

# Programme des activités périscolaires

## Natation 2011-2012

### Début des cours le vendredi 16 septembre 2011

Afin de vous orienter le mieux possible dans le choix d'un cours, nous organisons des séances de test aux dates suivantes, nous vous remercions de confirmer votre participation à l'entraîneur principal au plus tard la veille par email:

<i>Samedi 11 juin 2011</i>	Piscine de la V.U.B.	Rendez-vous à 10h
<i>Mercredi 15 juin 2011</i>	Piscine de la VUB	Rendez-vous à 14h
<i>Samedi 25 juin 2011</i>	Piscine de la V.U.B.	Rendez-vous à 10h
<i>Samedi 03 septembre 2011</i>	Piscine de la V.U.B.	Rendez-vous à 10h
<i>Samedi 10 septembre 2011</i>	Piscine de la V.U.B.	Rendez-vous à 10h
<i>Samedi 17 septembre 2011</i>	Piscine de la V.U.B.	Rendez-vous à 10h
<i>Mercredi 21 septembre 2011</i>	Piscine de la VUB	Rendez-vous à 14h
<i>Samedi 24 septembre 2011</i>	Piscine de la V.U.B.	Rendez-vous à 10h

### 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 : Van Lerberger O. 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	170 €	68411
Apprentissage 1 But : apprendre le crawl et le dos crawlé.		12h00 – 12h40	170 €	68412
Apprentissage 2 But : apprendre la brasse apprendre la respiration en crawl et en brasse.		12h00 – 12h40	170 €	68413
Apprentissage 3 But : coordination dans les 3 nages.		12h00 – 13h00	230 €	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 transport scolaire pour les enfants seuls de moins de 8 ans.
- Pas de transport pour le cours du mercredi à la VUB.
- Le cours du vendredi au Poséidon ne sera organisé que si au moins 12 nageurs y sont inscrits à la date du 10 septembre 2011.

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 & Sylvie	230 €	1822
<b>Mardi</b>	Longchamp Uccle	** ***	16h30 – 18h00	Catherine & Gaël	230 €	2822
<b>Mercredi</b>	V.U.B. Ixelles	* à ***	13h45 – 15h15	Wendy	230 €	3842
<b>Judi</b>	Longchamp Uccle	***	16h30 – 18h00	Gaël	230 €	4822
<b>Vendredi</b>	Poséidon Woluwé St Lambert	* **	16h45 – 18h15	Catherine	230 €	5832
	V.U.B. Ixelles	***	16h45 – 18h00	Sylvie	230 €	5842
<b>Samedi</b>	V.U.B. Ixelles	* à ***	11h00 – 12h00	Catherine & Gaël	230 €	6842

Possibilité de s'inscrire pour 2x semaine : 380 € ou pour 3x semaine : 495 €

## 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 de l'entraîneur principal.

<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	Thierry	230 €	2833
<b>Mercredi</b>	V.U.B. Ixelles	13h45 – 15h15	Catherine ou Sophie	230 €	3843
<b>Judi</b>	Longchamp Uccle	16h30 – 18h00	Nicolas	230 €	4823
	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 – 18h15	Catherine	230 €	4833
<b>Vendredi</b>	V.U.B. Ixelles	16h45 – 18h00	Thierry	230 €	5843
<b>Samedi</b>	V.U.B. Ixelles	10h00 – 11h00	Gaël	230 €	6843

Possibilité de s'inscrire pour 2x semaine : 380 € ou pour 3x semaine : 495 €

## 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.

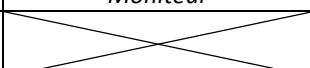
- Enfants à partir de 8 ans (3<sup>e</sup> primaire).
- Inscription à l'année.
- Uniquement sur l'avis de l'entraîneur principal.
- Les entraînements **longs** du mardi et du jeudi uniquement pour les nageurs de plus de 13 ans (pour les moins de 13 ans, choisir entraînement).
- Entraînement du vendredi maximum 21 nageurs.
- Entraînement du samedi maximum 8 nageurs.

<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>	230 €	1834
<b>Mardi</b>	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 – 18h45	<i>Olivier</i>	310 €	2834
<b>Jeudi</b>	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 – 18h45	<i>Olivier</i>	310 €	4834
<b>Vendredi</b>	V.U.B. Ixelles	16h45 – 18h30	<i>Alby &amp; Olivier</i>	310 €	5844
<b>Samedi</b>	V.U.B. Ixelles	10h00 – 12h00	<i>Alby</i>	310 €	6844

Possibilité de s'inscrire pour 2x semaine : 380 € ou pour 3x semaine : 495 €

## 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		85 €	6845

## Renseignements pratiques

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

- 1 *Piscine Longchamp*      Square De Fré 1 - 1180 Bruxelles
- 2 *Piscine Poséidon*      Avenue Vaillants 2 - 1200 Bruxelles
- 3 *Piscine de la V.U.B.*      Pleinlaan 2 - 1050 Bruxelles

## \* Inscriptions

Du 6 juin au 30 septembre 2011, les inscriptions se font auprès de l'entraîneur principal (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 – natation.

Lorsque le formulaire est complété, il doit être remis soit au bureau des activités périscolaires d'Uccle, soit à l'entraîneur principal.

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@eeb1.be](mailto:cesame@eeb1.be)

En soirée (20h – 21h30), Olivier Van Lerberger, *entraîneur principal*

Tel/fax: 010 65 05 35

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

## \* 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. 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.

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

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

5. 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€.

L'acceptation de l'inscription au service transport se fera dans la limite des places disponibles.