

PROGRAMME DES COURS DE NATATION 2018-2019

Début des inscriptions : lundi 18 juin à 9h00

Pour les nouveaux nageurs souhaitant intégrer les cours

Afin de vous aider à vous orienter dans le choix d'un cours, nous organisons des séances de test (**fortement recommandé**) aux dates reprises ci-dessous. A la fin de la séance de test, le coordinateur pédagogique Aly-Reza Pakzad Manouhchery vous communiquera le niveau de l'enfant. Nous vous prions de respecter cette indication lors de l'inscription.

Les tests se dérouleront à la piscine de la VUB située boulevard du triomphe, accès 8- bâtiment L à 1050 Ixelles.

Nous vous remercions de confirmer votre participation au bureau de Césame au plus tard la veille de la date du test par email à l'adresse natation.cesame@ucclparents.org ou au 02.375.31.35.

- Vendredi 1^{er} juin – rendez-vous à 17h00 dans le hall devant l'entrée de la piscine
- Vendredi 15 juin – rendez-vous à 17h00 dans le hall devant l'entrée de la piscine
- Vendredi 22 juin – rendez-vous à 17h00 dans le hall devant l'entrée de la piscine

Pour les nageurs déjà inscrits dans nos cours

Les moniteurs vous confirmeront le niveau dans lequel inscrire votre enfant pour la nouvelle année scolaire, merci de suivre cette recommandation lors de l'inscription afin de respecter les niveaux pédagogiques.

NOUVEAU – RENTREE 2018

Concernant les inscriptions, nous vous informons qu'elles s'effectueront dorénavant sur notre site <https://services.ucclparents.org/>. Nous avons créé un module de natation séparé qui permet aux élèves de toutes les écoles européennes de Bruxelles de s'inscrire sans devoir s'acquitter de la cotisation APEEE.

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

Si vous souhaitez des renseignements supplémentaires, vous pouvez également contacter Mr Rizzo au bureau de Césame (activités périscolaires EEB1) à natation.cesame@ucclparents.org ou au 02.375.31.35.

Renseignements pratiques

Adresses des piscines

- | | | |
|---|--|--|
| 1 | <i>Athénée Royal de Woluwé Saint Lambert</i> | Rue de l'Athénée Royale, 75/77 -1200 Bruxelles |
| 2 | <i>Piscine de l'Ecole Royale Militaire</i> | Rue Hobbema, 8 -1000 Bruxelles |
| 3 | <i>Piscine Longchamp</i> | Square De Fré, 1 - 1180 Bruxelles |
| 4 | <i>Piscine Poséidon</i> | Avenue Vaillants, 2 - 1200 Bruxelles |
| 5 | <i>Piscine de la VUB</i> | Bld 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.

Différents niveaux pédagogiques

Dès réussite des objectifs mentionnés dans un niveau, le nageur peut s'inscrire dans le groupe suivant

PETIT BASSIN

Niveau 1

- Saut seul dans l'eau du bord
- 5 immersions sous l'eau + souffler 3 x dans l'eau
- Flottaison dorsale avec aide + redressement
- Flottaison ventrale
- Etoile de mer
- Propulsion ventrale et dorsale
-

Niveau 2 « Brevet pingouin »

- Découverte Grand bassin
- Déplacement en avant avec les bras
- Déplacement en arrière avec les bras
- 5 immersions + souffler dans l'eau (tête totalement immergé)
- Flèche ventrale, bras en avant et pousser sur le mur
- Idem sur le dos
- Chercher des objets dans l'eau (3 minimum) là où ils ont pied
- Battements avec planche ventrale/dorsale
- 5m battements avec bras dorsal
- Idem ventral
-

Niveau 3 « Brevet canard »

- Saut dans le grand bassin + nage ventrale ou dorsale jusqu'au bord
- Saut du bord ou plot avec aide (perche ou objet flottant)
- 15m battements ventraux non-stop (respiration)
- Idem dorsaux
- 10m battements ventraux + bras
- 10m dorsaux petite piscine + grande piscine
- Initiation à la culbute
- Chercher des objets dans l'eau à l'aide d'une perche dans le grand bassin

GRAND BASSIN

Niveau 4 « Brevet Dauphin » 25m

- Saut du bord grand bassin sans aide
- Plongeon assis ou à genoux
- 25m dos correct départ dans l'eau
- Propulsion ventrale + respiration latérale gauche et droite
- 5m crawl sans aide

Niveau 5 « Brevet 50m »

- 15m crawl correct
- 50m dos correct
- Propulsion jambes brasse
- Virages basiques (brasse toucher 2 mains, dos arrivé sur le dos)
- Départ dos dans l'eau
- Initiation nage stationnaire (petit chinois)
- Plongeon debout du bord

Niveau 6 « Brevet 100 m » (25m pyjama, 1 minute de petit chinois et 100m nages) et 3x50 (crawl, brasse et dos)

- 50m crawl correct
- 25m crawl 3 temps
- 100m dos
- 25m (brasse) 1 x bras ensuite 2 x jambes
- 25m jambes brasse correct
- Aller chercher 3 objets minimum au fond de l'eau
- Plongeon du plot de départ
- Virages dos, brasse, crawl
- Apprentissage ondulation
- Papillon rattrapé initiation
- Plongeon avec petit élan
-

Niveau 7 « Brevet 200m » Perfectionnement

- 400m dos
- 400m crawl
- 400m brasse
- 50m papillon
- 4 virages + coulée
- 100m 4 nages + virage
-

Niveau 8 « Brevet 800m/1000m » Natation sportive

- Nageurs ne voulant pas faire de la compétition mais ayant le niveau le plus élevé de l'école de natation
- Avoir réussi les groupes précédant
- Amélioration des techniques de nage
- Amélioration de l'endurance

Niveau 9 « Brevet 800m/1000m » Compétition

- Réservé aux membres ESB exclusivement
- 500m dos
- 500m brasse
- 500m Crawl
- 100 Papillon
- 4 compétitions minimum
- Savoir suivre 1 entraînement 1h30
- Suivre l'entraînement de l'équipe 1x par mois
- 4 compétitions minimum
- Suivre les stages de l'équipe

Renforcement musculaire pour les nageurs de compétition

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.

