d y n a m i c

# tantan WOLUWE TOUT À LOISIRS

# Eric Bott et

les conseils d'administration du Fonds Sportif, de 1997, du Poséidon et l'équipe de Wolu-Services vous souhaitent une belle et donce année

2016

# ÉDITO



La poursuite de la rénovation des installations sportives à Woluwe-Saint-Lambert, notamment au stade Fallon, figure en bonne place parmi les objectifs détaillés dans le programme de politique générale établi pour la présente mandature. En 2015, malgré un contexte budgétaire singulièrement contraignant, nous sommes quand même parvenus à concrétiser plusieurs projets de belle envergure sur le site. Avec, il est vrai, à chaque fois le précieux apport de subventions régionales.

On a déjà évoqué le remplacement du plus ancien terrain de football en gazon artificiel par un deuxième terrain en revêtement synthétique exclusivement dédié à la pratique du hockey. Une réalisation qui a incontestablement pesé dans le dossier d'attribution de l'organisation de la manche féminine de la FIH World Cup à La Rasante Hockey Saint-Lambert. Un événement sportif de pointure internationale qu'aura le privilège d'accueillir notre commune en

Un autre projet a aussi été finalisé, dans le courant du dernier trimestre, au stade Fallon. Il s'agit du réaménagement d'une surface jouxtant l'école Parc Malou/Robert Maistriau en terrain d'entraînement multisports recouvert d'un revêtement synthétique. Librement accessible au tout-public, ce nouvel équipement constitue parallèlement un précieux outil pour les moniteurs de l'antenne « Jeunesse » de quartier, située à proximité, en leur offrant des opportunités supplémentaires au niveau de l'organisation d'activités sportives de loisir pour les enfants dont ils assurent l'encadrement. Enfin, ce terrain ouvre également d'intéressantes perspectives d'utilisation ponctuelle, essentiellement pour des séances d'initiation et d'entraînements spécifiques, à certains clubs résidents du stade.

Troisième dossier d'ores et déjà ficelé : l'installation, sur le site, d'appareils de musculation en plein air plus particulièrement destinés aux adolescents et jeunes adultes. Prévu à l'orée du printemps prochain, le placement de ces modules de « street workout » s'inscrit dans une démarche globale qui traduit la volonté de la commune de Woluwe-Saint-Lambert de mettre à la disposition d'un public jeune des lieux et opportunités de pratique sportive non encadrée et libre d'accès.

Éric Bott.

Président du Fonds sportif et du Poséidon

# NOS CHAMPIONS À L'HONNEUR



Une fois de plus, la grande salle de spectacle de Wolubilis a fait le plein, le dimanche 29 novembre, à l'occasion de la remise des « Victoires du Sport et de l'Avenir de Woluwe-Saint-Lambert ». Une soirée de gala orchestrée par un duo complice composé de l'échevin des Sports, Éric Bott, et du journaliste Jean-François Remy, comme toujours parfait dans son rôle de maître de cérémonie.

Petite touche d'inédit dans le scénario, ce rendez-vous était rehaussé par la présence de quelques invités de prestige. Ryad Merhy, récent vainqueur du « Gant d'Or » récompensant le meilleur boxeur du royaume, Xavier Siméon, pilote moto qui s'illustre au sommet de la hiérarchie mondiale, et Emiel Puttemans, l'un des plus grands champions de l'histoire de l'athlétisme belge, ont ainsi parrainé les différentes remises de prix aux lauréats, sportifs individuels et équipes de la commune, ayant réalisé une performance marquante au cours de la saison écoulée.

Les organisateurs ont également profité de l'occasion pour récom-

penser quelques dirigeants méritants ainsi que pour mettre en exergue certains clubs et plusieurs événements qu'a accueillis Woluwe-Saint-Lambert au cours des douze derniers mois. Comme de coutume, quelques parenthèses artistiques de grande qualité, proposées par Movimento, Maëlle Danse, Tala & Nritya, Fafa - The Duo et Jérémie Verboomen, émaillaient la cérémonie. Autant de belles prestations qui ont contribué à faire de cette soirée un agréable moment de convivialité et de détente en dépit de la douloureuse proximité des événements dramatiques du 13 novembre à Paris...

Le palmarès 2015 est le suivant :

Victoires du Sport Prix individuel

# 1. Chloé Henry

Comme gymnaste, puis ensuite comme athlète, Chloé Henry est déjà montée sept fois sur le podium de ces « Victoires du Sport » dont elle a coiffé les lauriers à deux reprises. Domiciliée à Woluwe-Saint-Lambert, elle exerce ses talents de perchiste sous le mail-





lot de l'Union Sportive Braine-Waterloo. Sa saison 2015 a été une réussite quasi-parfaite avec, notamment, des médailles d'or aux championnats de Belgique d'athlétisme, en salle et en plein air, une troisième place aux Universiades en Corée du Sud et un nouveau record national avec une barre franchie à 4m42. Son seul regret est, sans doute, d'avoir réalisé cette performance un rien trop tard dans la saison pour pouvoir être de la partie aux Mondiaux de Pékin. Prochain objectif: une qualification pour les Jeux olympiques de Rio.

# 2. Loïc Timmermans



Il y a cinq ans, Loïc Timmermans remportait une « Victoire de l'Avenir » puis, dans la foulée, deux « Victoires du Sport », en 2011 et 2014. Depuis, il a poursuivi sa remarquable progression qui en fait sans doute, d'ores et déjà, le meilleur grimpeur belge de l'histoire. À vingt ans à peine. Il a quitté la catégorie « Juniors » sur une médaille d'argent aux championnats du Monde des Jeunes. Évoluant désormais chez les « Seniors », il a conquis, sous les couleurs de son club, la Stone Climbing Factory, son quatrième titre national, en mars dernier, avant de boucler son parcours en coupe du Monde à une encourageante dixième place, au cœur de l'été, à Briançon.

# 3. Nathan Gielis-Dereck

Nathan Gielis-Dereck a, lui aussi, déjà inscrit son nom, à plusieurs



reprises, au palmarès des « Victoires du Sport ». Sans parler des distinctions particulières et autres mentions spéciales du jury. En novembre 2014, ce judoka qui porte le kimono du club des Arts Martiaux Judo Poséidon-Ryu remportait le titre de champion de Belgique dans la catégorie des « moins de 100 kg ». Il a brillamment récidivé en 2015, pour la septième fois de sa carrière.

# Victoires du Sport Prix collectif

# 1. Royal Pétanque Club Élite

Après un petit passage à vide, il y a quelques années, l'équipe



masculine du Royal Pétanque Club Élite est parvenue à patiemment remonter la pente jusqu'au sommet de la hiérarchie nationale. Cerise sur le cochonnet, en décrochant le titre de champions de Belgique, les boulistes woluwéens ont validé leur ticket pour la coupe d'Europe des clubs 2015 qui s'est disputée à Metz au mois de juillet et à laquelle vingt-cinq nations étaient représentées. En bouclant leur groupe qualificatif à la troisième place, l'équipe belge a loupé d'un fifrelin l'accession à la phase finale.

# 2. Bruxelles-Est Volley Club



Figurant sur la liste des favorites lors du coup d'envoi du championnat de Nationale 2, l'équipe première masculine du Bruxelles-Est Volley-Club n'a pas failli et a tenu son rang au-delà de toute espérance en remportant le titre. Des lauriers cueillis avec brio et qui lui ont permis de retrouver l'étage supérieur, à savoir la Nationale 1.

# 3. A.M. Judo Poséidon-Ryu

Il n'est pas courant de voir une équipe de judo féminine figurer



parmi les candidats aux « Victoires du Sport ». La convaincante prestation d'ensemble des six représentantes du club des Arts Martiaux Judo Poséidon-Ryu, à l'occasion du championnat régional de Division 1, leur a permis de pousser les portes de la Division Nationale.

# Victoires de l'Avenir Prix individuel

# 1. Claire De Hauwer



Claire De Hauwer n'a que quatorze ans. Pourtant, cette fleurettiste, formée au Cercle d'Escrime de la Woluwe fait déjà presque figure d'habituée dans le palmarès des « Victoires de l'Avenir » dont elle a pris la troisième place en 2012 et la deuxième en 2013. En 2015, cette jeune fille a dominé plusieurs tournois internationaux,





soulevé la coupe de la Fédération Wallonie-Bruxelles et décroché la médaille d'argent au championnat de Belgique, en dépit d'une forte fièvre.

# 2. Éloïse Joris

À douze ans à peine et après seulement une grosse année de pratique, cette jeune Woluwéenne, étudiante au Sacré-Cœur de Lindthout, fait déjà partie des toutes



meilleures de sa discipline. En skiff, sous les couleurs du Royal Club Nautique Sambre et Meuse, Éloïse JORIS est montée sur la deuxième marche du podium des championnats nationaux d'aviron, dans sa catégorie d'âge, et a également terminé deuxième du classement final de la Coupe de Belgique.

