



# TREMPLIN

## La revue du club

Contacts  
"club":

0471 453 394

Rue des Près Bruniaux 1  
6250 Presles

Retrouvez-nous sur



tremplinpresles@gmail.com  
www.le-tremplin.be  
BE 52 0011 6433 0709

ASBL 0434110929  
Ed.R. Hercot Jean Jacques

Janvier 2020



Rue Longue Taille 38  
6280 Gerpinnes

Selleslugh Laurent

Gsm : 0496/26.00.25  
Tél : +32(0)71-50.10.34  
Fax : +32(0)71-50.10.34  
mail: slconcept@skynet.be

Tva : BE 0892 967 053

## NOUVEAU 2019-2020

# Acrogym

# FITNESS

### EDITO

L'année 2020 est à nos portes ! l'occasion de souhaiter une année nouvelle empli de bonheurs, petits et grands... L'occasion aussi de dresser le bilan dues mois passés. Si la fin de la saison dernière était en demi-teinte avec la fermeture technique de la piscine et l'annulation des trails, l'entame de la saison 19-20 fut très positive. Le nombre de membres actifs a augmenté. Non seulement grâce à de nouvelles activités mais aussi par l'inscriptions de nombreux jeunes dans nos activités loisir.

Des nouveautés, des retours et le maintien des activités de votre club ont rendu le sourire à ses gestionnaires bénévoles.

Du neuf ! Le mardi, à Presles, nous lançons un cours d'ACROGYM de 17h00 à 19h00 dès 8 ans.

Le mercredi à Roselies, nous organisons une heure de FITNESS. De 14h15 à 15h15 afin de permettre aux parents dont les enfants participent à la psychomotricité ou à la gym dans la salle adjacente de pratiquer un sport sans stress.

Le retour ! Ce mois de septembre a vu aussi le grand retour de nos **ACTIVITES A LA PISCINE** de Biesme enfin réparée. Réouverture donc de notre école de natation le samedi et des groupes de compétition et endurance en semaine.

Les incontournables ! La **GYMNASTIQUE LOISIRS** (mercredi et vendredi), la **PSYCHOMOTRICITE** (mercredi), la **GYMNASTIQUE DE COMPETITION** et enfin, les **MARCHES-RANDONNEES** du mardi.

La suite de la saison s'annonce positive avec une **COMPETITION NATIONALE** et sans doute **INTERNATIONALE** les **1, 2 et 3 mai** ainsi que **la fête du club le jeudi de l'ascension le 21 mai**. Du travail en perspective ! Nous y arriverons car nous savons que nous pouvons compter sur vous pour nous aider à réaliser ces moments forts pour votre club.

C'est donc plein d'espoir que j'entame cette année nouvelle. Vous avez l'occasion, adultes ou jeunes, de pratiquer une activité sportive dans la région. C'est le but de notre asbl. Puissiez-vous y trouver votre bonheur !

Bonne année à tous.

Votre président  
Hercot Jean Jacques



Daphné

Institut de beauté  
&  
Espace bien-être  
privé

PISCINE  
SAUNA  
HAMMAM  
SPA

Rue de la Ramée  
5070 Sart-Eustache  
071 39 15 95  
0478 462 136

- sonorisation
- éclairage
- audiovisuel
- location
- vente
- prestation



Damien Draye

0032 495 325 991

damien@wattsound.be

• Parc Industriel de Mettet • www.wattsound.be •

# ECOLOR

## PEINTURE & DÉCORATION

www.ecolorinfo.be

Simon Hanus

+32 (0) 473/97.37.59

ecolor.decoration@gmail.com

- Tous types de travaux de peinture int/ext.  
- Revêtements muraux et sol, aménagement d'espace etc.

