



Swimming club
WAUTERBOS RODE

SAISON 2023-2024

*Confucius disait :
« Si la natation et l'entraînement sont
vos désirs,
faites-les toujours AVEC PLAISIR! »*

Réunions parents compétiteurs

- Objectifs de la saison :
- Donner au club (SCWR), une ambition sportive saine et positive.
- Être exigeant, travailler dur mais, donner à chacun le droit d'avoir une place dans le club en veillant à respecter les règles.
- Donner aux nageurs l'envie de venir au club afin d'y progresser.

« Si tu le souhaites vraiment, tes rêves deviendront réalité !!!

Réunions parents compétiteurs

- L'équipe d'entraîneurs :

Tout commence par les plus jeunes : l'école de natation
responsable : Yves LEJEUNE

Cette saison, nous veillerons à ce que les cours soient axés sur la formation de nageurs sportifs, et la collaboration avec le staff sportif devrait permettre de détecter rapidement d'éventuels "talents".

Nouvelle équipe d'entraîneurs pour la compétition :

Responsable sportif : Yves LEJEUNE

Team: Yves LEJEUNE

Team/jeunes : Yves Lejeune/Victoria COUTINHO

Futur team: Céline DELEUZE/ Victoria COUTINHO

Préparateur physique : Laurent ANSLOT

Réunions parents compétiteurs

- TEAM : Yves
 - Les nageurs nagent jusqu'à 6 fois par semaine.
 - Entraînement physique PPG (jogging, entraînement à sec : 2 x/semaine)
 - Possibilité pour ceux qui le veulent de faire de la musculation.
 - Objectifs sportifs :
 - Championnats provinciaux (normaux et longues distances)
 - Championnats Flamands (temps limites)
 - Championnats de Belgique été (temps limites) + Petit bassin et Open pour les plus grands qui auraient les temps limites !
 - Compétitions régionales
 - Compétitions internationales en fonction des possibilités (France, Luxembourg , autres ...)

Réunions parents compétiteurs

- Team jeunes : Yves et Victoria
 - Nageurs qui nagent jusqu'à 4 fois par semaine
 - Entraînement physique: 1/semaine (**uniquement groupe Yves**)
- Objectifs sportifs:
 - Championnats provinciaux (normaux et longues distances)
 - Championnats flamands pour les jeunes (temps limites)
 - Compétitions régionales

Réunions parents compétiteurs

- Futur team : Céline
 - Nageurs qui nagent jusqu'à 3x par semaine.
- Objectifs sportifs :
 - Participation à diverses compétitions pour canetons, dans le but de les former rapidement pour les compétitions de niveau supérieur.
 - Participation au Challenge "Vers l'Avenir" pour ceux qui n'ont pas encore de licence ou qui ne peuvent l'acquérir que dans moins d'un an.

Réunions parents compétiteurs

- Obligations des nageurs :
 - L'école est et sera toujours la chose la plus importante !
 - L'éthique du travail aux séances d'entraînement il est clair que les résultats dépendront en grande partie de l'assiduité aux séances !
 - être disponible pour les compétitions (surtout les plus importantes).
 - Réaliser qu'un athlète de haut niveau doit avoir un style de vie parfait : Avec suffisamment de repos, une alimentation saine (et encore plus pour les grands moments),
 - Évitez les excès (même si une sortie de temps en temps peut être bénéfique !).
 - Respect de l'entraîneur et des autres personnes qui travaillent pour le groupe.
 - Respect des membres et personnel de la piscine. (politesse)
 - Avoir tout son équipement en ordre : maillot de bain/bonnet, pull-boy, paddles, planche, palmes et éventuellement tuba, élastique, etc. Pendant la compétition : tee-shirt, sweat et autres équipements du club.

Réunions parents compétiteurs

- PROGRAMME DES COMPETITIONS:

Date	lieu	Type de compétition	Durée
01-10-2023	Dilbeek	Open	AM / NM
08-10-2023	Vilvoorde	Open	Journée/Dag
14 & 15-10-2023	Leuven	Prov. kampioenschap	Journée/Dag
29-10-2023	Meise	Prov. Kamp.800/1500m	Journée/Dag
01-11-2023	Meise	Prov. Kamp.800/1500m	Journée/Dag
28 & 29-10-2023	Mons	G.P. ville de Mons	Journée/Dag
11 & 12-11-2023	Gand	Belg. Kamp. 25m	Journée/Dag
18 & 19-11-2023	Embourg	Critérium d'hiver	Journée/Dag
25-11-2023	Mons	Sprint dernière chance	Journée/Dag



A venir : dates du Challenge vers l'Avenir
PK et CB = Sélections via temps limites
programme non exhaustif – veranderingen mogelijk

Réunions parents compétiteurs

- Temps limites
 - A découvrir sur notre site
- Remarques :
 - Les temps limites obtenus ne sont pas un gage de participation à la compétition.
 - Ceux-ci doivent encore être validé par le staff sportif !