# 3. Pierre-Paul Charbonnier



La saison de ce jeune judoka de quatorze ans, tirant dans la catégorie U15 « moins de 55 kilos » et affilié au club des Arts Martiaux Judo Poséidon-Ryu, a été crescendo. Après un titre de champion provincial en janvier et une médaille d'or au championnat régional, un mois plus tard, Pierre-Paul Charbonnier a ponctué ce parcours prometteur par une deuxième place au championnat de Belgique en mars.

# Victoires de l'Avenir Prix collectif

## 1. United Basket Woluwe

La formation est incontestablement un domaine dans lequel excelle United Basket Woluwe. Aussi bien en 2013 qu'en 2014, ce club a, en effet, posé l'une de ses équipes d'âges sur la plus haute marche du podium des « Victoires de l'Avenir ». En 2015, les garçons



U16 ont non seulement dominé leur championnat régional et gagné la coupe de l'Association Wallonie-Bruxelles de Basket (AWBB) ainsi que la coupe « Open » provinciale mais l'équipe a aussi, et surtout, été sacrée championne de Belgique à l'issue d'une rencontre remportée haut la main face aux Leuven Bears.

# 2. La Rasante Hockey Saint-Lambert

Tant en plein air qu'en salle, les jeunes filles de l'équipe U12 de

La Rasante Hockey Saint-Lambert ont cartonné à l'occasion de la saison 2014/2015. En indoor, elles



ont réalisé une magnifique série de quinze victoires d'affilée. À l'extérieur, elles ont tout d'abord terminé à la première place de la Division 1 de la Ligue Francophone de Hockey avant de boucler leur parcours au pied du podium en Nationale 1, une série regroupant les 6 meilleures équipes du pays.

# 3. Bruxelles-Est Volley Club

Depuis de nombreuses saisons, le Bruxelles-Est Volley Club est, lui aussi, reconnu pour la qualité de sa formation. Ce n'est donc pas vraiment un hasard si ses équipes de jeunes filles ont déjà figuré, à diverses reprises, au palmarès des « Victoires de l'Avenir ». Cette fois, ce sont les Minimes qui se sont distinguées. L'équipe a remporté le championnat provincial



« Bruxelles-Brabant » qualificatif pour le championnat francophone à l'issue duquel les joueuses woluwéennes ont décroché la troisième place.

# Prix spécial du président du Fonds sportif

Lily et Nina Pinzarrone

# Prix spéciaux du jury

Dr Charles Chapelle
(Sport & Médecine)
Eddy Beckers et André Scheppers
(Special Olympics Belgium)
Philippe Housiaux
(Panathlon Wallonie-Bruxelles)
Kiki Vanden Stock
(Fondation Constant Vanden Stock)

# Mention spéciale du jury

Eddy et Christiane Caky-Clysner (A.M. Judo Poséidon-Ryu)

## Distinctions particulières

Woluwe Star Silencieux Brussels Cédric Legein et Déborah Drion

# Clubs comptant 25 années ou plus d'activité sportive

Centre d'Éducation Physique pour Coronariens Rem Aïki Dojo

# Membres de comité méritants

Francine Legroux
(Royal White Star AC)
David Baiwir (FC Wappers)
Francis Mammerickx (Kuristo)
Marc Michotte (Kuristo)

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



# NOS ÉCOLIERS AIMENT LE SPORT

19 février & 5 mars 2016 | Complexe sportif Poséidon



Après avoir galopé, début octobre, sur les sentiers du Stade Fallon, c'est désormais le Complexe sportif Poséidon que les écoliers de Woluwe-Saint-Lambert ont en ligne de mire. Comme à l'accoutumée, en effet, c'est le Minicross qui a ouvert la série des rendez-vous sportifs qui sont proposés, chaque année, aux élèves des établissements primaires de notre commune. Le vendredi 19 février, en fin d'après-midi, les deux bassins de la piscine prêteront leur cadre aquatique aux Jeux interscolaires de Natation dont on a fêté le cinquantième anniversaire lors de l'édition précédente.

Et c'est avec un plaisir sans cesse renouvelé que l'on retrouve l'enthousiasme communicatif des jeunes participants et cette joyeuse effervescence qui ont, au fil des ans, façonné la réputation de ce sympathique rassemblement. Des ingrédients qui représentent la plus belle des récompenses pour toute l'équipe du centre sportif ainsi que pour les bénévoles du Royal Brussels Poséidon qui oeuvrent ensemble au bon déroulement des différentes épreuves inscrites au menu : parcours ludique par équipes pour les tout-petits, épreuves de relais pour les enfants de 2°, 3° et 4° et courses individuelles pour les plus grands.

Une quinzaine de jours plus tard. soit le samedi 5 mars, c'est sous les anneaux de la salle omnisports du complexe que l'on se retrouvera pour le Challenge de Mini-Basket, dernier né des quatre rendez-vous sportifs interscolaires de Woluwe-Saint-Lambert qui drainent chacun des centaines de participants. Celui-ci, imaginé en 2008 et organisé par le service communal des Sports en partenariat avec le Royal Linthout BC, s'articule autour d'une formules bien rythmée de courts matchs « 3 contre 3 » avec système de poules. Un concept qui a séduit dès le début et sera recopié à l'identique, cette année encore, avec participation ouverte à tous les garçons et filles de 4e, 5e et 6e années.







# Dès potron-minet

La piscine du Complexe sportif Poséidon est ouverte, tous les jours de la semaine, à partir de 7h30. Une véritable aubaine pour les lève-tôt friands de brasses matinales à la fine pointe de l'aube. Les heures de fermetures sont, quant à elles, fixées à 19h30, du lundi au vendredi, et à 19h, le week-end.

# Place aux seniors!

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.

# Le dimanche,

les enfants nagent gratis...

Depuis plusieurs saisons, l'entrée à la piscine est gratuite, tous les dimanches, entre 7h30 et 12h, pour 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.

# Coup de projo sur quelques activités pour les adultes

## Aqua Zumba

Retrouvez l'ambiance communicative et les rythmes latinos de la zumba en piscine. Les enchaînements sont spécifiquement composés de mouvements adaptés à la résistance de l'eau et faciles à exécuter. La formule idéale pour améliorer sa condition physique, tonifier son corps et sculpter sa silhouette tout en s'amusant dans l'eau.

Vendredi, de 18h40 à 19h30, et dimanche, de 10h à 10h50

Prix (entrée piscine comprise) :

WSL/Crainhem : 10 €/ séance • Autre commune : 11 €/ séance • Abonnement 10 séances : 90 € (WSL) / 99 € (hors commune)

## 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, de 10h30 à 11h30, et dimanche, de 12h00 à 13h00

Prix: WSL/Crainhem: 5,55 € / séance - Autre commune: 6,10 € / séance - Abonnement 10 séances: 49,80 € (WSL) /54,90 € (hors commune)

# École du Dos

L'apprentissage et l'application de quelques préceptes relativement simples peuvent vous aider à atténuer, voire même éliminer, les douleurs et à vous prémunir contre celles-ci. Les objectifs de cette activité sont de vous aider à mieux connaître votre dos et ses faiblesses, à découvrir comment il fonctionne ainsi qu'à apprendre à le ménager au quotidien tout

en le renforçant. Dispensées par un kinésithérapeute, les séances conjuguent informations claires, conseils pratiques et initiation à l'exécution d'exercices tant préventifs que curatifs.

Mardi, de 17h à 18h, et jeudi, de 19h45 à 20h45

Prix: WSL/Crainhem: 7,50 €/ séance - Autre commune: 8 €/ séance - Abonnement 10 séances: 67,35 € (WSL) / 71,95 € (hors commune)

### 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 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 et 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



Jeudi, de 10h à 11h et de 12h30 à 13h30

Prix: WSL/Crainhem: 9,60 € /cours
• Autre commune: 10,15 € /cours

Abonnement 10 cours : 86,25 €
 (WSL) /92,25 € (hors commune)

# 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 19h40 à 20h55, jeudi, de 17h à 18h15, vendredi, de 8h40 à 9h55, et samedi, de 8h45 à 10h

Prix: WSL/Crainhem: 9,60 € /cours

• Autre commune: 10,15 € /cours

• Abonnement 10 cours: 86,25 €

(WSL) /92,25 € (hors commune)

# Yoga Prénat

Le yoga prénatal peut se pratiquer durant toute la grossesse et constituer également une excellente préparation à l'accouchement. Cette discipline offre un moment privilégié à la femme enceinte en lui permettant d'entrer en contact avec son bébé.

