

# Programme des activités périscolaires

## Natation 2009-2010

**Début des cours le lundi 14 septembre 2009**

Afin de vous orienter le mieux possible dans le choix d'un cours, nous organisons des séances de test aux dates suivantes:

<i>Samedi 13 juin 2009</i>	Piscine de la V.U.B.	De 10h00 à 11h00
<i>Samedi 27 juin 2009</i>	Piscine de la V.U.B.	De 10h00 à 11h00
<i>Samedi 05 septembre 2009</i>	Piscine de la V.U.B.	De 10h00 à 11h00
<i>Samedi 12 septembre 2009</i>	Piscine de la V.U.B.	De 10h00 à 11h00
<i>Samedi 19 septembre 2009</i>	Piscine de la V.U.B.	De 10h00 à 11h00
<i>Samedi 26 septembre 2009</i>	Piscine de la V.U.B.	De 10h00 à 11h00

### Niveau 1 : Apprentissage – Ecole de natation

OBJECTIF : faire acquérir aux jeunes une technique de base en crawl, en brasse et en dos.

- Enfants à partir de 5 ans.
- Groupe de 8 enfants par moniteur.
- Inscription à l'année.
- Inscription possible fin janvier pour le niveau accoutumance.

<b>Samedi</b>	Piscine de la V.U.B.	<i>Moniteur responsable : Olivier</i>		
		<i>Moniteurs : Catherine, Sylvie et Alby</i>		
		<i>Horaire</i>	<i>Prix</i>	<i>Code</i>
Accoutumance But : ne plus avoir peur de l'eau, flèche ventrale et dorsale.		12h00 – 12h40	154 €	68411
Apprentissage 1 But : apprendre le crawl et le dos crawlé.		12h00 – 12h40	154 €	68412
Apprentissage 2 But : apprendre la brasse apprendre la respiration en crawl et en brasse.		12h00 – 12h40	154 €	68413
Apprentissage 3 But : coordination dans les 3 nages.		12h00 – 13h00	210 €	68414

## Niveau 2 : Perfectionnement

OBJECTIFS : faire acquérir aux jeunes une endurance en perfectionnant leur style dans les 3 nages et apprentissage du papillon.

- Enfants à partir de 7 ans (2<sup>e</sup> primaire).
- Inscription à l'année.
- Pas de transports scolaires pour les enfants seuls de moins de 8 ans.
- Pas de transport pour le cours du mercredi à la VUB.

Remarque: les \* indiquent le niveau du cours (\* début perfectionnement, \*\*\* fin de perfectionnement)

<i>Jour</i>	<i>Piscine</i>	<i>Niveau</i>	<i>Horaire</i>	<i>Moniteur</i>	<i>Prix</i>	<i>Code</i>
<b>Lundi</b>	Longchamp Uccle	*	16h30 – 18h00	Wendy	210 €	1822
<b>Mardi</b>	Longchamp Uccle	** ***	16h30 – 18h00	Catherine & Gaël	210 €	2822
<b>Mercredi</b>	V.U.B. Ixelles	* à ***	13h45 – 15h15	Wendy & Olivier (ou Sophie)	210 €	3842
<b>Jedi</b>	Poséidon Woluwé St Lambert	***	16h45 – 18h15	Catherine	210 €	4832
<b>Vendredi</b>	E.R.M. Bruxelles	* à ***	17h00 – 18h00		210 €	5812
<b>Samedi</b>	V.U.B. Ixelles	* à ***	11h00 – 12h00	Catherine & Gaël	210 €	6842

Possibilité de s'inscrire pour 2x semaine : 330 € ou pour 3x semaine : 393 €

## Niveau 3 : Entraînements

OBJECTIFS : faire acquérir aux jeunes une certaine endurance et leur donner envie de faire de la compétition. Ce type d'entraînement est fréquenté aussi bien par les nageurs de compétition que par des jeunes venant juste pour pratiquer la natation.

- Enfants à partir de 8 ans (3<sup>e</sup> primaire).
- Inscription à l'année.
- Pour le Poséidon uniquement sur l'avis du Head Coach.

<i>Jour</i>	<i>Piscine</i>	<i>Horaire</i>	<i>Moniteur</i>	<i>Prix</i>	<i>Code</i>
<b>Mardi</b>	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 – 18h15	Maude	210 €	2833
<b>Mercredi</b>	V.U.B. Ixelles	15h00 – 16h15	Wendy	210 €	3843
<b>Jedi</b>	Longchamp Uccle	16h30 – 18h00	Gaël &	210 €	4823
<b>Vendredi</b>	E.R.M. Bruxelles	17h00 – 18h00	Catherine	210 €	5813
<b>Samedi</b>	V.U.B. Ixelles	10h00 – 11h00	Gaël	210 €	6843

Possibilité de s'inscrire pour 2x semaine : 330 € ou pour 3x semaine : 393 €

## Niveau 4 : Compétition

OBJECTIFS : préparer les nageurs aux différentes compétitions de la saison en leur apportant des conseils techniques tant au point de vue des nages, des départs et des virages. Ces entraînements ne sont ouverts qu'aux nageurs de compétitions.

