DE ZWEMFED NODIGT JOU GRAAG UIT NAAR DE

ZWEMFED SWIM ACADEMY

Hey jij... Ja, jij!
Beste ouder(s)

Wij willen jou graag uitnodigen naar de zwemfed Swim Academy! Nu denk jij waarschijnlijk: "Ik word uitgenodigd voor een zwemacademie? Maar ik kan toch al heel goed zwemmen?" Jazeker. Net daarom! ☺

Zwemfed?

We stellen graag even kort onszelf voor. Wij noemen onszelf meestal 'zwemfed'. Maar onze volledige naam is 'Vlaamse Zwemfederatie'.

We zijn de 'koepelorganisatie' voor meer dan 150 clubs (zoals die van jou) en 50.000 leden (waaronder jij). We houden ons met heel wat 'zwemzaken' bezig. Wil je meer weten? Surf dan naar onze website.

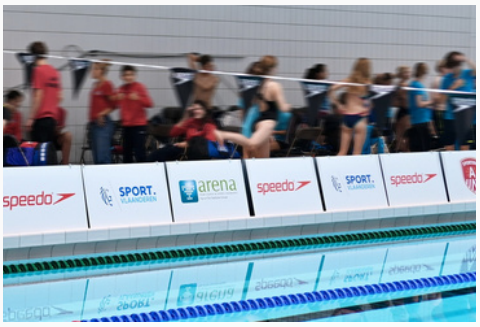
Wat doen we?

Één van de 'zwemzaken' waar we mee bezig zijn, is het zoeken naar opvolgers voor Pieter Timmers, Louis Croenen, Kimberly Buys en Fanny Lecluyse. Deze zwemmers mochten allemaal ons land vertegenwoordigen op de Olympische Spelen.

Bij die zoektocht, is ook jouw naam op onze lijsten terechtgekomen. Dat komt omdat jij op minstens drie 100m-wedstrijden (vlinder-, rug-, school-, vrije- en/of wisselslag), gezwommen in 25m-bad, bij de 50 beste zwemmers van jouw leeftijd in Vlaanderen hoort. Knap hé?! ☺

Nu weet je dus al waarom je deze uitnodiging krijgt... Maar wat is die zwemfed Swim Academy nu precies?

zwemfed Swim Academy



Met de zwemfed Swim Academy, willen we jonge zwemmers (meisjes 11-12 jaar en jongens 12-13 jaar) de kans geven om extra te trainen en vooral veel bij te leren... Maar stiekem willen wij ook veel van jou leren. ☺

Het mooiste van al is dat je je eigen club daar niet of nauwelijks voor zal moeten missen!

Hoe?

Op verschillende plaatsen in Vlaanderen vind je één van de afdelingen van de zwemfed Swim Academy.

Daar kan je samen met leeftijdsgenoten trainen onder de deskundige (bege)leiding van (één van) de regiocoach(es).

Deze regiocoaches werden door de zwemfed geselecteerd en werken allemaal rechtstreeks onder de federatie.

Wat doen die coaches?

De regiocoaches zijn mee verantwoordelijk voor de organisatie van de zwemfed Swim Academy.

Ze staan binnen hun regio in voor alles wat met de trainingen te maken heeft: het voorbereiden en geven van de trainingen, het begeleiden van alle zwemmers, enz.

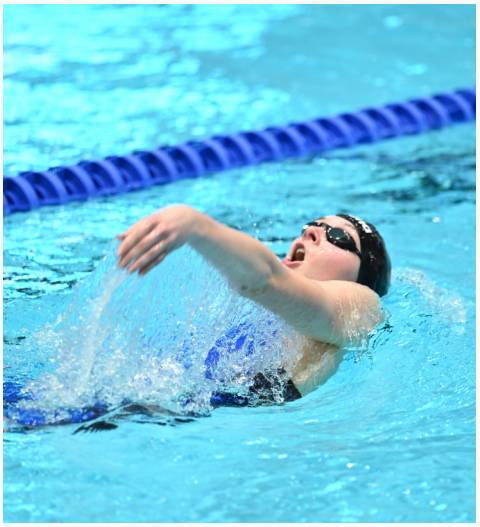
Daarnaast zullen de regiocoaches ook na elke trainingsdag een verslag maken, zodat binnen de zwemfed alles goed kan opgevolgd worden.

... en wat doen wij?

In welke regio je ook zwemt, overal worden elke maand dezelfde doelstellingen gehanteerd.

Alle coaches zullen vanuit het trainingsschema van de zwemfed vertrekken, om vandaaruit aan bepaalde doelstellingen te werken.

Zo maken we, stap per stap, elkaar steeds sterker, beter en sneller.