## Jeudi, de 10h à 11h15

Prix: WSL/Crainhem: 9,60 € /cours
• Autre commune: 10,15 € /cours
• Abonnement 10 cours: 86,25 €
(WSL) /92,25 € (hors commune)

# Du côté des enfants

### Babv-Basket

Psychomotricité avec ballon pour les enfants de 3 à 6 ans : maniement du ballon, apprentissage progressif de la passe, du dribble et du shoot. Le mercredi, de 14h à 15h, pour les enfants de 5 et 6 ans, de 15h15 à 16h15, pour ceux de 3 et 4 ans.

### École de natation

Séances collectives destinées aux enfants de 4 à 12 ans et qui proposent familiarisation à l'eau, initiation à la natation et apprentissage des différents types de nage. Les enfants sont répartis par groupes, en fonction de leur niveau. Les activités se déroulent le lundi, le mardi et le jeudi, de 16h30 à 18h, de même que le mercredi, entre 13h45 et 16h40, par sessions successives. Des séances de perfectionnement sont également organisées le mercredi, de 17h à 17h50 et de 17h50 à 18h40. Cellesci sont exclusivement accessibles aux enfants détenteurs de leur brevet de 100m, dans minimum 2 styles de nage, et moyennant la réussite d'un test préalable.

## Les Minis Futés

Les plaisirs conjugués de l'initiation à la natation et d'activités ludiques de psychomotricité en salle étalés sur 2 heures. Le concept est spécialement conçu pour les enfants de 4 et 5 ans qui ne savent pas nager et est proposé tous les mercredis après-midi : de 14h à 16h (4 ans) et de 16h à 18h (5 ans).

### Mini-Bad

Souhaitant assurer la 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 2013, des pôles de mini-badminton à Bruxelles et en Wallonie; une initiative à laquelle les responsables du Complexe sportif Poséidon ont souhaité s'associer. Objectif: rendre la pratique de ce sport plus accessible aux enfants de moins de 9 ans.

Des moniteurs diplômés et qualifiés sont délégués par la fédération pour assurer un encadrement optimal, garantissant l'apprentissage des gestes techniques corrects. Des séances sont prévues les lundis, 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). Les participants doivent prévoir une tenue de sport et des chaussures à semelles non marquantes.

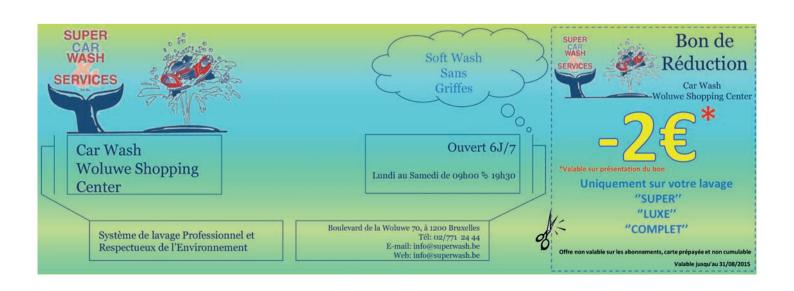
# Rythm & Dance Poséidon

En janvier, l'école de danse du Complexe sportif Poséidon donne le coup d'envoi d'une nouvelle session de cours, adaptés à tous les niveaux et pour tous les âges :



baby-dance (de 4 à 6 ans), éveil à la danse classique et danse classique (dès 5 ans), jazz (de 7 à 13 ans et adultes), claquettes (de 8 à 10 ans et adultes), hip-hop (dès 7 ans), break (dès 9 ans), ragga (dès 12 ans), street jazz et demo team (dès 14 ans), girly (dès 15 ans), danse orientale (dès 16 ans), bollywood (dès 16 ans). Retrouvez toute l'actualité de l'école sur Facebook : Poséidon – Rythm & Dance.

Complexe sportif Poséidon avenue des Vaillants 2 02 771 66 55 poseidon.piscine@telenet.be www.dynamic-tamtam.be www.poseidon-wslw.be Métro Tomberg – Bus 28



# « LES RENCONTRES DU SPORT » REPARTENT POUR UN TOUR

10 mars 2016 La Rotonde

C'est sur le thème « L'impact du sport sur la colonne vertébrale »



que s'ouvrira, le jeudi 10 mars à 19 heures dans la salle « La Rotonde » du Stade Fallon (avenue J.F. Debecker 54), le premier chapitre des « Rencontres du Sport » de l'année 2016, un cycle de confé-

rences/débats orchestré par l'association « Sport et Médecine » en collaboration avec le service communal des Sports et le Fonds sportif de Woluwe-Saint-Lambert.

Déjà considérés comme la maladie du XXe siècle, les maux de dos pourraient malheureusement bien conserver ce titre peu enviable à l'issue du XXIe... Les affections liées à la colonne vertébrale, très fréquentes chez l'adulte, mais aussi assez souvent présentes chez l'adolescent, restent encore trop souvent négligées et banalisées, leurs causes diagnostiquées très, voire trop, tard avec les corollaires négatives que l'on imagine sur le début des traitements et leur efficacité. Plusieurs orateurs spécialisés dans les pathologies dorsales vont aborder le sujet sous de multiples facettes. Une approche pratique, claire et accessible à un large public au cours de laquelle les intervenants s'attacheront à préciser les impacts mécaniques potentiels de la pratique sportive sur la colonne vertébrale de même qu'à mettre en lumière les disciplines les plus traumatisantes.

La conférence permettra, en outre, à chacun d'obtenir de précieuses informations sur les sports (dé) conseillés en fonction des pathologies vertébrales et sur les bienfaits de certains d'entre eux comme partie intégrante des traitements préconisés. Divers types de traitement et techniques de prévention – kinésithérapie traditionnelle, ostéopathie, méthode Mézières, travail de posture,... - qui seront également analysés pour tenter de déterminer quelles sont les lignes modernes de soins les plus appropriées.

La soirée, à laquelle l'accès est gratuit, se clôturera par une séance de « questions/réponses ». Pour des raisons de bonne organisation, il est demandé de s'inscrire préalablement à l'adresse suivante : sport@woluwe1200.be

Renseignements : services de l'échevin Éric Bott 02 776 82 56

# MATHILDE MANKA EXPOSE À LA MAISON DE LA JEUNESSE

Du 26 février au 4 mars 2016 | Maison de la Jeunesse



Cela fait de nombreuses années désormais que la Maison de la Jeunesse (avenue Prekelinden 78) offre un lieu d'accueil à de jeunes artistes afin que ceux-ci aient l'opportunité de faire découvrir leurs œuvres au public. Fin février, c'est à Mathilde Manka qu'échoira l'honneur d'inaugurer, du 26 février au 4 mars (vernissage le jeudi 25 février à 18h), la saison 2016 des expositions de Wolu Jeunes.

Ses premières expos, cette demoiselle de 21 ans, originaire de la Cité ardente et diplômée de l'École Supérieure des Arts Saint-Luc à Liège, les a réalisées dans le courant de l'année dernière et, de son propre aveu, elle a adoré ça!





# 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

Ouvert de 12h à 14h30 et de 18h30 à 22h30 Fermé le mercredi et le samedi midi

0

Terrasse & Jardin

www.mare-monti.he

Bon pour un apéritif maison Validité : janvier - février - mars 2016





Si elle aime écrire et a d'ailleurs déjà publié plusieurs bouquins, la jeune créatrice peaufine les contours de son univers artistique dans des carnets de croquis ou par le biais d'aquarelles. Son cœur balance entre le dessin graphique alternatif et l'illustration pour enfants, thème qu'elle a privilégié pour l'exposition qui s'annonce à la Maison de la Jeunesse.

Renseignements: 02 732 28 37

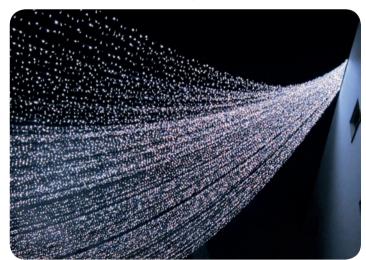


# TALENTUEUSES CHASSEUSES D'IMAGES

L'édition inaugurale du concours de photographie chapeauté par Wolu Jeunes a livré son verdict. Pour rappel, la participation était ouverte à tous les jeunes de 12 à 25 ans, résidant dans la commune ou y étant scolarisés, qui pouvaient s'exprimer sur deux thèmes au choix, « Être jeune en 2015 » et « Woluwe-Saint-Lambert ».

C'est sur le second qu'ont, toutes deux, braqué leur objectif les adolescentes qui ont été couronnées. Pendant plusieurs mois, Camille Prignon et Anaïs Prizzon ont ainsi sillonné notre municipalité pour traquer l'image surprenante et essayer de capturer l'instant magique.