## Olivier Gueur Caviste /Sommelier

Cours d'oenologie  
Dégustation thématique  
Table d'hôte

Ouvert en semaine sur RDV  
Vendredi 17H - 19H  
Samedi 10H - 18H

0489/712787  
olivier.gueur@gmail.com  
www.vin-sur-vin.be  
24,rue de la chapelle  
6280 Gerpennes (Joncret)



Pépinière  
Le nom  
de la  
Rose

Rue Grande 27  
6250 Presles

Annick DELTOUR  
0476 44 98 88  
info@lenomdelarose.be



## LA VOLONTE DE REUSSIR ENSEMBLE

Châtelet - 6200  
Place de l'Hôtel de Ville  
Tél. 071/38 77 50 Fax 071/38 93 56

Fleurus - 6220  
Chaussée de Charleroi 208

On n'est jamais si bien soigné  
que chez soi.

VENTE  
CONSEIL  
RÉPARATION  
MAINTENANCE



Visitez notre magasin à Mettet

et découvrez toutes nos offres en informatique,  
accessoires, logiciels de gestion et de comptabilité

(WinBooks)

Téléphonie, abonnement et service, Smart TV, vidéo  
surveillance, imprimante, ...

Réparation à domicile

METTET – Place Joseph Meunier 13

# Horaire des entrainements

## LUNDI

GARCONS	17h00 à 19h00	GYMNASTIQUE à ROSELIES	COMPETITION Comp1 Comp 2
FILLES			
MIXTE	20h00 à 21h30	NATATION Biesme	Endurance Compétition

## MARDI

MIXTE	09h30 à 11h30	RANDONNEE	TOUT PUBLIC
MIXTE	17h00 à 19h00	ACROGYM à PRESLES	<b>NOUVEAUTE</b> Dès 8 ans
MIXTE	19h00 à 20h00	GYMNASTIQUE à PRESLES	<b>ADULTES</b> aérobic,step,entretien
MIXTE	19h00 à 20h30	NATATION Biesme	Endurance Compétition

## MERCREDI

MIXTE garçons filles	14h00 à 15h30	PSYCHOMOTRICITE	4 à 5 ans
	14h00 à 16h00		6 à 8 ans
FILLES	14h00 à 16h00		9 et plus
MIXTE	14h15 à 15h15	<b>FITNESS</b>	<b>ADULTES</b>
GARCONS	16h00 à 18h00	GYMNASTIQUE ↑ Tout à ROSELIES ↓	9 et plus
FILLES	16h00 à 18h00		COMPETITION Comp 2
GARCONS	16h00 à 19h00		COMPETITION
FILLES			COMPETITION Comp 1

## JEUDI

MIXTE	20h00 à 21h30	NATATION Biesme	Endurance Compétition
-------	---------------	-----------------	--------------------------

## VENREDI

GARCONS	17h00 à 19h00	GYMNASTIQUE à ROSELIES	9 ans et plus
FILLES			11 ans et plus
GARCONS			COMPETITION Comp 1
FILLES			

## SAMEDI

MIXTE	08h00 à 09h00	NATATION à BIESME	4 ans et plus (adultes)
	09h00 à 10h00		
	10h00 à 11h00		

## Les mutuelles soutiennent le sport

Les mutualités soutenaient le fait que la pratique d'un sport était un élément favorisant la santé.  
Cela rejoint les objectifs de notre club.

Nous remplirons les documents délivrés par votre mutualité et que vous nous apporterez lors de votre activité...

Délai légal 2 ans après la fin du droit

sport = santé... jusqu'au bout !



