inscrire préalablement. En outre, des stages pour les joueurs évoluant dans les caté-



gories U7 à U14 seront organisés à l'occasion des prochaines vacances de Carnaval et de Pâques.

Renseignements :

0478 23 70 12

llequint@gmail.com

www.rasante.be (rubrique « Stages »)

SOURISDANSE

Tous les jeudis, Sourisdanse accueille celles et ceux qui souhaitent s'initier ou se perfectionner aux danses de salon, standard et latines, dans la salle de l'École Vervloesem (rue Vervloesem 36). Par ailleurs, le club organise aussi, tous les lundis, un entraînement à Woluwe-Saint-Pierre de même que, régulièrement, des événements ponctuels à l'image de sa super soirée dansante prévue le samedi 14 mars prochain.

Renseignements :

0475 26 16 13

sourisdanse@skynet.be

www.sourisdanse.be

ne réclame aucune aptitude particulière de la part du pratiquant, fait partie des outils thérapeutiques de la médecine traditionnelle chinoise et les séances ont notamment pour objectif de favoriser la circulation de l'énergie dans le corps.

Exécutées, de préférence, dans une pièce aérée voire à l'extérieur si les conditions climatiques le permettent, elles consistent en auto-massages généraux et mobilisation des articulations, en postures statiques, en mouvements de qi gong externe de même qu'en exercices de qi gong interne et de méditation. Une séance-type tiendra, en outre, compte du moment de la journée où elle se déroule (renforcement de l'énergie yang, en matinée, et yin, l'après-midi, exercices de qi gong interne en soirée afin d'accroître la concentration et d'améliorer la qualité du sommeil). Toutes les infos (horaires et descriptifs) sur les activités organisées par l'Espace Qi Gong à Woluwe-Saint-Lambert peuvent être obtenues en consultant le site de l'association. Il est demandé à toute personne souhaitant commencer les cours de prendre préalablement contact, par courriel, avec le club.

Renseignements :

espace.qigong@gmail.com

www.espaceqigong.be

ESPACE QI GONG

C'est une évidence : la relaxation a des effets positifs sur la santé. Et les exercices de qi gong peuvent vous être d'un apport considérable dans ce domaine. Plus qu'une gymnastique douce, cette discipline, qui

CYCLO WOLUWE-SAINT-LAMBERT

Les samedi 4 et lundi 6 avril 2015, le Cyclo Woluwe-Saint-Lambert convie les amoureux de la petite reine à se mettre en selle à l'occasion de son



RAMADA BRUSSELS WOLUWE

Avenue des Pleiades 67-69 Pleiadenlaan 1200 Brussels

T +32 2 775 31 80 F +32 2 775 31 89

www.ramadabrusseelswoluwe.be info@ramadabrusseelswoluwe.be

INTERNATIONAL HOTEL - RESTAURANT - BAR - TERRAS - FITNESS

Ristorante - Pizzeria

Avenue des cerisiers, 198 - 1200 Woluwe-St-Lambert

TEL : +32 (0)2 772.67.33

FAX : +32 (0)2 779.09.81

Ouvert de 12h à 14h30 et de 18h30 à 22h30

Fermé le mercredi et le samedi midi

Mare
& Monti

Terrasse & Jardin

Bon pour un apéritif maison

LES BRÈVES

traditionnel rendez-vous de début de saison, le « Brevet cyclo des 5 Rivières ». Les premiers tours de roues s'effectueront, comme d'habitude, au départ du chalet de la plaine de jeux du Parc Malou. Ouverte à toutes et tous, cette activité conviviale offrira le choix entre 3 circuits de 35, 55 et 90 km. Les plages horaires de départ débiteront toutes à 8h et se prolongeront respectivement jusqu'à 10h (35 km), 9h30 (55 km) et 9h (90 km). Les inscriptions s'effectuent sur place et une réduction sera octroyée aux cyclos affiliés à une fédération.

Renseignements :

02 354 64 40 - 0476 56 15 90
daniel.heynen@skynet.be

EUROPA GYM



L'espace d'une poignée d'heures, le samedi 7 février prochain, Europa Gym va délaisser ses installations du Stade communal Fallon pour aller déployer ses agrès dans la salle omnisports du Complexe sportif Poséidon (avenue des Vaillants 2). Ceci afin de pouvoir assurer l'organisation des épreuves du championnat provincial de gymnastique artistique féminine de divisions 1, 2 et 3, ainsi

que pour les catégories de jeunes, dans un espace pourvu de gradins pour accueillir les spectateurs. Ceux-ci auront aussi notamment l'occasion, dans le courant de la journée, d'apprécier les évolutions des gymnastes du Centre fédéral de haut niveau de Mons.