De leurs parcours respectifs, elles ont ramené des photos joliment réussies qui ont conquis le jury. Les différentes réalisations des jeunes artistes lauréates ont en-



Anaïs Prizzon



© Camille Brignon

suite été tirées en grand format grâce à du matériel professionnel, généreusement mis à disposition par la société Canon, marraine du concours, et exposées, pendant une quinzaine de jours au mois d'octobre, au sein de la Maison de la Jeunesse.

Un nouveau concours sera organisé cette année, ouvert à tous les

habitants de la commune et avec « le sport » comme source d'inspiration. Davantage d'infos dans le numéro d'avril du magazine Dynamic Tamtam.

Renseignements : services de l'échevin Éric Bott 02 776 82 55 sport@woluwe1200.be

# **TOUT CE DONT VOTRE JARDIN A BESOIN!**



Sur une surface de 250 m2, nous vous proposons :

- des articles de jardinage
- doc tondouses
- des barbecues
- des produits de décoration
- du bois et des accessoires
- des plantes et fleurs de saisons
- et plus encore ...

LE MAGASIN EST OUVERT DU MARDI AU SAMEDI DE 10H00 À 18H00 ET LE DIMANCHE DU 15 AVRIL AU 15 JUIN DE 10H00 À 13H30.



CHAUSSÉE DE LOUVAIN 7 EN FACE DU TRAFIC ET EN-DESSOUS DE PICARD 1932 SINT-STEVENS-WOLUWE +32 2 721 80 47

www.barbecues.be

# **COMME AU BON VIEUX TEMPS DU ROCK & ROLL!**

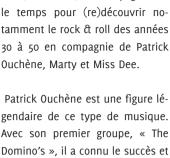
5 mars 2016 | La Rotonde



« Focus Femmes/Focus Filles », le projet mené par le Service de la Jeunesse de Woluwe-Saint-Lambert et l'asbl JJJY, anime des programmes d'activités éducatives et de loisirs visant à aider les femmes et les jeunes filles, et plus particulièrement celles issues de l'immigration, à sortir de leur isolement et à devenir des actrices sociales à part entière. Le succès rencontré, depuis le début, par cette démarche plonge, en grande partie, ses racines dans le mélange des cultures et des générations. À l'image du grand rassemblement festif que l'équipe de « Focus Femmes/Focus Filles » a pris la bonne habitude d'organiser chaque année.

Au gré de ses éditions précédentes, cette soirée a toujours misé sur le dépaysement. Tour à tour, l'Argentine, l'Espagne, le Brésil, l'Orient et l'Afrique de l'Ouest ont ainsi servi de thème à ce rendez-vous qui combinait spectacle,

traditions, gastronomie et amusement. C'est également au voyage



Patrick Ouchène est une figure légendaire de ce type de musique. Avec son premier groupe, « The Domino's », il a connu le succès et partagé quelques grandes scènes avec des artistes réputés parmi lesquels Claude Nougaro, Johnny Clegg ou encore le célèbre trom-



pettiste Wynton Marsalis. À la tête de « Copycat », il a également représenté la Belgique lors du concours Eurovision de la chanson en 2009.

Entouré par les excellents musiciens du « Pat Nylon Quartet », il revisitera, avec élégance et une énergie communicative, un vaste répertoire, des standards du jazz aux incontournables du rock & roll, du boogie-woogie, ... Une initiation du public aux pas de base du swing sera également au programme ainsi que plusieurs démonstrations décoiffantes de danses des années 50. Comme toujours, le dîner-spectacle se terminera par une soirée dansante, animée par Sonocturne, à partir de 22 h.

Le prix d'entrée est fixé à 25 € (apéritif + repas + soirée) / 10 € pour les enfants de moins de 12 ans. Pour des raisons d'organisation, les réservations sont obligatoires (paiement pour le 28 février au plus tard).



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



Stages sportifs, artistiques, scientifiques, créatifs, ludiques,... pour les enfants de 2 ans  $\frac{1}{2}$  à 12 ans.

Activités multiples et sportives, les samedis matin.

Organisations de fêtes d'anniversaire

Ciné-Club « La Tribu des p'tits Mickey's », tous les dimanches (15h). Entrée gratuite.

JJY-Xtra: structure adaptée permettant aux jeunes de 6 à 14 ans, atteints d'un handicap, d'intégrer certaines des activités de loisir grâce à un encadrement personnalisé (02 734 14 31 – jjjyxtra@jjjy.be).

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

# DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME

9 mars 2016 | Wolubilis





© J. Van Belle

Isabelle Molenberg, échevine de l'Égalité des Chances, et Éric Bott, échevin de la Jeunesse et de la Vie associative, ont, une nouvelle fois, décidé d'unir leurs efforts dans le cadre de la Journée internationale de la Femme. En étroite concertation avec la direction de la programmation de Wolubilis, le choix du spectacle proposé, pour l'occasion, cette année sur la scène du centre culturel s'est porté sur la pièce de théâtre « Loin de Linden » de Véronika Mabardi;

une production du Rideau de Bruxelles, avec Véronique Dumont, Valérie Bauchau et Giuseppe Lonobile, qui sera présentée le mercredi 9 mars à 20h3o.

Profondément ancrée dans le contexte belge, l'histoire est la suivante : un homme et ses deux grand-mères, Clairette et Eugénie, sont réunis. L'une est fille de général, l'autre d'adjudant ; l'une est francophone, l'autre flamande ; l'une a parcouru le monde, l'autre ne s'est jamais éloignée de son lieu de naissance. Elles ne sont en accord que sur une chose : elles n'ont rien à se dire. Le petit-fils veut connaître les raisons du silence qui a régné entre elles, cet hiver de 1960, comprendre ce qui a empêché ces deux femmes de se parler...

Entre les trajectoires croisées, la Belgique des années 60, les guerres, les conflits linguistiques,



© Alice Piemme



© J. Van Belle

on découvre la vie telle qu'elle était il y a deux générations... Le trio offre aux spectateurs une pièce délicate, douce et passionnante où l'humour ne manque pas d'affleurer çà et là. Une œuvre à la fois charnelle et historique, portée par deux grandes interprètes.

En prélude au spectacle, plusieurs structures de Woluwe-Saint-Lambert (le Planning familial, Focus Femmes/Focus Filles et les services communaux de la Jeunesse et de l'Égalité des Chances), partenaires de cette soirée, animeront des stands d'information sur leurs activités et initiatives respectives dans l'espace d'accueil de Wolubilis.









Renseignements et réservations : 02 761 60 30



# **WOLU TENNIS ACADEMY**

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 Fallon, avenue J. F. Debecker 54 - 1200 Woluwe-Saint-Lambert

02 770 03 44 - 0492 84 53 32 - info@tennis-wslw.be - www.tennis-wslw.be

www. facebook.com/wolutennisacademy

# PREMIÈRES NOTES POUR « LES MUSICALES DE RADIO TAMTAM »

11 mars, 22 avril & 20 mai 2016 | Maison de la Jeunesse

L'idée était dans l'air depuis un petit temps. Après la phase de réflexion, les quelques inévitables tâtonnements et le passage en revue de différentes formules envisageables, l'heure de la concrétisation est enfin venue. À l'approche du printemps, l'équipe de Radio Tamtam développera un tout nouveau projet culturel destiné à soutenir les jeunes artistes bruxellois en leur offrant, à la fois, un confortable espace d'expression et une appréciable couverture médiatique. Une initiative baptisée « Les Musicales

Les premiers invités pour les trois rendez-vous fixés avant les vacances d'été sont déjà connus.

## • Le 11 mars : Berlin Ouest.

Créé il y a un an et demi, ce groupe bruxellois est le vainqueur de l'édition 2015 du Festival « Jeunes Talents Pop/Rock » organisé tous les ans, depuis 2012, par Radio Tamtam. Avec leurs morceaux qui surfent sur la vague « post punk/new wave », les quatre musiciens ont En 2013, ce jeune compositeur/interprète a atteint le stade des demi-finales du concours télévisé « Belgium's Got Talent » et n'a manqué la qualification pour la grande finale que d'une poignée de votes. Et cette année, il participe à l'aventure « The Voice Belgique ». Sous le pseudonyme de Phorin, Christophe Wurm se balade dans les univers contrastés de Brel, Brassens ou encore Damien Saez qui ont bercé son enfance. Avant tout chansons d'ambiance, ses créations oscillent entre joie et tristesse, entre douceur et tiraillements.



Ce projet musical belgo-bolivien a démarré en 2012, le jour où Fabiola et son frère Alex se sont réunis autour de leur passion commune pour la composition et l'interprétation. Leur parcours les a déjà menés sur les scènes du Rock



Classic et du Live Music Café tandis qu'ils ont remporté le 1<sup>er</sup> prix du Festival Canta. Avec ses contours plutôt « pop folk » l'univers musical dans lequel évoluent ces deux artistes plonge ses racines dans différents styles : du rock aux rythmes latinos en passant par le blues.

