

# PROGRAMME DES COURS DE NATATION 2020-2021

## Début des inscriptions 2020-2021

- Nageurs membres ESB » : Lundi 15 juin 2020 à 9h00
- Autres nageurs » : Mardi 23 juin 2020 à 9h00
- Inscription via votre compte parent en ligne, sur [notre site](#)

*Un module de natation séparé permet aux élèves de toutes les écoles européennes de Bruxelles de s'inscrire. Nous précisons que seuls les élèves scolarisés dans les écoles de Laeken, Woluwé et Ixelles ne devront pas s'acquitter de la cotisation APEEE.*

## Début et fin des cours 2020-2021

- Début : La semaine du lundi 14 septembre 2020
- Fin : Dernier cours le lundi 15 juin 2021 (après cette date, plus aucun cours ne sera dispensé)

**\*\*\*En raison du Covid19**, ces dates sont sous réserve des délais de réouverture des piscines

## Pour les nouveaux nageurs (les enfants n'ayant jamais été inscrits à nos cours) souhaitant intégrer les cours

**Attention** : En raison de la situation sanitaire, nous sommes dans l'impossibilité de confirmer des dates de tests avant l'ouverture des inscriptions. C'est pourquoi, nous permettons exceptionnellement d'effectuer dès maintenant l'inscription, puis de valider le niveau lorsque l'organisation des tests sera possible. Afin de constituer des groupes homogènes, nous vous suggérons de prendre scrupuleusement en compte les différentes compétences de chaque niveau de nage mentionnées dans notre programme.

Tout changement de niveau se fera dans la limite des places disponibles ! (Dans ce cas particulier, le changement de niveau de groupe ne sera pas facturé) Une fois la commande effectuée, merci d'envoyer un email à [natation.cesame@ucleparents.org](mailto:natation.cesame@ucleparents.org) avec nom prénom et niveau d'inscription de l'enfant afin de nous permettre de vous recontacter une fois les dates de test confirmées

## Pour les nageurs déjà inscrits dans nos cours

**Attention** : **Si votre enfant souhaite continuer l'activité, il devra obligatoirement s'inscrire dans le même groupe que celui de l'année 2019-2020 sauf pour les niveaux 1,2 et 3(les nageurs peuvent s'inscrire dans le niveau supérieur).** Etant donné que les nageurs n'ont pas nagé depuis plusieurs mois et qu'ils n'ont pas pu être évalués par les moniteurs, nous avons jugé cohérent qu'ils s'inscrivent dans le même niveau. Nous sommes conscients que la morphologie et les capacités physiques des enfants changent rapidement à ces âges, c'est pourquoi, les moniteurs adapteront les cours en termes de distance, d'endurance.

Aucune inscription ne sera acceptée si le cours ne correspond pas à celui de l'année 2019-2020.

Si le cours que vous souhaitez est complet, vous pouvez toutefois inscrire votre enfant sur une liste d'attente en envoyant un email à l'adresse [natation.cesame@ucleparents.org](mailto:natation.cesame@ucleparents.org)

Si une place se libère, nous reviendrons automatiquement vers-vous par téléphone ou par email.

## **Mise à jour**

Pour plus de clarté, les niveaux de nage ont été redéfinis. Il y a désormais 7 niveaux de compétence (du niveau 1 au niveau 7) pour tous les nageurs.

Deux niveaux supplémentaires (« ESB 1 intermédiaire » et « ESB 2 avancé ») sont quant à eux réservés exclusivement aux nageurs de compétition membres de l'équipe de natation ESB.

En résumé :

- Si votre enfant était inscrit du groupe 1 au groupe 3: Il peut, si il le souhaite, s'inscrire dans le niveau supérieur.
- Si votre enfant était inscrit du groupe 4 au groupe 6: Rien ne change et il s'inscrit dans le même groupe qu'en 2019-2020
- Si votre enfant était inscrit dans les groupes 7 ou 9: (Ces groupes étaient réservés uniquement pour les nageurs de compétition). Il doit désormais s'inscrire dans le groupe ESB1 ou ESB2 en fonction de ce que le coach principal, Aly Reza Pakzad Manouhchery, lui a communiqué.
- Si votre enfants était inscrit dans les niveaux 7/8 ou 8: Il doit désormais s'inscrire dans le niveau 7

### **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@uccleparents.org](mailto:natation.cesame@uccleparents.org) ou au 02.375.31.35.