**DISCOUNT PORPHYRE**  
 Mr et Mme Bellaire - Porphyre  
 Dépôt boissons - reprise de tous les  
 invendus  
**Alimentation générale - Charbon de bois**  
**Glaçons - Tabac et Alcool - Congelés...**  
**Rue Grande 5**  
**5070 LE ROUX**  
 9h00 à 19h00  
 Dimanche &  
 Fériés jusque 13h00  
 Fermé le mardi  
 ☎ **071 71 39 97**  
 drinkporphyre@hotmail.com

**Comelit**  
 Passion and Innovation  
**Videophonie—Videophonie IP**  
**Surveillance caméra**  
**Domotique**  
**Alarme**  
 Applications pour smartphones et tablettes  
 www.comelit.be  
 Pour tout conseil ou documentation :  
 info@comelit.be—christophe@comelit.be

**OPTIMUM**  
 SERVICE NAVETTE

Transport toutes destinations - 7 sur 7 - 24 / 24  
 0032 495 89 52 37

www.SERVICE-NAVETTE.BE

Possibilité de réserver votre navette en ligne !

Points de rdv retour :

Zaventem : Hall arrivée, Café Java  
 Gosselies : Hall arrivée, Agence TUI  
 Bruxelles Midi : Bureau Air France

**Electric And Light Concept**  
**CONCEPT**  
**Vente de matériel électrique**  
**Luminaires int. & ext.**  
**POUR PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS**  
 • Réalisation de plans & coffrets électriques  
 • Conseils et suivis des installations  
**Rue de la Basse Sambre 3 5140 LIGNY**  
**071 / 87 96 11 electric-light-concept.be**

# COTISATIONS

**Abonnement 2 semestre... du 01 01 au 30 06 2020**

Calculez vos divers nombres d'heures et reportez-vous au tableau

## COTISATIONS 19-20 (semestre 2)

Pour les arrivées en cours d'année :  
 Demandez votre tarif spécial

**Adultes : pas de réduction.....Colonne 1**

**Enfant seul**

ou celui qui a le plus d'heures d'activités..... Colonne 2

**Le deuxième enfant en nombre d'heures Colonne 3**

**Chaque enfant suivant ..... Colonne 4**

ASSURANCE COMPRISE (sauf nouveaux)				
Cotisation	Adulte	Enfant 1	Enfant 2	Enfant 3
1 heure	91 €	91 €	82€	46 €
1 heure/30	133 €	133 €	119 €	66 €
2 heures	171 €	171 €	154 €	86 €
2 heures/30	207 €	207 €	187 €	104 €
3 heures	238 €	238 €	214 €	119 €
3 heures/30	263 €	263 €	237 €	132 €
4 heures	278 €	278 €	250 €	139 €
4 heures/30 & +	282 €	282 €	254 €	141 €

**Payment pour le 31 janvier maximum**  
 Echelonnement des cotisations possible...

Avertissez-nous !



**Accueil des enfants à partir de 3 ans aux entrainements**

**CHANGEMENT**  
 Le CA a décidé de modifier son règlement...  
 Accueil des enfants (propres) dès 3 ans

Afin de garder la qualité des entrainements et l'égalité entre les enfants, le CA a décidé d'accueillir les jeunes enfants selon le tableau suivant

	01 /09 31 /10	01/11 31/12	01/01 29/02	01/03 30 /04	01/05 31/08
Accueil Pisc & gym	Septembre	Après la Toussaint	Après la Noël	Après le Carnaval	Septembre
Acompte de réservation	Juin	Juin	Décembre	Décembre	Juin

Vous recherchez  
une **AIDE-MÉNAGÈRE** ?

Nettoyage de votre domicile  
Préparation de vos repas  
Courses ménagères  
Repassage



Faites confiance à votre agence  
locale présente depuis 2011  
sur **METTET**

Contact - Axel Mestdagh

0479 / 39.38.99 -  
accespropre@gmail.com



Bois Aggloméré PVC Plâtres Panneaux Lambris Moulures...