Renseignements : services de l'échevin Éric Bott 02 732 28 37 info@wolu-jeunes.be www.radio-tamtam.be



de Radio Tamtam » et qui tenait particulièrement à cœur à l'échevin Éric Bott.

Le principe est relativement simple. Six vendredis sur l'année, à partir de 20h30, la Maison de la Jeunesse (avenue Prekelinden 78) prêtera son cadre à un concert acoustique durant lequel de jeunes talents francophones pourront présenter, sur scène et en public, leurs créations originales. Ce set d'environ trois quarts d'heure, encadré techniquement de manière tout à fait professionnelle, sera relayé par Radio Tamtam, la web radio de Wolu Jeunes dans le cadre élargi de son émission « Ça part en live » qui, depuis plusieurs saisons, a reçu et aidé à faire découvrir nombre de jeunes musiciens. déjà écumé nombre de scènes belges et même quelques-unes à l'étranger. Un rock ultra-dynamique bien trempé, remarquablement servi par des textes en français sur fond de synthés colorés...

# • Le 22 avril : Phorin.





TA RADIO, ZERO PUB!

Webradio 100% JEUNES

www.facebook.com/radiotamtam



À peine rangés les boules de Noël et les cotillons que Wolu Cyber déroule son nouveau programme formations informatiques. Dans le catalogue, les désormais classiques modules d'initiation (à l'utilisation d'un ordinateur sous Microsoft Windows, à Internet, à la gestion et la retouche des photos numériques, à Microsoft Word, à Microsoft Excel, aux tablettes Android et iPad) mais aussi l'habituelle nouveauté sous la forme, cette fois, d'une initiation, de niveau intermédiaire, au système d'exploitation Windows 10 qui équipe depuis peu les ordinateurs de l'espace numérique installé au cœur de Wolubilis (rue Lola Bobesco 11) et où sont organisés les cours.

Voici le détail de l'ensemble des formations prévues dans le courant des prochains mois. Celles-ci se déroulent de 9 heures à midi.

# Cycles de 6 séances

# Initiation à Internet

Si vous êtes de ceux qui appréhendent quelque peu le « surf » ou ne trouvent systématiquement jamais ce qu'ils recherchent sur la toile, cette formation est formatée pour vous ! Six matinées consacrées à l'utilisation pratique d'Internet, enrichies d'explications claires et précises de même que de nombreux exercices vous permettront bien vite de naviguer les yeux (quasi) fermés, d'envoyer vos emails sans souci,...

Les lundis 1er, 15, 22 et 29 février ainsi que 7 et 14 mars.

Les mardis 12, 19 et 26 avril ainsi que 3, 10 et 17 mai.

# Initiation à la gestion et à la retouche des photos numériques

Grâce à la possibilité de voir immédiatement le résultat sur un écran, la photo numérique s'apparente pour beaucoup à un jeu d'enfant. En revanche, il n'est pas toujours aussi simple de savoir comment rapatrier et organiser ses clichés sur l'ordinateur. Ce cours vous montrera la voie en même temps qu'il vous dévoilera quelques techniques de retouche, simples, comme la correction de la luminosité, du contraste ou des couleurs, et même un peu plus complexes comme la suppression d'un élément de l'image.

Les mardis 2, 16 et 23 février ainsi que 1<sup>er</sup>, 8 et 15 mars.

Les lundis 11, 18 et 25 avril ainsi

que 2. 9 et 23 mai.

# Initiation à l'utilisation d'un ordinateur sous Windows 10 - niveau débutant

Une première approche, pas à pas, pour ceux qui n'ont jamais touché à un clavier ou à une souris, voire une remise à niveau efficace pour ceux qui disposent déjà d'une petite expérience de manipulation. Cette formation a pour objectif de fournir, à chacun, de bonnes bases.

Les mercredis 3, 17 et 24 février ainsi que 2, 9 et 16 mars.

Les mercredis 13, 20 et 27 avril ainsi que 4, 11 et 18 mai.

## Initiation à Microsoft Word

De la saisie de texte à la création de tables des matières automatiques, en passant par la mise en page ou l'insertion d'images, ce cours abordera presque tous les aspects de ce logiciel de traitement de texte.

Les jeudis 14, 21 et 28 avril ainsi que 12, 19 et 26 mai.

### Initiation à Microsoft Excel

Une approche pratique du fonctionnement et de l'utilisation de ce tableur, logiciel servant à présenter des données sous forme de tableaux. Celui-ci est une référence incontournable tant pour la préparation de budgets ou de bilans que pour l'établissement de listes. Outre la mise en forme de données, le cours abordera les méthodes de calcul et dévoilera quelques astuces simples pour travailler de manière rapide et efficace.

Les vendredis 15, 22 et 29 avril ainsi que 6, 13 et 20 mai.

# **NOUVEAU!:**

# Initiation à Windows 10 - niveau intermédiaire

Pour ceux qui possèdent déjà les bases mais aimeraient aller un peu plus loin dans l'utilisation de leur système d'exploitation, comme les bureaux virtuels, les notifications, etc. L'occasion aussi de se familiariser plus avant avec l'ensemble des petites nouveautés qu'offre Windows 10.

Les jeudis 4, 18 et 25 février ainsi que 3, 10 et 17 mars.



Tarif unique pour les différents cycles de 6 séances : 65 € pour les habitants de Woluwe-Saint-Lambert et 90 € pour les habitants des autres communes. Ces montants sont réduits de moitié pour les demandeurs d'emploi et les allocataires du CPAS. Une réduction de

20% est accordée aux titulaires de la carte J1200.

# Cycles de 3 séances

Initiation à l'utilisation des tablettes numériques (Apple et Android)

Formidable outil de mobilité, à mi-chemin entre l'ordinateur portable et le smartphone, la tablette rassemble de plus en plus d'adeptes. Il faut dire qu'elle cumule les atouts. Cet objet en vogue peut être emporté et utilisé partout tandis que sa manipulation, intuitive et simplifiée, le

rend particulièrement accessible et déjà suffisant pour celles et ceux qui veulent simplement bénéficier d'un point d'accès à Internet. Les participants doivent se munir de leur tablette.

iPad : les vendredis 5, 19 et 26 février.

Android : les vendredis 4, 11 et 18 mars

D'autres initiations à l'utilisation des tablettes seront organisées en juin. Si vous êtes intéressé(e)s, n'hésitez pas à le faire savoir dès à présent aux organisateurs.

Tarif: 35 € pour les habitants de Woluwe-Saint-Lambert, 45 € pour les habitants des autres communes. Ces montants sont réduits de moitié pour les demandeurs d'emploi et les allocataires du CPAS. Une réduction de 20% est accordée aux titulaires de la carte

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



# UNE SOIRÉE « WOLUÉNERGIE » SUR FOND D'OPTIMISME

21 avril 2016 | Collège Don Bosco

Et si montrer des solutions, raconter une histoire qui fait du bien, était la meilleure façon de résoudre les crises écologiques, économigues et sociales que traversent nos pays? Suite à la publication d'une étude scientifique dévastatrice annonçant un effondrement généralisé de nos écosystèmes, la fin des conditions de vie stables sur Terre et la possible disparition d'une partie de l'humanité d'ici à 2100, Mélanie Laurent et Cyril Dion sont partis enquêter dans dix pays pour comprendre ce qui pourrait provoquer cette catastrophe et, surtout, comment l'éviter.

Durant leur voyage, les deux réalisateurs ont rencontré des pionniers qui réinventent l'agriculture,



l'énergie, l'économie, la démocratie, l'éducation,... En mettant bout à bout ces initiatives positives et concrètes, ces solutions accessibles et joyeuses qui portent déjà leurs fruits, on commence à voir émerger ce que pourrait être le monde de demain. « Demain », c'est justement le titre de ce documentaire qui a été présenté en avant-première dans le cadre de la Conférence onusienne pour le climat, la COP21, qui s'est tenue à Paris en décembre dernier.

C'est ce film particulièrement ins-

pirant qui sera projeté, le jeudi 21 avril, à 19h3o, dans la salle de spectacle du Collège Don Bosco (chaussée de Stockel 27o), à l'occasion de la soirée « WoluÉnergie » qui en est à son neuvième chapitre. Un rendez-vous annuel dont l'objectif est d'inciter à une réflexion sur les enjeux écologiques majeurs et l'avenir de la planète via la présentation de longs métrages en rapport avec cette thématique.

