

# iSWIM

## SWIM ACADEMY ÉCOLE DE NATATION

2020 - 2021

David Lloyd  
CLUBS



**PATRICE VAN DORPE**

+32 489 00 25 78

**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

Entraînement complet mêlant la natation, le fitness, et d'autres sports aquatiques. Ces séances travaillent la condition physique, les 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	19.00	-	-	19.00	19.00	-	-

## TARIFS

	SESSION 1 07/09 - 20/12	SESSION 2 04/01 - 04/04	SESSION 3 19/04 - 27/06	ANNUEL 2023-2021
NIVEAUX "CANARD" & "DAUPHIN"	175 €	150 €	125 €	385 €
NIVEAUX "PERFORMANCE" & "SWIM FIT"	225 €	195 €	160 €	495 €

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



## INSCRIPTION

À RENOYER COMPLÉTÉ À : [HELLO@ISWIM.BE](mailto:HELLO@ISWIM.BE) | INSCRIPTION ONLINE : [WWW.ISWIM.BE](http://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