## SORY - BOIS

Accueil et Service - Remise à domicile

Rue d'Oignies 18  
6250 Aiseau

☎ et Fax 071 77 25 38

... Portes Plancher Protection Colles Silicones Isolation

## EXPERT TRAVEL



Agence de voyages  
7 Conseillers voyages à votre disposition

Centre commercial du Bultia - Parking aisé  
85 Rue neuve 6280 GERPINNES

Tel. 071 22 18 22 Fax 071 22 18 37

[info@expert-travel.be](mailto:info@expert-travel.be)

Visitez notre site : [www.expert-travel.be](http://www.expert-travel.be)

lic. 532400



## Infirmier(e)

Enseignement en soins infirmiers  
Possibilité d'une année préparatoire  
Durée des études : 3 ans

**IESCA**

[www.iesca.be](http://www.iesca.be)

3 sites

Sainte Waudru  
Hornu  
065 779 468

Sainte Thérèse  
Montignies/Sambre  
071 202 790

Saint Philippe  
Haine St Pierre  
064 371 917

# PLANNING

Reprise pour tous dès le lundi 6 janvier

Vendredi 17 - 24 & 31 janvier pas de cours\*

Congé de carnaval :  
Lundi 24 au samedi 29 février

Vendredi 6 mars pas de cours\*

Vendredi 3 avril pas de cours\*

Congé de Pâques:  
Du lundi 6 avril au samedi 18 avril

Compétition nationale et internationale **GAM**  
Roselies  
Du vendredi au dimanche 1 - 2 - 3 mai

Fête du club à Roselies  
Jeudi de l'Ascension 21 mai

Pentecôte : lundi 1 juin

Samedi 27 juin fin programmée de la saison

Lundi 31 aout reprise saison 2020-2019

\* Sophie, notre secrétaire, informera les gymnastes du  
vendredi sur les conditions liées à ces fermetures de la salle.

**CERTIFICAT  
MEDICAL**



Le CERTIFICAT n'est plus obligatoire  
pour être en règle d'assurance,

**MAIS** nous vous **CONSEILLONS VIVEMENT**  
de passer annuellement une visite avec la question  
« Suis-je apte à pratiquer mon sport favori ? »

**Arriver à l'heure à l'activité sportive...  
c'est arriver un peu à l'avance !**



En effet, les entraîneurs préparent  
leur programme d'entraînement avec une courbe qui va de  
l'échauffement aux étirements.

Ne pas participer à l'ensemble augmente  
les risques au cours de l'entraînement  
et après celui-ci.

Aussi est-il souhaitable - dans la mesure du possible -  
d'arriver un peu à l'avance pour se préparer et être avec le  
groupe au démarrage de l'atelier.

# Etienne Gravy

architecte paysagiste

Entreprise de parcs et jardins  
Aménagements extérieurs  
Création et entretien  
Abattage et élagage

rue de l'armée française, 115 - 6200 Châtelet  
Tél./ Fax : 071/300.603 – GSM : 0474/57.33.32  
www.etiennegravy.be – gravy.etienne@gmail.com

Pour vos  
achats  
et  
autres  
activités

...  
n'oubliez  
pas nos  
sponsors

Votre club  
est une asbl  
qui doit  
couvrir les  
frais ...  
mais aussi  
investir dans  
le matériel.

Merci à nos  
sponsors

Voir aussi  
Page suivante

## LES TRESORS DU PERIGORD NOIR

### Gites à louer

au cœur du triangle d'or  
Les Eyzies-Sarlat-Montignac (Lascaux)

### "Les Lapins Amoureux"

Piscine privée - Linge de maison et de piscine compris  
Aéroport à 45 minutes : Gosselies - Bergerac 2x semaine  
réginemichaux@yahoo.fr  
00 33 63 0 866 691



Achetez votre maison  
en Dordogne

avec Thierry Hanus agent immobilier

☎ 00 33 64 288 4576



## A.F.S. INFORMATIQUE

Yvon DECKENS

Place Belle -Vue 1  
6250 PRESLES

☎ 071.38.27.89 Fax 071.38.94.35

www.afsinfo.be

matériel, logiciels,  
programmation, formation



## Alpina Tours Agence de Voyages

Licence  
A1634  
Organisation de

- o Voyages
- o Stages de Ski
- o Classes de neige et de montagne
- o Randonnées montagnes

Avenue F. Golenvaux, 2-4-6 5000 NAMUR Belgique  
info@alpina.be  
+32 (0)81.26.28.67  
http://www.alpina.be

## Ecole Saint Joseph



stjoseph.presles@gmail.com  
Rue des Prés Burniaux 1  
6250 PRESLES  
0488 / 14 54 59

Chaque année, ce sont près de **6 millions**  
d'exams diagnostiques en médecine nucléaire qui  
sont réalisés grâce aux radioisotopes produits par l'IRE.