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

sport@woluwe1200.be



# LA ROTONDE

- Salle pour banquets, soirées, conférences, séminaires, expositions...
- Capacité d'accueil jusqu'à 200 personnes.
- Cuisine équipée à usage professionnel.
- Matériel de projection , régie son et jeux de lumières à disposition.
- Accès aisé et vaste parc de stationnement.
- Tarifs réduits en semaine.
- Renseignements et réservations : 02 770 03 44
- Avenue J. F. Debecker, 54 1200 Woluwe-Saint-Lambert

### JE COURS POUR MA FORME



Proposé depuis 2008 à Woluwe-Saint-Lambert, le concept « Je Cours Pour Ma Forme » poursuit à son rythme de croisière et son peloton de participants s'étoffe de saison en saison. Pour rappel, le principe est simple. Il s'agit d'un programme de mise en condition physique par la course à pied, développé par l'équipe du magazine « Running & Santé » Zatopek et accessible à tous.

Ce programme est évolutif. En vue de permettre à chacun de trouver le type d'effort qui lui convient, il se compose en effet de plusieurs modules de niveaux croissants. étalés à chaque fois sur environ trois mois et encadrés par des moniteurs spécialisés. Les prochains cycles débuteront le 18 janvier selon la répartition suivante : 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 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 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. Notez déjà que les premières foulées de la session suivante (« Printemps ») sont prévues à partir du lundi 11 avril.

Renseignements : 02 770 03 44 fondssportif@woluwe1200.be

## ROYAL WHITE STAR ATHLETIC CLUB

Il y a quelques jours, c'est au Stade Fallon qu'ont été frappés les trois coups de la saison des championnats d'athlétisme hivernaux. Le Royal White Star AC s'est en effet vu confier l'organisation de la chasse aux médailles régionales en cross-country. Désormais. et jusqu'à la fin du mois de mars, que ce soit en salle ou dans les labours et quelles que soient les catégories d'âges, de nombreux athlètes, parmi lesquels ceux du club de Woluwe-Saint-Lambert. vont faire de ces championnats successifs, nationaux ou placés sous l'égide de la fédération francophone (LBFA), l'objectif de leur saison d'hiver.

## BRUSSELS LACROSSE CLUB

Woluwe-Saint-Lambert peut être considéré comme le véritable berceau du lacrosse à Bruxelles. Il y a un peu plus d'un an, en effet, que les Brussels Bobcats et Brussels Beavers, regroupés au sein du Brussels Lacrosse Club et reconnaissables entre mille à leurs crosses aux poches ficelées, ont posé leurs valises au Stade Fallon et y ont rapidement trouvé leurs marques.

Souvent considéré comme un heureux mélange entre le hockey sur glace et le rugby, pour ce qui concerne la discipline chez les messieurs, le lacrosse est un sport d'origine canadienne qui requiert force, précision et vitesse. En



version féminine, il se rapproche plutôt du hockey sur gazon. Mais si les règles du jeu diffèrent entre hommes et femmes, la pratique repose, des deux côtés, sur le socle du respect et du fair-play.

Le lacrosse reste encore relativement méconnu dans notre pays mais ne cesse de gagner en popularité, un peu à l'instar du hockey, et semble actuellement séduire plus particulièrement les Bruxellois. L'équipe masculine des Beavers trône déjà au faîte de la hiérarchie belge et a d'ailleurs remporté, en 2015, la coupe de la ligue officielle. Quant aux filles, c'est la première saison qu'elles possèdent leur propre équipe (Brussels Bobcats), ce qui ne les empêche pas d'être déjà considérées par leurs concurrentes comme les outsiders de la compétition. Par ailleurs, conscient que la passion du sport se transmet notamment grâce aux jeunes, le Brussels Lacrosse Club espère pouvoir créer bien vite une équipe junior.

Tant pour les Beavers que pour les Bobcats, la première partie de la saison s'est achevée sur une note positive avec quelques victoires concluantes mais tout se jouera lors des dernières rencontres et, bien sûr, des play-offs. Si la curiosité vous titille de venir découvrir cette discipline spectaculaire, les prochains matchs à domicile sont prévus les 13 et 20 mars ainsi que le 3 avril et le 8 mai (15h pour les femmes et 17h pour les hommes)

Renseignements : brussels.lacrosse@gmail.com + page Facebook

# CYCLO WOLUWE-SAINT-LAMBERT

Comme tous les ans, le Cyclo Woluwe-Saint-Lambert débute véritablement sa saison lors du weekend de Pâques à l'occasion de ses traditionnelles randonnées cyclotouristes au départ du pavillon de la plaine de jeux du Parc Malou. Cette année, celles-ci seront organisées les samedi 26 et lundi 28 mars. Les participants auront le choix entre trois distances à parcourir : 30, 70 ou 90 km. Inscriptions sur place à partir de 8h.

Renseignements : 010 60 00 19 - 0476 56 15 90

### **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). Le club organise aussi, chaque lundi soir (de 19h3o à 22h), un entraînement à Woluwe-Saint-Pierre ainsi que, régulièrement, des événements ponctuels à l'image de sa super soirée dansante prévue le samedi 19 mars prochain.

Renseignements:
0475 26 16 13
sourisdanse@skynet.be
www.sourisdanse.be

# ATELIERS DE TECHNIQUE DE COURSE

La course est un élément déterminant dans la plupart des activités sportives. Dans de nombreuses disciplines, son travail est malheureusement négligé, voire oublié, dans les programmes d'entraînement alors qu'une façon de courir inappropriée constitue un frein à la performance. Contrairement aux idées reçues, la course à pied n'est pas un mouvement inné et un apprentissage technique s'avère souvent indispensable.

Celui-ci permet de mieux cibler les muscles qui doivent effectivement travailler lors de la foulée et de diminuer la dépense énergétique du corps pour un même effort. Une technique de course améliorée offre, de surcroît, d'incontestables avantages au niveau de la prévention des blessures en diminuant sensiblement les contraintes musculaires, tendineuses et articulaires.

# LES BRÈVES

Partant du constat qu'améliorer sa façon de courir, c'est améliorer sa performance, l'association Get in Shape organise, tous les mercredis après-midi (entre 14h et 17h par groupes successifs), dans les installations du Stade Fallon (chemin du Struykbeken), des ateliers exclusivement consacrés à la technique de course, composés d'exercices ciblés et dispensés par des professionnels issus du milieu sportif.

Un cycle complet s'étale sur 12 semaines à raison d'une séance hebdomadaire d'une demi-heure. Le programme est accessible dès l'âge de 6 ans et élaboré pour s'inscrire en complément idéal de l'entraînement consacré au sport pratiqué, quel qu'il soit. Chaque groupe est constitué de 6 personnes maximum pour garantir la qualité du travail et un suivi correctif permanent au cours de la séance. Les tarifs sont fixés à 15 €



la séance ou 120 € pour un cycle complet de 12 séances.

Renseignements:
0477 76 80 56
getinshape.sportmedecine@gmail.com

## ESPACE QI GONG

Souvent présenté comme une gymnastique douce, le Qi Gong fait aussi partie des outils thérapeutiques de la médecine traditionnelle chinoise, au même titre que l'acupuncture, la phytothérapie, le tuina (massage), la psychologie et la diététique. Les exercices sont conçus pour libérer la circulation de l'énergie et du sang dans le corps. Extrêmement adaptables, ils ne réclament aucune aptitude particulière et mènent à une détente profonde et un calme intérieur. La pratique régulière de cette discipline peut-être envisagée au quotidien, car la régularité porte toujours ses fruits, mais l'intensité est toutefois à moduler en fonction de l'état physique du moment.

Exécutées, de préférence, dans une pièce aérée, voire à l'extérieur si les conditions climatiques le permettent, les séances consistent en auto-massages généraux et mobilisations des articulations, en postures statiques, pour faire pénétrer un maximum d'énergie dans l'organisme, en mouvements de Qi Gong externe, pour faire circuler l'énergie, et en exercices de Qi Gong interne et de méditation.

Une séance-type variera, en outre, en fonction 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: www.espaceqigong. be. Un contact préalable avec la responsable de l'association est souhaité avant la première séance.

Renseignements :
0475 24 22 37
espace.qigong@gmail.com

# ARTS MARTIAUX JUDO POSÉIDON-RYU

C'est un joli résultat qu'ont récemment forgé les judokates des Arts Martiaux Judo Poséidon-Ryu à l'occasion des deux journées de compétitions interclubs qui se sont tenues dans le courant du mois de novembre. C'était la toute première fois qu'une équipe féminine du cercle woluwéen s'alignait en Division d'honneur et la



6º place remportée (sur 10) est d'autant plus encourageante que, contrairement à la plupart de ses concurrents, le club ne s'est pas appuyé sur le renfort de judokates étrangères.