	COURS NATATION 2018-2019					
NIVEAU	JOUR	PISCINE	HORAIRE	CODE	COTISATION	MONITEUR
niveau 1 (8 pl)	VENDREDI	POSEIDON	16H45-17H10	58411	€ 190,00	Sylvie
niveau 2 (8 pl)	VENDREDI	POSEIDON	17H10-17H35	58412	€ 190,00	Sylvie
niveau 3 (8 pl)	VENDREDI	POSEIDON	17H35-18H05	58413	€ 190,00	Sylvie
niveau 1 (5 pl)	MERCREDI	VUB PB	14H-15H	38511	€ 325,00	à déterminer
niveau 2 (5 pl)	MERCREDI	VUB PB	14H-15H	38512	€ 325,00	à déterminer
niveau 3 (8 pl)	MERCREDI	VUB PB	14H-15H	38513	€ 325,00	Sylvie
niveau 4	LUNDI	ERM	17H-18H	1824	€ 285,00	Aleksandr
niveau 4	LUNDI	LONGCHAMP	16H55-17H55	1834	€ 285,00	Thomas
niveau 4	MERCREDI	VUB GB	14H-15H	3854	€ 285,00	à déterminer
niveau 4	VENDREDI	POSEIDON	17H-18H	5844	€ 285,00	Aleksandr
niveau 5	LUNDI	ERM	17H-18H	1825	€ 285,00	Aurélie
niveau 5	MARDI	LONGCHAMP	16H55-17H55	2835	€ 285,00	Thomas
niveau 5	MERCREDI	VUB GB	14H-15H	3855	€ 285,00	à déterminer
niveau 5	VENDREDI	VUB GB	17H30-18H30	5855	€ 285,00	à déterminer
niveau 6	LUNDI	ERM	17H-18H	1826	€ 285,00	Sophie
niveau 6	MARDI	LONGCHAMP	16H55-17H55	2836	€ 285,00	Gaël
niveau 6	MERCREDI	VUB GB	14H-15H	3856	€ 285,00	Gaël
niveau 6	JEUDI	POSEIDON	17H15-18H15	4846	€ 285,00	Sophie
niveau 6	VENDREDI	VUB GB	17H30-18H30	5856	€ 285,00	à déterminer
niveau 7	LUNDI	ERM	17H-18H	1827	€ 285,00	Nicolas
niveau 7	JEUDI	LONGCHAMP	16H55-17H55	4837	€ 285,00	Thomas
niveau 7	VENDREDI	VUB	17H30-18H30	5857	€ 285,00	Azam
niveau 7/8	LUNDI	POSEIDON	17H15-18H15	1848	€ 285,00	Thierry
niveau 7/8	MARDI	POSEIDON	17H15-18H15	2848	€ 285,00	Sophie
niveau 8	MERCREDI	VUB GB	14H-15H	3858	€ 285,00	à déterminer
niveau 8	JEUDI	LONGCHAMP	16H55-17H55	4838	€ 285,00	Gaël
niveau 9	LUNDI	POSEIDON	17H15-18H35	1849	€ 370,00	Aly Reza
niveau 9	MARDI	POSEIDON	17H15-18H35	2849	€ 370,00	Aly Reza
niveau 9	JEUDI	POSEIDON	17H15-18H35	4849	€ 370,00	Thierry
niveau 9	VENDREDI	VUB GB	17H30-19H00	5859	€ 370,00	Thierry
niveau 9	VENDREDI	VUB GB	17H30-19H00	5859	€ 370,00	Aly Reza
renforcement musculaire	MERCREDI	ARWSL	17H45-18H45	3014	€ 285,00	Thierry

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 dus en cas d'annulation de l'inscription.
- Tout changement de cours pour convenance personnelle entraînera des frais de 10 €.
- Les inscriptions effectuées avant le 5 septembre devront impérativement être réglées à cette date. A défaut de paiement au 5 septembre, les inscriptions seront automatiquement annulées.

2. Les cotisations

- Le tarif des cotisations est annuel
- Inscription à un seul cours : application du tarif plein
- Inscriptions à 2 cours : application d'une remise de 20% sur le montant total. Pour les nageurs membres d'ESB, remise supplémentaire de 10%
- Inscriptions à 3 cours : application d'une remise de 25% sur le montant total. Pour les nageurs membres d'ESB, remise supplémentaire de 10%

3. 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.

4. 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.

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

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

7. Transport scolaire (**concerne les élèves d'Uccle uniquement**, les nageurs des autres élèves sont invités à contacter le service transport de leur école pour tout renseignement)

- les élèves doivent être âgés de 8 ans minimum pour emprunter les bus desservant les piscines. Nous n'accompagnons pas les élèves, ils doivent donc être en mesure de se rendre seuls au bus.
- 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