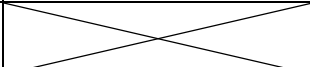
- Enfants à partir de 8 ans (3<sup>e</sup> primaire).
- Inscription à l'année.
- Uniquement sur l'avis du Head Coach.
- Le cours du mardi uniquement pour les nageurs de plus de 13 ans.

<i>Jour</i>	<i>Piscine</i>	<i>Horaire</i>	<i>Moniteur</i>	<i>Prix</i>	<i>Code</i>
<b>Lundi</b>	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 – 18h15	<i>Sophie &amp; Olivier</i>	210 €	1834
<b>Mardi</b>	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 – 18h45	<i>Olivier</i>	210 €	2834
<b>Jeudi</b>	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 – 18h45	<i>Olivier</i>	210 €	4834
<b>Vendredi</b>	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 – 18h15	<i>Olivier &amp; Alby</i>	210 €	5834
<b>Samedi</b>	V.U.B. Ixelles	10h00 – 12h00	<i>Alby</i>	210 €	6844

*Possibilité de s'inscrire pour 2x semaine : 330 € ou pour 3x semaine : 393 €*

## Pour les parents

Une ligne d'eau est mise à votre disposition pour nager pendant que vos enfants suivent les cours.

<i>Jour</i>	<i>Piscine</i>	<i>Horaire</i>	<i>Moniteur</i>	<i>Prix</i>	<i>Code</i>
<b>Samedi</b>	V.U.B. Ixelles	10h00 – 11h00		75 €	6845

## Renseignements pratiques

### **\* Adresses des piscines**

- 1 *Piscine E.R.M.* Rue Hobbema - 1000 Bruxelles
- 2 *Piscine Longchamp* Square De Fré 1 - 1180 Bruxelles
- 3 *Piscine Poséidon* Avenue Vaillants 2 - 1200 Bruxelles
- 4 *Piscine de la V.U.B.* Pleinlaan 2 - 1050 Bruxelles

## \* Inscriptions

Du 2 juin au 30 septembre 2009, les inscriptions se font auprès du Head Coach (coordonnées ci-dessous). Au-delà de cette date, les inscriptions se font auprès du bureau de Césame à l'École Européenne d'Uccle.

Les formulaires sont disponibles sur le site [www.eeb1.be](http://www.eeb1.be) à la rubrique Césame, mais vous pouvez aussi les retirer au bureau du périscolaire ou auprès des moniteurs.

Lorsque le formulaire est complété, il doit être remis soit au bureau des activités périscolaires d'Uccle, soit au moniteur responsable, soit au Head Coach.

Pour plus de facilité, complétez et renvoyez le formulaire par e-mail.

## \* Renseignements supplémentaires

Pendant les heures de bureaux, *CESAME* activités périscolaires d'Uccle

Tel: 02 375 31 35

Email : [cesame@skynet.be](mailto:cesame@skynet.be)

En soirée (20h – 21h30), Olivier Van Lerberger, *head coach*

Tel/fax: 010 65 05 35

Email : [esb.headcoach@skynet.be](mailto:esb.headcoach@skynet.be)

Une réunion d'informations sur les activités de l'Equipe de Natation sera prévue fin septembre.

## \* Règlements

### 1. La participation aux cours

- Les élèves peuvent bénéficier d'une séance d'essai avant de s'inscrire. Au-delà d'un essai, plus aucun élève ne sera accepté dans le bassin si son inscription n'est pas en règle.
- Les élèves, qui ont oublié leurs affaires de piscine ou qui sont indisposés et ne peuvent donc pas se baigner, sont priés de ne pas se rendre à la piscine et de rentrer à leur domicile ou de rester à la garderie. Si un élève se présente à la piscine, malgré tout, les parents seront prévenus et devront venir chercher leur enfant immédiatement. Les moniteurs ne peuvent en aucun cas assurer la surveillance d'un enfant qui ne se joint pas au groupe.

### 2. L'entrée à l'ERM :

- doit s'effectuer en groupe avec un moniteur ayant une carte d'accès;
- doit s'effectuer par le poste de garde;
- obligation aux parents de présenter et de laisser leur carte d'identité au poste de garde pour pouvoir rentrer.

### 3. Si un cours est annulé,

- les moniteurs préviendront les nageurs lors des cours précédents;
- dans la mesure du possible un email sera envoyé aux parents;
- il est indiqué sur le site Web de l'Equipe de Natation rubrique entraînement. ([www.esb-octopus.eu](http://www.esb-octopus.eu))

### 4. Si un cours est annulé le jour même, un moniteur est sur place et attend que tous les enfants soient partis.

### 5. Les moniteurs restent à la piscine 15 minutes maximum après la fin du cours.

6. Transport scolaire : les élèves de l'école européenne d'Uccle, qui ne sont pas inscrits au transport scolaire et veulent utiliser ce service pour se rendre à la piscine, devront impérativement s'inscrire auprès du bureau des transports et s'acquitter d'une cotisation de 100€.