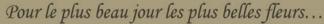
Un tout grand bravo à Cathy Van Den Broeck, Céline Pany, Fiona De Witte, Lola Tielemans, Anne Dulière et Sandrine Canter ainsi qu'à leur staff d'encadrement technique composé de Jan Bijnens, Nathan Gielis-Dereck et Pascal Dewulf.

Renseignements: 0496 47 27 74

## LA RASANTE HOCKEY SAINT-LAMBERT

Déjà réputée pour la qualité de sa formation et de son encadrement, La Rasante Hockey Saint-Lambert a encore réalisé un effort supplémentaire en s'assurant, depuis le début de la saison, la collaboration de plusieurs entraîneurs chevronnés et de haut niveau que l'on a l'habitude de voir sur et autour des terrains de la Division d'Honneur en Belgique.

Parallèlement, le club du Stade Fallon a également proposé à l'un de ses techniciens les plus expérimentés, Luc Lequint, d'assurer la coordination d'un projet particulier, développé en collaboration avec « Le Silex », une association née en 1970 de l'idée de quelques jeunes de vivre ensemble diverses activités de loisirs, incluant cer-



Depuis 5 générations, nous partageons notre passion: l'amour pour la nature, les fleurs et les plantes.

Juliane, Myriam et Jolien Movaert

# Créations florales toutes circonstances

Heures d'ouvertures Mardi de 13h30 à 19h00 Du mercredi au samedi de 8h00 à 19h00 Dimanche et jours fériés 9h00 à 16h00 Fermé le lundi







MOVAERT Flower Design Chaussée de Stockel 290 Woluwe-St-Lambert, Tel. 02 770 25 56 e-mail: info@movaert.com

# LES BRÈVES

taines personnes en situation de handicap, et visant à l'épanouis-sement de chacun dans un esprit amical et chaleureux de rencontre ainsi que de dialogue. Aujourd'hui, « Le Silex » qui s'appuie sur le principe selon lequel « Une vie sans ami est une vie terne » compte plus de 330 membres.

L'initiative lancée par La Rasante Hockey Saint Lambert, en partenariat avec cette association, réside en l'organisation de séances d'initiation au hockey pour personnes atteintes de handicap mental. Ces activités se déroulent dans les installations du Stade Fallon à raison d'une séance de 1h30 toutes les deux semaines. Les participants y apprennent les différents aspects techniques du hockey : push, passe, conduite de balle, shoot au goal... Le tout dans la bonne humeur! L'esprit n'étant évidemment pas à la compétition mais au dépassement de soi et à la convivialité.

Les premiers échos récoltés, tant auprès des participants que des animateurs, ont été plus que positifs et il a dès lors été décidé, en toute logique, de poursuivre cette expérience particulièrement concluante durant la seconde partie de la saison, à partir de février prochain.

Renseignements: 0476 30 38 12 sec@rasante.be www.rasante.be

## TREMP 2000

En ce début d'année, période ô combien propice aux bonnes résolutions, nombreux sont celles et ceux qui se sont promis de (re) commencer à pratiquer une activité physique adaptée. Tremp 2000 se propose de les y aider ! Ouvert à tous, des bambins aux seniors, le club encadre des cours dans les salles du Complexe sportif Poséidon et de toute une série d'écoles de Woluwe-Saint-Lambert.

Le programme est particulièrement fourni : psychomotricité, gymnastique « Élite » et rythmique pour les enfants et ados, gymnastique douce, zumba, renforcement musculaire,... pour les adultes. Il ne vous reste plus qu'à faire votre choix!

Renseignements: 0479 94 11 37 www.tremp2000.be

# MARCHE NORDIQUE



La marche nordique a fait son apparition dans le paysage sportif de Woluwe-Saint-Lambert au cœur de l'été 2012. L'avantage de cette discipline sur la course à pied est qu'elle permet la réalisation d'un effort cardio-vasculaire modéré 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 autre avantage étant la sollicitation globale de tous les groupes musculaires.

Les séances, qui se déroulent soit les samedis (de 9h30 à 11h) pour les débutants, soit les dimanches (de 14h à 15h30) pour les plus aguerris, sont encadrées par des moniteurs qualifiés formés au Nordic Fitness Center Brussels. Le prochain cycle de 6 séances démarrera le week-end des 20 et 21 février et l'inscription préalable est obligatoire. Le prix pour la session complète est de 30 € auxquels il faut ajouter 18 € si vous souhaitez bénéficier de la location de bâtons. Celle-ci est toutefois facultative. Le début du cycle suivant est d'ores et déjà fixé au 16 avril.

Renseignements :
02 770 03 44
fondssportif@woluwe1200.be

## **BOXING EVOLUTION**

Longtemps cantonnée à certains quartiers et pratiquée dans des salles peu attirantes, la boxe anglaise est aujourd'hui devenue l'une des activités préférées des jeunes et des moins jeunes. Sport complet, cette discipline attire aussi de plus en plus de femmes qui y voient un moyen de s'affirmer tout en affûtant leur silhouette et en se forgeant un esprit combatif de même qu'un mental d'acier.

Pour celles et ceux que rebute l'affrontement physique, Boxing Evolution a développé parallèlement une approche plus récréative, sans risque de blessure, qui se compose d'exercices variés (saut à la corde, abdos, fessiers, gainages, enchaînements techniques,...). Les objectifs: permettre à chacun de se maintenir en forme, d'améliorer ses capacités cardio-pulmonaires, de tonifier l'ensemble des chaînes musculaires, de renforcer son endurance et... de se vider l'esprit.

La pratique du « Noble Art », que d'aucuns considèrent comme une sorte de méditation hyperactive, offre également de nombreux avantages au niveau de la concentration, de la gestion du stress, du dépassement et de la confiance en soi. Les cours proposés par Boxing Evolution, tous les mercredis, de 18h à 20h, dans les installations de l'École Vervloesem (rue Vervloesem 36), sont ouverts à toutes et tous dès l'âge de 11 ans. Séance d'essai gratuite.

Renseignements : 0495 35 67 62 boxingevolution4u@gmail.com

# YOGA DU RIRE

« On ne rit pas parce qu'on est heureux, on est heureux parce qu'on rit ! ». C'est le Dr Madan Kataria, créateur du yoga du rire, qui est à l'origine de cette devise. Pour éventuellement vous aider à la mettre en pratique, un club du rire vient de récemment ouvrir ses portes à Woluwe-Saint-Lambert (Galerie CABE – Avenue du Couronnement 36).

Il est acquis que le cerveau ne fait pas la distinction entre un rire « intellectuel », suite à une blague ou autre, et un rire sans raison, pratiqué dans le cadre des séances de yoga du rire. Dans les deux cas, il libère des endorphines, hormones du plaisir, du bonheur et du bien-être. Au sein du club, ouvert à toutes et tous, les séances se composent d'un échauffement, d'exercices divers (de rire et respiratoires), de méditation autour du rire et de relaxation.

Renseignements:
0472 56 78 78
christinelafage@heureusitude.com
www.heureusitude.com/yoga-durire.html
academiedurire.be

# ALYSYDA - DANSES GRECQUES

Accessibles à toutes et tous, dès l'âge de 18 ans, les cours organisés par Alysyda 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 délassement 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 Vervloesem (rue Vervloesem 36). L'inscription est possible tout au long de l'année et les deux premières séances sont gratuites.

Renseignements : 02 771 47 74 - 0473 62 28 07

## **KURISTO**

Club de jogging actif depuis de très longues années à Woluwe-Saint-Lambert, 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 (18h2o), de même que le dimanche en matinée (10h1o), en toutes saisons et quelle que soit la météo.

Le rendez-vous est fixé au Stade Fallon (chemin du Struykbeken) d'où partent les coureurs pour aller sillonner les environs qui regorgent de parcours agréables et verdoyants, dans les parcs avoisinants voire en Forêt de Soignes... Tout au long de l'année, le club participe également à de nombreuses courses sur route sans aucune obligation, toutefois, pour ses membres de s'y aligner.

## WOLU TENNIS ACADEMY

Outre la gamme étoffée de cours (baby-tennis, mini-tennis et tennis en initiation et perfectionnement, pré-compétition et compétition, adultes/cours en journée, le soir et le week-end) qu'elle dispense dans les installations du Stade Fallon (avenue J.F. Debecker 54),



la Wolu Tennis Academy propose aussi plusieurs formules de stages lors de chaque période de congés scolaires.

Ce sera encore le cas à l'occasion des prochaines vacances de Car9h à 12h ou de 13h à 16h) pour les 5-8 ans, tennis à mi-temps (de 9h à 12h ou de 13h à 16h) ou en journée complète (de 9h à 16h) pour les enfants à partir de 9 ans ainsi que pour les adultes. L'école est labellisée par l'AFT (Association Francophone de Tennis), pour le modèle « Animation/Formation » et l'encadrement est assuré par une équipe de professeurs diplômés et expérimentés.