Elke training van de zwemfed Swim Academy zal ongeveer twee uren in beslag nemen. De training zal er steeds ongeveer als volgt uitzien:

- 20' basisoefeningen op het droge;
- +/- 1 uur, 20 minuten zwemtraining
  (elke maand zal daarbij een bepaald thema vooropgesteld worden);
- 10' stretchen;
- 10' gesprek;
  Er wordt besproken wat we die dag gedaan hebben en er kunnen vragen gesteld worden aan de coach(es), elkaar, enz.

Is er meer?

Jazeker! Jij zal allereerst aan iedereen kunnen tonen dat jij deel uitmaakt van de zwemfed Swim Academy. Want jij zal het enige echte Academy T-shirt ontvangen.

Daarnaast zal je ook op bezoek mogen gaan naar het Topsportbad in Antwerpen. Daar zal je onder water gefilmd en geanalyseerd worden, net zoals de (inter)nationale toppers!

En wie weet... Komt er wel eens iemand op bezoek die toevallig heel goed kon of kan zwemmen, om jou iets mee bij te leren, om de regiotrainers bij te staan, enz.

Last but not least zal je van nog voordelen kunnen genieten, doorheen het seizoen!

Waar kan ik terecht?

Je kan terecht op zes locaties in Vlaanderen. Wanneer je voor een bepaalde plaats gekozen hebt, kan je niet meer wijzigen naar een andere regio. Op onderstaand kaartje vind je een handig overzicht.

1. KTA Brugge
2. Lago Kortrijk Weide
3. Puyenbroeck Wachtebeke
4. Antwerpen Wezenberg Zwemcentrum
5. Vilvoorde Zwembad 't Zeepaardje
6. Genk SportinGenk Zwembad

Wanneer kan ik daar terecht?

De trainingsmomenten in de verschillende trainingscentra vinden op de volgende momenten plaats*:

1. Brugge: zondag 23/10, 06/11, 18/12, 14/01 ('23 verder te bepalen)
   steeds van 13.00 - 15.00 u.
2. Kortrijk: zondag 09/10, 06/11, 11/12, 14/01, 26/02, 19/03, ??/04, 21/05
   steeds van 09.00 - 11.00 u.
3. Wachtebeke: 08/10, 05/11, 10/12, 14/01, 25/02, 18/03, 15/04, 13/05
   steeds van 10.00 - 12.00 u.
4. Antwerpen: 30/10, 26/11, 18/12, 15/01, 19/02, 12/03, 2/04, 7/05
   steeds van 14.00 - 16.00 u.
5. Vilvoorde: 23/10, 27/11, 11/12, 15/01, 19/02, 11/03, 16/04, 28/05
   steeds van 15.00 u. - 17.00 u.
6. Genk: 22/10, 26/11, 10/12, 14/01, 25/02, 04/03, 29/04, 27/05
   steeds van 16.00 - 18.00 u.

* Data en uren zijn onderhevig aan externe factoren, zoals beschikbaarheid van zwemwater en dergelijke. Eventuele wijzigingen worden in principe ruimschoots op voorhand gecommuniceerd.

** Zwemanalyse in het Topsportbad in Antwerpen

Bij wie kan ik terecht?

Met algemene vragen kan je terecht bij de coördinatoren (klik op hun naam om te mailen).

Pascale Verbauwen

Sven Verschoren

Voor rechtstreeks contact i.v.m. een bepaalde lokale werking, kan je terecht bij de betreffende regiocoaches (klik op hun naam om te mailen).

Brugge	Lieselotte De Smet	Antwerpen	Nog te bepalen.
Kortrijk	Chantal Duck	Vilvoorde	Nog te bepalen.
Wachtebeke	Mathias Van Breusegem Nils Van Audenkerke	Genk	Kathleen Smet Antoinette Konings

Kostprijs?

De deelnamekost voor het seizoen 2022-2023 bedraagt € 100. Inbegrepen hierin:

- Deelname aan 8 zwemfed Swim Academy trainingsdagen;
- Begeleiding door gediplomeerde coaches;
- Een onderwater analyse in het Topsportbad in Antwerpen;
- Een zwemfed Swim Academy pakket met o.a. een T-shirt;
- Verzekering bij partner Arena verzekeringen nv;
- Leuke extra's.

Kom er bij!

Hopelijk vond je in deze bundel alle info die je wou... Zo niet, horen Sven en/of Pascale het graag.

Wil jij graag deel uitmaken van de zwemfed Swim Academy? Dan volstaat het de volgende stappen nog af te werken.

1. Schrijf je via deze link in, vóór 27/09. De betaling kan meteen verricht worden (2.a.), of er kan via overschrijving betaald worden (2.b.).
2. a. Je ontvangt een bevestigingsmail met een link naar een vragenlijst.
2.b. Na betaling ontvang je de link naar de vragenlijst.
3. Vul de vragenlijst correct in.
4. WELKOM BIJ DE ZWEMFED SWIM ACADEMY!