« Les limites sont seulement dans ton esprit »

Réunions parents compétiteurs

HORAIRES des entrainements.

	Team	Team/jeunes	Future team
Lundi	19h40 > 21h30	19h00 > 20h30	18h > 19h
Mardi	19h40 > 21h30	19h00 > 20h30	18h > 19h
Mercredi	19h40 > 21h30	Repos	Repos
Jeudi	19h40 > 21h30	19h30 > 20h30	18h > 19h
Vendredi	19h40 > 21h30	19h40 > 21h00	Repos
Samedi	10h00 > 12h00	Repos	Repos

Jogging et Préparation Physique :

- Team : mardi et jeudi de 18h45 à 19h30
- Team jeunes **Yves** : lundi de 18h45 à 19h15



L'heure de fin correspond à l'heure à laquelle les enfants pourront être récupérés par les parents !

Réunions parents compétiteurs

PREPARATION PHYSIQUE : « PPG »



Comme dans tous les sports la PPG fait partie de la préparation du sportif. C'est pourquoi, nous avons décidé d'y consacrer cette année deux périodes de 45' pour les plus grands et une période de 30' chez les plus jeunes.

A notre niveau nous parlons d'une préparation physique générale afin de renforcer au maximum les chaînes musculaires utiles. Ceci le plus possible en douceur sans charge trop élevée. Si le club fournira du petit matériel (medicine-ball, swiss-ball, petites haltères, etc...).

Nous demanderons aux nageurs (pour ceux qui n'en ont pas encore), un élastique et éventuellement un petit tapis de sol (style yoga).

A côté de cela, chacun est libre de faire sa propre musculation.



Réunions parents compétiteurs

- Stages ou intensification des entraînements :
 - Intensifications des entraînements à Noël et à Pâques ! (en fonction de la disponibilité de la piscine). informations suivront !!!
 - Repos : Carnaval (sauf si nécessaire)
 - Stage d'été pour la préparation des Championnats de Belgique, uniquement pour les nageurs (10ans et +) ayant réalisé les temps limites. Des plus jeunes pourront éventuellement participer au stage en fonction de leurs résultats obtenus et en fonction de leur motivation.
- ⚠ GROSSE DIFFICULTE d'ORGANISATION en raison du rythme différent des congés scolaires, et cette année encore plus en raison des Jeux Olympiques.

Réunions parents compétiteurs



- Inscriptions aux compétitions:

- Ce sont les entraîneurs qui décident des courses à nager. Toutes les inscriptions se font via notre secrétaire sportif **Jozef KOEKS**. Celles-ci se font de manière informatique avec le programme obligatoire de la ligue. Les temps d'inscriptions sont donc dépendants du site officiel. Normalement chaque nageur doit recevoir par mail une confirmation d'inscription avec les différentes courses auxquelles il est inscrit. En cas d'erreur en informer le plus rapidement possible Yves ou Jozef. Rappel : les inscriptions aux compétitions sont payantes et prises en charge par le club !



- Durant les compétitions, il est demandé aux nageurs de soutenir et d'encourager leur compagnon d'entraînement !
Concurrent : OUI / Rivaux : NON