Renseignements:

02 770 03 44 - 0492 84 53 32

info@tennis-wslw.be

www.tennis-wslw.be

www.facebook.com/wolutennisacademy

### CIRCUIT TRAINING

Parmi les multiples activités qu'abrite le Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87) figure un cours de Circuit Training, lancé en 2014, ouvert à tous dès l'âge de 16 ans et qui se déroule tous les mardis, de 19h à 20h. Il s'agit d'une méthode de mise en forme, à la fois fonctionnelle, effi-

cace et conviviale. Les exercices se pratiquent en musique, seul ou à deux, selon une formule d'ateliers successifs aussi nombreux que variés: abdos, fessiers, swiss ball, tractions,...

Tous les muscles du corps sont sollicités et l'approche globale ne néglige ni le travail de la souplesse, ni celui de la vitesse, de l'endurance, de la résistance, de l'équilibre et de la coordination. Les participants peuvent évoluer à leur propre rythme et l'intensité est variable en fonction des capacités de chacun. Les séances sont placées sous la direction de Michel Sweerts, professeur de boxe française, ancien militaire à la retraite, qui s'y connaît pour motiver ses troupes dans une ambiance chaleureuse où tout le monde s'entraide et s'encourage.

La formule fait en tout cas l'unanimité comme en témoigne l'une des participantes : « C'est un cours qui combine cardio et renforcement musculaire, où chacun



Renseignements:
02 771 53 25
info@kuristo.be
www.kuristo.be

naval, du 8 au 12 février, et de Pâques, du 29 mars au 1<sup>er</sup> avril ainsi que du 4 au 8 avril. Un petit coup d'œil sur les différents modules: mini-tennis à mi-temps (de





24/24 & 7/7

Toutes formalités - Ville & Province - Inhumation & Crémation Alle formaliteiten - Stad & Provincie - Begraving & Crematie

Avenue Georges Henri, 303 1200 Woluwe-Saint-Lambert Georges Henrilaan 303 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe



Salle de cérémonie et de recueillement Zaal voor plechtigheden en bezoeken



2 733 73 81 info@funerailles-lits.be

www.funerailles-lits.be



# LES BRÈVES

est véritablement entraîné par le groupe. C'est une activité super complète et variée qui évite la routine des cours collectifs plus traditionnels ». La première séance-test est gratuite.

Renseignements : 02 777 13 02 sport@lawoluwe.be

## LA WOLUWE DANSE



Réenfilez vos chaussures de danse! Le 24 janvier, sur le coup de 20h45, La Woluwe Danse reprendra ses cours (valses, lente et viennoise, tango, quick-step, slow fox, cha-cha, rumba, samba, jive, paso-doble, disco rock,...) à l'occasion d'une soirée « Portes ouvertes » organisée dans les installations du Complexe sportif Poséidon (avenue des Vaillants 2). Aucune connaissance ou pratique préalables des danses de salon n'est requise!

Renseignements:
02 346 10 12 - 019 63 57 72
info@woluwedanse.be
www.woluwedanse.be

# **ESPACE TARAB**

Chorégraphe, danseuse et professeur de danse au sein de l'Espace

Tarab (chaussée de Roodebeek 96), Béatrice Grognard conjugue une connaissance profonde de l'Egypte, une réflexion créative et une esthétique originale, célébration d'une féminité puissante et sensuelle, élégante et digne. Son premier métier d'archéologue et d'historienne de l'art et son désir indéfectible de porter la danse dans une sphère nouvelle, audacieuse et solaire, rythment son cheminement d'artiste et d'enseignante passionnée et généreuse.

La danse théâtrale d'Egypte offre une expression du corps et de l'esprit qui préserve la quintessence des danses ancestrales tout en leur apportant un éclairage contemporain, raffiné et riche ; une exploration de la magnificence des danses et musiques d'Egypte



dans le respect du corps, de la personnalité et du parcours ; une « école de vie » où l'on apprend les émotions et leur incarnation dansée ; une odyssée culturelle et intérieure ; une célébration de la féminité sans cliché, une ode aux femmes de tous âges et de tous horizons.

Pratiquer la danse théâtrale d'Egypte, c'est explorer l'enracinement et le « poids positif » du corps ; l'isolation de chaque partie de celui-ci ; la fluidité et la tonicité de la colonne vertébrale, des épaules, du cou... ; les variations des bras, poignets et mains ; la puissance et la mobilité du bassin ; la construction progressive et cohérente du geste ; les enchaînements et mouvements « coulés » ; la présence et la confiance en soi.

Parallèlement, Béatrice Grognard dispense également des cours dédiés à la conscientisation ainsi qu'au renforcement des abdominaux et de tout le corps en général. Inspirées de la méthode posturo-respiratoire de Gasquet, ces séances sont accessibles à toutes et tous. Elles s'appuient sur de grandes qualités tant rééducatives que protectrices et s'articulent autour d'un travail de renforcement et d'étirements de l'ensemble des chaînes et groupes musculaires, d'exercices visant notamment l'amélioration de la respiration, la protection du périnée, la tonification de la silhouette et l'amélioration de la posture. Une infinité d'enchaînements, exécutés en douceur, dont les bienfaits se ressentent très vite et qui, à

moyen terme, transforment le corps en profondeur et s'accompagnent d'effets positifs dans tous les gestes de la vie quotidienne. Les participant(e)s sont unanimes quant à la qualité et à la créativité des séances et ne manquent jamais de louer le professionnalisme et la gentillesse de celle qui les dispense.

Notez encore les autres cours accessibles au sein de la structure :

Yoga 02 762 50 11 aussems.odettep@gmail.com Qi Gong-Yoga 02 725 21 14 helene.petreb@gmail.com) Yoga du rire 0477 44 17 34 severine@alter-nativity.be Tai Chi 0472 44 84 98 r8ebole@outlook.com Biodanza 0488 25 90 95 desmet\_jenifer@hotmail.com Méthode de libération des cuirasses 0479 50 51 84 france.guldix@gmail.com Sophrologie - Gestion du stress 0483 43 82 64 unmomentdesoie@hotmail.com Méditation pleine conscience

Renseignements:
0497 87 94 27
www.tarabofegypt.com
Facebook Compagnie Tarab

0479 60 39 45

mp@leloermp.com

# **VOTRE PUB DANS LE DYNAMIC TAMTAM**

Vous avez une entreprise, une PME, un commerce et vous désirez le / la faire connaître aux habitants de la commune de Woluwe-Saint-Lambert ? Publiez votre

annonce dans le magazine Dynamic Tamtam tout en maîtrisant votre budget. Bénéficiez également de tous nos conseils & astuces pour rédiger votre annonce.

# **Contactez Monsieur D. Dupont**

- soit par e-mail :
- d.dupont@woluwe1200.be
- soit par téléphone :

**0498 51 50 85 - 02 761 27 26** pour toute question complémentaire.



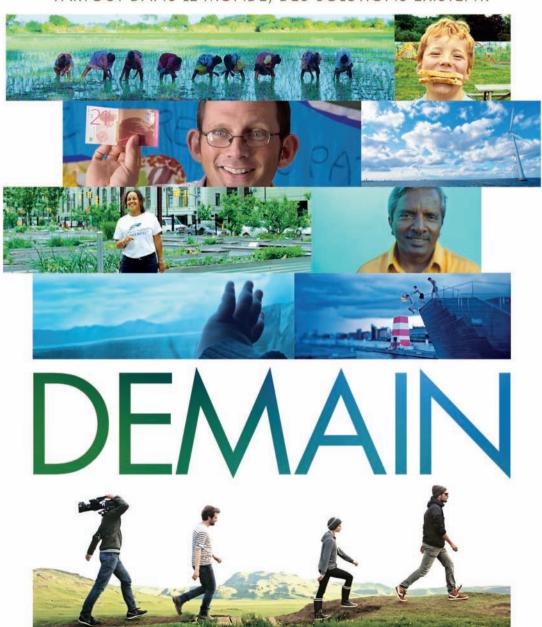
# WoluÉnergie 2016

À l'initiative d'Eric Bott. Échevin de la Jeunesse et de la Vie associative

Le 21 avril 2016 à 19 h 30

MOVEMOVIE ET MARS FILMS PRÉSENTENT

PARTOUT DANS LE MONDE, DES SOLUTIONS EXISTENT.



UN FILM DE CYRIL DION ET MÉLANIE LAURENT

# **ENTRÉE GRATUITE**

# **COLLÈGE DON BOSCO**

Chaussée de Stockel, 270 1200 Bruxelles

Arrêt Don Bosco 🖨 28



# **RESERVATIONS**

02 776 82 56 l.roussel@woluwe1200.be