## **Renseignements pratiques**

### **Adresse 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 Cinquanteaire, en face de la rue Hobbema.

# Les 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

- 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

- 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

- 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

- 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 (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 « natation sportive »**

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

### **Réservé aux membres ESB OCTOPUS exclusivement**

#### **ESB1 Intermédiaire « Compétition »**

- 200m dos
- 200m crawl
- 200m brasse
- 25m papillon
- 4 virages + coulée
- 100m 4 nages + virage de nage
- Amélioration de l'endurance

#### **ESB2 avancé « Compétition »**

- 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 sereinement.

## PROGRAMME

<b>COURS NATATION 2020-2021</b>						
<b>NIVEAU</b>	<b>JOUR</b>	<b>PISCINE</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>CODE</b>	<b>COTISATION</b>	<b>MONITEUR</b>
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	Fred
niveau 2 (5 pl)	MERCREDI	VUB PB	14H-15H	38512	€ 325,00	Fred
niveau 3 (8 pl)	MERCREDI	VUB PB	14H-15H	38513	€ 325,00	Sylvie
niveau 4 (12pl)	LUNDI	ERM	17H-18H	1824	€ 285,00	Océane
niveau 4 (14pl)	LUNDI	LONGCHAMP	16H55-17H55	1834	€ 285,00	Thomas
niveau 4 (6pl)	MERCREDI	VUB GB	14H-15H	3854	€ 285,00	Lucas
niveau 4 (12pl)	VENDREDI	POSEIDON	17H-18H	5844	€ 285,00	Aleksandr
niveau 5 (12pl)	LUNDI	ERM	17H-18H	1825	€ 285,00	Lucie
niveau 5 (12pl)	LUNDI	ERM	17h-18h	1828	€285,00	Guillaume
niveau 5 (14pl)	MARDI	LONGCHAMP	16H55-17H55	2835	€ 285,00	Thomas
niveau 5 (10pl)	MERCREDI	VUB GB	14H-15H	3855	€ 285,00	Guy
niveau 5 (7pl)	VENDREDI	VUB GB	17H-18H	5855	€ 285,00	Kenza
niveau 6 (12pl)	LUNDI	ERM	17H-18H	1826	€ 285,00	Jonas
niveau 6 (14pl)	MARDI	LONGCHAMP	16H55-17H55	2836	€ 285,00	Gaël
niveau 6 (10pl)	MERCREDI	VUB GB	14H-15H	3856	€ 285,00	Gaël
niveau 6 (7pl)	VENDREDI	VUB GB	17H-18H	5856	€ 285,00	Brice
niveau 7 (12pl)	LUNDI	POSEIDON	17h15-18h15	1848	€ 285,00	Sophie E.
niveau 7 (12pl)	MARDI	POSEIDON	17h15-18h15	2848	€ 285,00	Sophie E.
niveau 7 (14pl)	JEUDI	LONGCHAMP	16h55-17h55	4838	€ 285,00	Thomas
ESB1 (12pl)	LUNDI	ERM	17H-18H	1827	€ 285,00	Michael
ESB1 (14pl)	JEUDI	LONGCHAMP	16h55-17h55	4837	€ 285,00	Gael
ESB1 (12pl)	JEUDI	POSEIDON	17h15-18h15	4846	€285,00	Aly Reza
ESB1 (11pl)	VENDREDI	VUB	17h00-18h30	5857	€ 370,00	Aly Reza
		De nov à mars	17h30-19h00			
ESB2 (12pl)	LUNDI	POSEIDON	17H15-18H35	1849	€ 370,00	Aly Reza
ESB2 (12pl)	MARDI	POSEIDON	17H15-18H35	2849	€ 370,00	Aly Reza
ESB2 (12pl)	JEUDI	POSEIDON	17H15-18H35	4849	€ 370,00	Thierry
ESB2 (11pl)	VENDREDI	VUB GB	17H00-18H30	5859	€ 370,00	Thierry
		De nov à mars	17h30-19h00			
<b>Renforcement musculaire</b>	MERCREDI	ARWSL	17H15-18H15	3014	€ 285,00	Sophie D.