Renseignements :

02 772 71 10

LA WOLUWE DANSE



Petit cadeau posé sous le sapin, en ce début d'année, La Woluwe Danse agrément les cours qu'elle dispense dans les installations du Complexe sportif Poséidon (avenue des Vaillants 2) d'une session supplémentaire (de 20h45 à 21h45) réservée aux tout débutants. Celle-ci clôture un programme dont les premiers pas se déroulent tous les dimanches, dès 17h30, et qui comprend toute la panoplie des danses de salon (valse, lente et viennoise, tango, quick-step, slow fox, cha cha, rumba, samba, jive, paso-doble, disco, rock...) et « Latines » (salsa, tango argentin, bachata, merengué,...) ainsi qu'un module de danses en ligne pour les personnes sans partenaire.

Renseignements :

02 346 10 12 - 019 63 57 72

info@woluwedanse.be

www.woluwedanse.be

YOGA INTÉGRAL

Le yoga s'impose comme une merveilleuse école de patience, de calme et de maîtrise de soi. La pratique régulière de cette discipline permet de développer sensiblement ses capacités d'attention et de concentration. Les différents exercices aident à mieux vivre, en renforçant le corps et en améliorant sa souplesse, en offrant un meilleur contrôle de la respiration et en invitant à la méditation. Le yoga vous emmène progressivement sur le chemin de l'harmonie entre le corps et l'esprit, de l'équilibre physique et mental, d'une certaine forme de stabilité, élément essentiel au bonheur. Yoga Intégral organise ses activités dans les locaux de l'école Princesse Paola (chaussée de Roodebeek 268).

Renseignements :

02 779 08 84 - 0498 24 07 46
adele.bertoni@yahoo.com

MOVE&TAP

Une nouvelle école de danse a fait son apparition dans le paysage associatif de Woluwe-Saint-Lambert : Move&Tap. Outre divers ateliers chorégraphiques, pour tout public, celle-ci organise également des stages et des spectacles. Des cours de claquettes, danse irlandaise et body percussion pour débutants commenceront dans le courant du mois de janvier. C'est la salle Imagine (chemin des Deux Maisons 71) qui les



accueilliront. Il n'est pas trop tard pour vous y inscrire !

Renseignements :

0472 89 15 20
tap@hotmail.be
<http://moveandtap.wix.com/moveandtap>

ALYSIDA - DANSES GRECQUES

Accessibles à toutes et tous, dès l'âge de 18 ans, les cours organisés par Alysida s'adressent tant aux profanes qu'aux pratiquants chevronnés. Les nombreuses danses enseignées, issues d'un riche répertoire, reflétant toutes les régions de la Grèce, offrent le charme de la tradition et un apport culturel certain. Moyen de délasser original, cette activité de danses traditionnelles grecques permettra très certainement aux participant(e)s d'oublier grisaille et froidure ambiantes en les plongeant, l'espace de quelques instants, dans la chaude atmosphère des vacances au soleil. Les cours ont lieu tous les mardis, de 20h15 à 22h15, dans les locaux de l'École Vervoesem (rue Vervoesem 36). Les 2 premières séances sont gratuites.

Renseignements :

02 771 47 74 - 0473 62 28 07

WOLU TENNIS ACADEMY

www.tennis-wslw.be

Baby-Tennis • Mini-Tennis
Initiation • Perfectionnement
Entraînement • Compétition

Cours pour joueurs de tous âges
et tous niveaux

Stages pendant chaque période
de vacances scolaires

Stade communal Fallon de
Woluwe-Saint-Lambert
Avenue J. F. Debecker 54

02 761 03 48 - info@tennis-wslw.be



WOLU JEUNES

POUR PENSER AUX VACANCES
TOUTE L'ANNÉE !

CATALOGUE DES STAGES
« WOLU-JEUNES »

Activités pour les 12/20 ans
Disponible sur simple demande
Maison de la Jeunesse

Avenue Prekelinden, 78 - 1200 Bruxelles
02 732 28 37 - jeunesse@woluwe1200.be
Également accessible en ligne sur le site
www.wolu-jeunes.be

Visitez notre site

www.dynamic-tamtam.be

et inscrivez-vous

à notre lettre d'info via celui-ci