

Programme des cours de natation 2017-2018

Inscription à partir du 24 juin 2017 (9h00)

Début des cours le lundi 18 septembre 2017

Pour les nouveaux nageurs intégrant les cours

Afin de vous orienter le mieux possible dans le choix d'un cours, nous organisons des séances de test aux dates reprises ci-dessous. A la fin de la séance, le coordinateur vous signalera le niveau de l'enfant.

Nous vous remercions de confirmer votre participation au coordinateur au plus tard la veille par email à l'adresse natation.cesame@uccleparents.org

Remarque : si vous désirez que votre enfant passe un test afin de connaître son niveau, il est inutile d'envoyer une fiche d'inscription avant le test. Merci pour votre compréhension.

Nouvelles dates proposées pour la rentrée

Vendredi 15 septembre 2017 Piscine de l'ARWSL Rendez-vous à 17h45 sur le parking

Vendredi 22 septembre 2017 Piscine de l'ARWSL Rendez-vous à 17h45 sur le parking

La piscine l'ARWSL se situe : rue de l'Athénée Royal, 75/77 -1200 Bruxelles.

Les cours indiqués en rouge sont complets, nous ne prenons plus d'inscriptions pour ces groupes.

Niveau 1 : Accoutumance - 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.

Piscine du Poséidon	Moniteur : Sylvie				
	Horaire dans l'eau		Prix	Code	
	Mercredi	Vendredi		Mercredi	Vendredi
Petit bassin 2 (maximum 8 places) But : ne plus avoir peur de l'eau, flèche ventrale et dorsale, propulsion élémentaire	17h00 - 17h25	16h45 - 17h10	190 €	38411	58411
Ecole natation 1 (maximum 8 places) But : nager sur le dos et plongeon élémentaire	17h30 - 17h55	17h15 - 17h40	190 €	38412	58412
Ecole natation 2 (maximum 8 places) But : apprendre brasse et crawl élémentaire, virage brasse et plongeon grand bassin	18h00 - 18h25	17h45 - 18h15	190 €	38413	58413

Ces cours d'apprentissage sont organisés à la piscine du Poséidon à Woluwé Saint Lambert. Cette piscine est assez éloignée surtout pour les élèves scolarisés à l'école européenne d'Uccle. Une fois la cotisation payée, nous n'effectuerons aucun remboursement pour convenance personnelle.

Il n'y aura pas de transfert possible vers la VUB au 2^e semestre.

Par ailleurs, nous rappelons que les enfants de moins de 8 ans ne peuvent pas utiliser le transport scolaire pour se rendre sur place car ils ne sont pas accompagnés. Les parents doivent donc prévoir d'amener eux-mêmes leur enfant au cours de natation.

Niveau 2 : Perfectionnement

OBJECTIFS : perfectionnement dans les 4 nages, approche de l'endurance et de la résistance, diététique sportive et reconnaissance des muscles

Enfants à partir de 7 ans (2^e primaire)

- Perfectionnement 1 – objectif : perfectionnement dos et brasse, départ et virage brasse/crawl et dos
 - Perfectionnement 2 – objectif : perfectionnement crawl et papillon, maîtrise virage
 - Perfectionnement 3 – objectif : plongeurs efficaces, endurance et résistance, approche technique des échauffements, reconnaissance musculaire et diététique élémentaire
- > Inscription à l'année.
> Pas de transport scolaire pour les enfants seuls de moins de 8 ans.

Jour	Piscine	Niveau	Horaire	Moniteurs	Prix	Code
Lundi	Longchamp Uccle	1	16h30 - 18h00 Dans l'eau 16h55 - 17h55	Wendy	285 €	1832
	E.R.M. Bruxelles	1 à 3	16h45 - 18h15 Dans l'eau 17h - 18h	Michaël & Aleksandr & Ornella	285 €	1822
Mardi	Longchamp Uccle	2 et 3	16h30-18h00 Dans l'eau 16h55 - 17h55	Gaël et Thomas	285 €	2832
Jeudi	Longchamp Uccle	3	16h30 - 18h00 Dans l'eau 16h55 - 17h55	Aleksandr	285 €	4832
<i>Cours 5812 à l'ARWSL de septembre à décembre, en complément du cours 5842, qui commencera à Poséidon en janvier. Le prix inclut le cours 5812 de septembre à décembre, plus le cours 5842 de janvier à juin</i>						
Vendredi	A.R.W.S.L. Woluwé Saint Lambert	1 et 2	17h45-19h15 Dans l'eau 18h00 - 19h00	Serge	285€	5812
<i>A partir de janvier 2018</i>						
Vendredi	Poséidon Woluwé St Lambert	1 et 2	16h45 - 18h15 Dans l'eau 17h00 - 18h00	Aleksandr	165 €	5842

Possibilité de s'inscrire pour 2x/ semaine : 485 €

Niveau 3 : Entraînement (hors compétition)

OBJECTIFS : amélioration de l'endurance, de la résistance et de la condition physique sans obligatoirement 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^e primaire).
> Inscription à l'année.

