

iSWIM

SWIM ACADEMY
ÉCOLE DE NATATION

2022 - 2023

David Lloyd
— CLUBS —



PATRICE VAN DORPE
+32 492 88 32 80
iSWIM.BE | HELLO@iSWIM.BE



EVOLUTION & PRINCIPAUX OBJECTIFS

CANARD 1 | À partir de 2 ans

Accoutumance à l’eau de manière ludique • L’enfant apprend à accepter un nouvel environnement tout en s’amusant.

A playful program to develop early years water confidence.

CANARD 2 | À partir de 4 ans

L'enfant prend confiance et devient autonome sur 15m • Il apprend entre autres les rotations et se met en sécurité lorsqu’il saute dans l’eau.

Developing safety awareness, floating, travel and rotation skills.

CANARD 3 | Capable de nager 10m sans matériel

L’enfant devient autonome sur 25m • Il apprend la coordination sur le dos et la respiration crawlée • Initiation à la brasse et au plongeon.

Developing autonomy and travel up to 25 meters.

CANARD 4 | Capable de nager 1 longueur

L’enfant apprend la brasse complète et coordonne sa respiration avec le mouvement des bras en crawl • Il améliore le plongeon et l’apnée.

Developing management of coordinated breathing in the water.

DAUPHIN 1 | Capable de nager 2 longueurs avec style

L’enfant apprend à nager de manière efficace et coordonnée dans les 3 nages principales • Il est initié aux virages et au papillon.

Global coordination and introduction to butterfly stroke.

DAUPHIN 2 | Capable de nager 100m et 3 nages avec style

L’enfant développe la technique, l’endurance et les automatismes • Il maîtrise les virages, les reprises de nage et développe le papillon.

Automation, endurance and stroke efficiency. Developing butterfly.

PERFORMANCE | Capable de nager 200m et 100m/4nages

Développement du style, de la vitesse et de la résistance à l'effort • Perfectionnement du papillon • Techniques de compétition et chronos 4 nages • Approche sportive du Sauvetage, de l’Apnée et du Waterpolo.

Technical development, increased speed and endurance.

SWIM FIT | Capable de nager 1500m et 200m/4 nages

Entrainement complet mêlant la natation, le fitness, et d’autres sports aquatiques. Ces séances travaillent la condition physique, les techniques de nage, la résistance à l’effort, le renforcement postural et le renforcement musculaire à l’aide d’un programme très varié.

Swim Training and Water Sports combined with a fitness program.

HORAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CANARD 1	16.30	16.30	14.00	16.30	16.30	10.00	10.00
CANARD 2	16.30	16.30	14.00	16.30	16.30	10.30	10.30
CANARD 3	17.00	17.00	14.30	17.00	17.00	11.00	11.00
CANARD 4	17.00	17.00	14.30	17.00	17.00	11.30	11.30
DAUPHIN 1	17.30	17.30	15.00	17.30	17.30	12.00	12.00
DAUPHIN 2	17.30	17.30	15.00	17.30	17.30	12.30	12.30
PERFORMANCE	18.00	18.00	15.30	18.00	18.00	12.00	12.00
SWIM FIT	18.00	18.00	15.30	18.00	18.00	-	-

TARIFS

	SESSION 1 29/08 - 25/12	SESSION 2 09/01 - 30/04	SESSION 3 15/05 - 02/07	ANNUEL 2022-2023
NIVEAUX “CANARD” & “DAUPHIN”	205 €	205 €	125 €	395 €
NIVEAUX “PERFORMANCE” & “SWIM FIT”	285 €	285 €	175 €	550 €

1% de chaque cotisation est reversé à la **SurfRider Foundation** qui lutte pour la protection des Océans.

Les cours sont réservés aux membres du David Lloyd.



INSCRIPTION

À Renvoyer complété à : **HELLO@ISWIM.BE** | **INSCRIPTION ONLINE : WWW.ISWIM.BE**

CHOIX DU JOUR : CHOIX DU NIVEAU :

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

NOM DES PARENTS :

TEL MOBILE :

E-MAIL :

ADRESSE :

NOM DE L'ECOLE :

MEDECIN TRAITANT ET ADRESSE :

.....

ATTENTIONS PARTICULIÈRES :
Indiquez les attentions particulières nécessaires à votre enfant ou les blessures pouvant poser problème lors des cours de natation.

.....

.....

CONSENTEMENT POUR LA NATATION :

• J’autorise le staff de iSWIM / David Lloyd (DLL) à donner des cours de natation à mon enfant.

• **Entourez le choix approprié :** • Mon enfant sait nager 25M **OUI / NON**
• Mon enfant peut pratiquer la natation **OUI / NON**

CONSENTEMENT POUR LES PREMIERS SOINS :

- J’autorise que les premiers soins soient prodigués sur mon enfant en cas d’accident.
- Je comprend que cela implique un contact entre mon enfant et un membre du staff.
- J’autorise le staff de iSWIM / DLL à emmener mon enfant hors du site en cas d’urgence.
- J’autorise le staff de iSWIM / DLL à requérir l’aide d’un hôpital local si nécessaire.

POUR ASSURER LA SÉCURITÉ ET LA SANTÉ DES ENFANTS, LES PARENTS S’ENGAGENT À :

- Compléter un nouveau formulaire si certains détails deviennent incomplets.
- S’assurer que votre enfant arrive à l’heure à la séance à laquelle il est inscrit.
- S’assurer que votre enfant ne doit pas aller à la toilette avant de le déposer au cours.
- Être prêt à récupérer votre enfant 5 minutes avant la fin du cours.
- Informer le David Lloyd si vous êtes retardé pour récupérer votre enfant.

NOM :

DATE :

SIGNATURE :

* L’inscription aux cours ne sera confirmée qu’après réception du paiement sur le compte bancaire :
BNP Fortis **BE82 0017 8676 6268**