Pour poursuivre toujours sa croissance, renforcer son  
rôle international d'acteur majeur dans le domaine de la  
médecine nucléaire et diversifier ses activités l'IRE a  
créé son pôle d'innovation l'IRE ELIT, qui produit  
plusieurs radiopharmaceutiques. A ce jour, les  
recherches ont permis en un temps record la mise au  
point d'un générateur de Gallium-68 : le **Galli Eo**. Celui-  
ci représente une avancée majeure dans le domaine de  
l'imagerie des cancers. Il ouvre de nouvelles  
perspectives pour le diagnostic de cancers prostate ou  
la détection de tumeurs neuroendocrines.



IRE ELIT produit mais est également engagée dans la  
surveillance radiologique du territoire belge avec son  
laboratoire de mesures de la radioactivité.

www.ire.eu

## AQUABIKE – AQUAGYM

ASBL BeFor Aqua



## GERPINNES

WWW.BEFOR.BE

Contact@BEFOR.BE

0474 78 55 37

BE96 3631 6761 2505

# Club Sports et Loisirs

Coach : **Alain Metzler** - Licencié en éducation physique  
121 rue de Carnelle, 6200 CHATELET 0471/391432 alain.metzler@skynet.be

Le club **Sports & Loisirs** organise :

- RANDONNEES
- GYM-STRETCHING-BIEN-ETRE
- SEJOURS CULTURELS et SPORTIFS
- Sorties en VELO ASSISTANCE ELECTRIQUE

Renseignements chez Alain

PUB



Nous organisons :

- Des séjours pour les familles membres de la Mutualité chrétienne
- Des voyages culturels pour :
  - les individuels membres de la Mutualité chrétienne
  - les groupes (clubs sportifs, de loisirs...)
- Des sports d'hiver et des séjours découvertes pour les jeunes



CPAN est le département qui organise :

- Des classes de neige
- Des classes de découvertes en Belgique et à l'étranger (classes de montagne, de ferme, de mer, vertes...)



Cours-Circuits est le département qui organise :

- Des voyages culturels, découvertes et détente pour les écoles de l'enseignement secondaire et supérieur
- Des séjours linguistiques pour les écoles

✉ Rue de Fernemont 40-42 | B-5020 Champion  
☎ +32 (0)81 35 40 10 | ☎ +32 (0)83 21 11 16  
🌐 [www.intersoc.be](http://www.intersoc.be) | 🌐 [www.cpan.be](http://www.cpan.be) | Lic. 5654

f [www.facebook.com/intersoc.asbl/](https://www.facebook.com/intersoc.asbl/) | f [www.facebook.com/CPANCC](https://www.facebook.com/CPANCC)



Solderie

# fabelsold

Outillage\*Visserie\*Droguerie\*Electro\*Déco  
Cadeaux\*Tissus\*Linge de maison\*Vente de Pellet

Chaussée de Namur 68  
5070 Sart-Saint-Laurent  
071 744 888

[www.fabelsold.be](http://www.fabelsold.be)

Fabelsold Solderie



## MO2-CREATION

Marc Monnaers, bachelier en Informatique de Gestion

- Réseaux
- Bases de données
- Applications à la carte
- Création de sites internet



[www.mo2-creation.be](http://www.mo2-creation.be)

admin@mo2-creation.be    Gsm : 0486 72 37 01



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.