Jour	Piscine	Horaire	Moniteurs	Prix	Code
Lundi	E.R.M. Bruxelles	16h45 - 18h15 Dans l'eau 17h - 18h	Nicolas	285 €	1823
Mardi	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 - 18h15 Dans l'eau 17h15 - 18h15	Sophie	285 €	2843
Jeudi	Longchamp Uccle	16h30 - 18h00 Dans l'eau 16h55 - 17h55	Gaël	285 €	4833
	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 - 18h15 Dans l'eau 17h15 - 18h15	Thierry	285 €	4843

Possibilité de s'inscrire pour 2x/ semaine : 485 € ou pour 3x/ semaine : 610 €

Niveau 4 : Compétition

OBJECTIFS : préparer les nageurs aux différentes compétitions de la saison en leur apportant des conseils techniques au point de vue des 4 nages, des différents départs et des virages. Ces entraînements ne sont ouverts qu'aux nageurs de compétitions.

- > Enfants à partir de 8 ans (3^e primaire).
- > Inscription à l'année.
- > Uniquement pour les nageurs de l'Equipe de Natation ou sur l'avis de l'entraîneur principal.

Pour tous les nageurs.

Jour	Piscine	Horaire	Moniteurs	Prix	Code
Lundi	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 - 18h15 Dans l'eau 17h00 - 18h00	Thierry	285 €	1844
<i>Jusque fin décembre 2017, après transfert à la VUB.</i>					
Vendredi	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 - 18h45 Dans l'eau 17h15 - 18h35	Thierry	370 €	5844

Possibilité de s'inscrire pour 2x/ semaine : 515 € ou pour 3x/ semaine : 605 €

Uniquement pour les nageurs de plus de 13 ans.

Jour	Piscine	Horaire	Moniteurs	Prix	Code
Lundi	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 - 18h45 Dans l'eau 17h15 - 18h35	Aly-Reza	370 €	1845
Mardi	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 - 18h45 Dans l'eau 17h15 - 18h35	Aly-Reza	370 €	2845
Jeudi	Poséidon Woluwé St Lambert	16h45 - 18h45 Dans l'eau 17h15 - 18h35	Thierry	370 €	4845

Possibilité de s'inscrire pour 2x/ semaine : 560 € ou pour 3x/ semaine : 665 €

Renforcement musculaire pour les compétiteurs

Le cours de préparation physique a comme finalité une meilleure maîtrise de la discipline sportive. Il est conçu pour préserver l'intégrité physique, musculaire et ostéo-articulaire de l'athlète.

Le but est d'améliorer la capacité de performance de l'athlète, de développer son potentiel physique tel que sa souplesse, sa force, sa coordination motrice afin d'appréhender les objectifs compétitifs plus sereinement.

Samedi	A.R.W.S.L. Woluwé St Lambert	12h00 - 13h00	Thierry	265 €	3014
---------------	------------------------------	---------------	---------	-------	------

Activité maintenue sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.

Renseignements pratiques

* Adresses des piscines

- 1 Athénée Royal de Woluwé Saint Lambert Rue de l'Athénée Royale, 75/77 -1200 Bruxelles
- 2 Piscine de l'Ecole Royale Militaire Rue Hobbema, 8 -1000 Bruxelles
- 3 Piscine Longchamp Square De Fré, 1 - 1180 Bruxelles
- 4 Piscine Poséidon Avenue Vaillants, 2 - 1200 Bruxelles
- 5 Piscine de la VUB Boulevard du Triomphe, accès 8, Bâtiment L -1050 Bruxelles

ATTENTION pour l'E.R.M., consignes de sécurité spécifiques à respecter impérativement

- Pas de regroupement devant les portes de l'ERM.
- Les parents ne peuvent pas pénétrer sur le site
- Les moniteurs et les enfants entrent et sortent ensemble. Les élèves arrivant en retard n'auront pas accès au site. Avant les cours, le rassemblement se fera à 16h45, au coin de l'avenue de la Renaissance et de la rue Hobbema. Pour venir rechercher les nageurs, le rendez-vous sera « avenue de la Renaissance » côté parc du Cinquantenaire, en face de la rue Hobbema.

* Inscriptions

A partir du 24 juin 2017 (9h00), les inscriptions se font par mail auprès de **notre nouveau coordinateur Mr Serge Englebert**.

Vous pouvez le contacter à l'adresse mail suivante : natation.cesame@uccleparents.org

Les formulaires d'inscription sont disponibles sur le site <http://www.uccleparents.org/> à la rubrique Césame – natation. Une fois le formulaire complété, merci de le renvoyer au coordinateur à l'adresse mail ci-dessus

Attention si votre enfant effectue un test, envoyez au plus vite le formulaire après le test car la délivrance des places se fait en fonction de l'ordre d'arrivée des inscriptions.

La délivrance des places se fera en fonction de l'ordre d'arrivée des inscriptions.

Si vous souhaitez des renseignements, vous pouvez également contacter le bureau de *CESAME* (activités périscolaires de l'école européenne d'Uccle

Tel : 02 375 31 35

Email : cesame@uccleparents.org

* Règlements

1. Inscriptions

- Toute demande d'inscription entraînera la facturation de frais de dossier de 25€. Ces frais sont inclus dans le prix de la cotisation, mais ils seront du en cas d'annulation de l'inscription.
- Tout changement de cours pour convenance personnelle entraînera des frais de 10 €.
- Les inscriptions effectuées avant le 1^{er} septembre devront impérativement être réglées à cette date. A défaut de paiement au 1^{er} septembre, les inscriptions seront automatiquement annulées.

2. La participation aux cours

- 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 130€.
L'acceptation de l'inscription au service transport se fera dans la limite des places
- Les informations relatives au transport concernent uniquement les élèves scolarisés sur le site d'Uccle