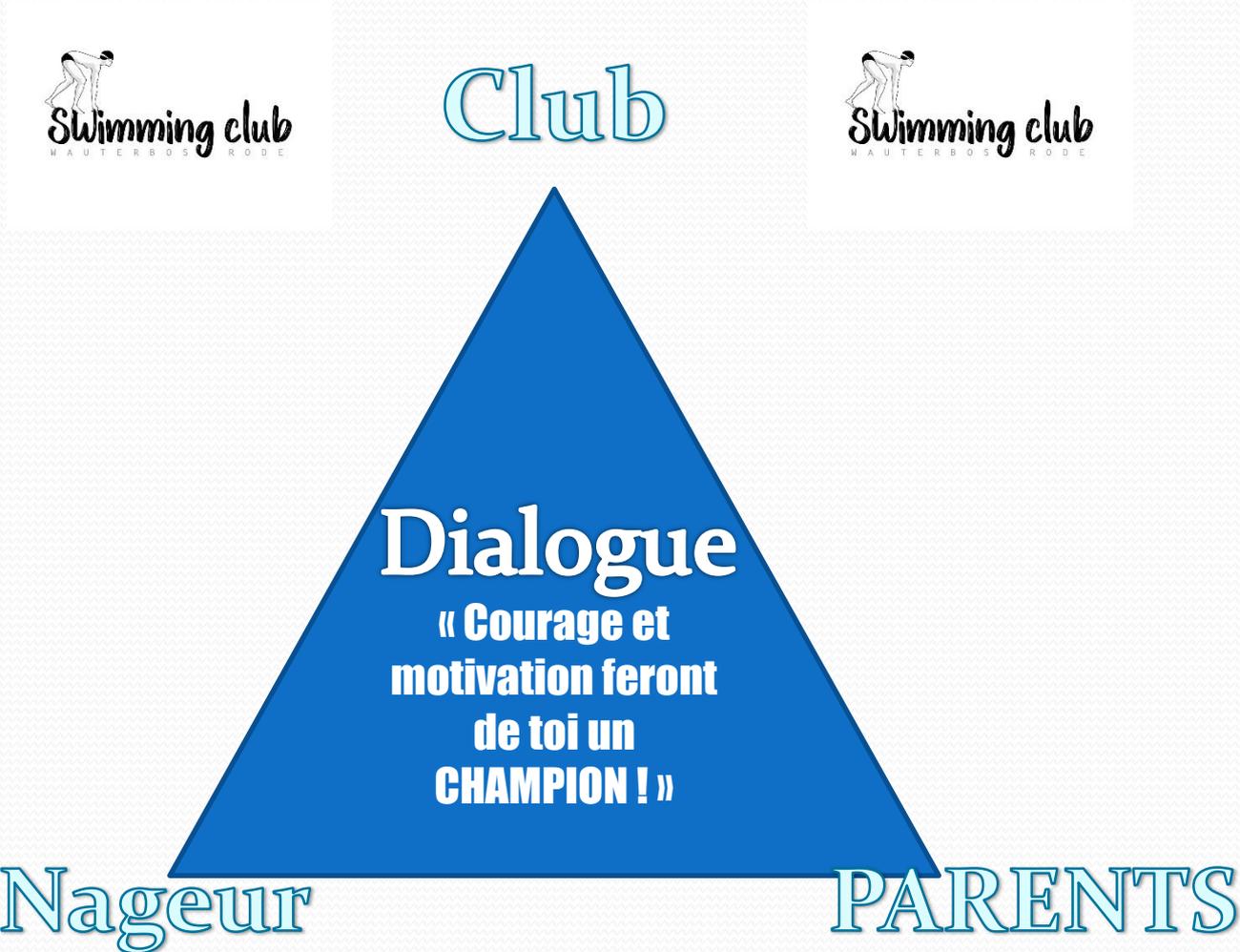
Réunions parents compétiteurs

- **« Officiels »:**

Afin de pouvoir participer aux différentes compétitions, chaque club est obligé de fournir des officiels (chronométreurs).

- Si le club n'inscrit personne, il est soumis à de très (très) grosses amendes financières.
- C'est pourquoi nous vous demandons, si vous en avez la possibilité, de consacrer quelques heures de votre temps pour passer les examens. (plus d'infos chez Yves ou encore plus vite par mail chez Mr. Koeks)
- Attention les cours sont donnés en Néerlandais
- La dernière saison le SCWR aura été un « sponsor » de luxe pour la Fédération.

Réunions parents compétiteurs



Réunions parents compétiteurs

- Infos utiles : <http://www.scwr.be>
 - Staf des entraîneurs :
Responsable sportif + Groupe Team et team /jeunes :
Yves Lejeune :  0496 288 471 / swimclub@scwr.be
 - Team jeunes :
Yves Lejeune :  0496 288471 / swimscwr@yahoo.fr
Victoria Coutinho:  0498 1633 86 /
 - Futur team :
Céline Deleuze :
 0474 52 11 26/ celinedeleuze1998@hotmail.be
 - Préparateur physique :
Laurent Anslot :
 0477 58 25 11/ laurent.anslot@gmail.com

Réunions parents compétiteurs

- Composition des groupes :

TEAM YVES	
AERTS Mads	TOUQUET Eline
BUDNAK Carolina	TOUQUET Laura
CHABEAU Romane	VAN SINTEJAN Manon
DE MOT Mieke	VAN SINTEJAN Romain
FAUCK Albane	VEDERNIKOVA Marina
FAUCK Rafael	VEDERNIKOVA Vera
FOSSEPREZ Hugo	WAUTERS Sacha
LOUCKX Célie	WILLIQUET Niels
RADU LOGHIN Miruna	YANGINCI Baris
PAOLETTI Luca	

Réunions parents compétiteurs

- Composition des groupes :

TEAM « jeunes » VICTORIA	TEAM « jeunes » Yves
ANSLOT Méline	AERTS Lenn
BENALIOUA Ilyes	ANSLOT Sacha
BUDNAK Felix	BEKKERS Margaux
CETETEANU Matei	BEUSELINCK Liam
FAUCK Jozef	LOUCKX Tim
GRELLIER Oscar	SCHEPKENS Hadrien
VAN SINTEJAN Bastien	YOUNGER Daniel

Réunions parents compétiteurs

- Composition des groupes :

FUTURE TEAM CELINE	
BEUSELINCK Louis	OLIVEIRA NUNEZ Noah-David
BOURT Maya	PINNOCK Anna
CARPENTIER Alioth	SAOÛDI Melya
FORNIERI Alexandre	SAOÛDI Sarah-Noor
GHIO Amaury	WAUTERS Nathan
MARTINS GONCALVES Camille	