

DE ZWEMFED NODIGT JOU GRAAG UIT NAAR DE

ZWEMFED SWIM ACADEMY EDITIE '23-'24

Hallo!

Zoals we in augustus al aankondigden, brengen we graag de concrete info omtrent de **zwemfed Swim Academy** tot bij jou. Want het zwemfed-team wil jou (of je zoon, dochter of je zwemmer) er graag bij.

zwemfed Swim Academy

We zetten graag kort nog even op een rijtje waar de **zwemfed Swim Academy** is en doet.

Met de **zwemfed Swim Academy** geven we jonge zwemmers de kans om extra op - voornamelijk - het technisch aspect van het zwemmen te trainen en vooral om veel bij te leren... Maar stiekem willen wij ook veel van de zwemmers leren.

Het mooiste van al is dat de eigen club-activiteiten daar niet of nauwelijks voor moeten wijken!

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 de regiocoach(es).

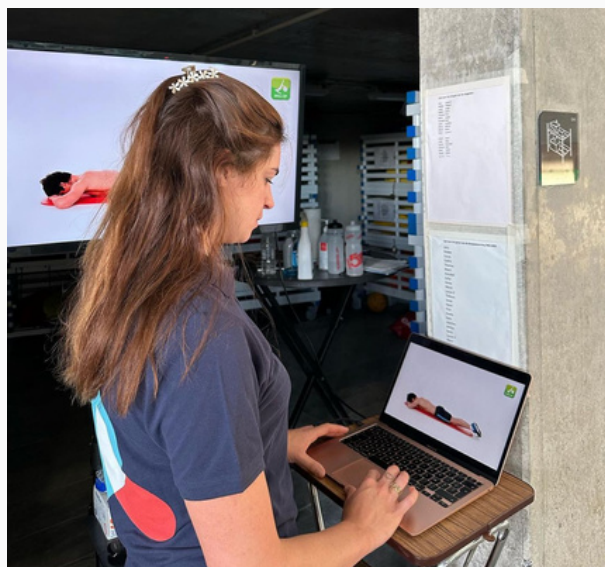
Deze regiocoaches werden door de zwemfed geselecteerd en werken allemaal rechtstreeks onder de coördinatie van de federatie.



Wat doen die coaches?

De regiocoaches staan binnen hun zwemfed Swim Academy regio in voor alles wat met de trainingen te maken heeft: het voorbereiden en geven van de trainingen, het begeleiden van alle zwemmers, communicatie omtrent de trainingen, enz.

Daarnaast zullen de regiocoaches ook na elke training verslag uitbrengen aan, en overleg plegen met Sven Verschoren, de projectcoördinator. Op die manier kan de zwemfed alles goed opvolgen.



... en zwemfed?

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

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

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



Trainingen

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 een ander 'thema');
- 10' stretchen;
- 10' gesprek;

Tijdens dat gesprek bespreken we wat we die dag deden en waarom.

Er kunnen ook vragen gesteld worden aan de coach(es), aan 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 **Swim Academy** T-shirt ontvangen.

Daarnaast zal je ook op bezoek mogen gaan naar het Topsportbad in Antwerpen, waar je door onze analist Stijn Corten onder water gefilmd wordt, net zoals de (inter)nationale toppers!



Je zal ook van het internationale podium mogen genieten. Want jij bent één van onze eregasten tijdens Flanders Swimming Cup die van 19 t.e.m. 21 januari 2024 plaatsvindt in Olympisch Zwemcentrum Wezenberg Antwerpen.

En wie weet, duiken er nog wel voordelen/verrassingen op doorheen het seizoen...



Waar kan ik terecht?

Je kan dit seizoen terecht op (minstens) acht locaties, verspreid over heel Vlaanderen. Op onderstaand kaartje vind je een handig overzicht.



[1. Vita Krokodiel Middelkerke](#)

[2. Lago Kortrijk Weide](#)

[3. Verbauwenbad Eeklo](#)

[4. Gemeentelijk Zwembad Den Aerberg Asse](#)

[5. Topsportbad Antwerpen](#)

[6. Zwembad Kessel-Lo](#)

[7. Sportoase be-MINE Beringen](#)

[8. SportinGenk Zwembad Genk](#)

Wanneer kan ik daar terecht?

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

1. Middelkerke: zondag 1/10, 26/11, 10/12, 17/03, 14/04, 19/05, van 14.00-16.00 u.
2. Kortrijk: zondag 1/10, 26/11, 10/12, 17/03, 14/04, 19/05, van 09.00-11.00 u.
3. Eeklo**: zaterdag 30/09, 4/11, 2/12, 9/03, 6/04, 11/05, van 17.00-19.00 u.
4. Asse: **zo. 8/10**, zaterdag 4/11, 2/12, 9/03, 6/04, 11/05, van 14.00-16.00 u.
5. Antwerpen: zondag 8/10, 26/11, 10/12, 10/03, 7/04, 12/05, van 14.00-16.00 u.
6. Kessel-Lo: zondag 1/10, 5/11, 3/12, 17/3, 7/04, 26/05, steeds van 13.00-15.00 u.
7. Beringen: zaterdag 7/10, 25/11, **zo. 3/12**, 16/03, 6/04, 25/05, van 12.30-14.30u.
8. Genk: zaterdag 28/10, 9/12, 13/01, 23/03, 6/04, 18/05, van 18.00-20.00u.

Onderwater opnames

De onderwater opnames zullen plaatsvinden verspreid over de herfst- en Kerstvakantie. Op die manier vindt iedereen zijn/haar analyse plaats in het eerste deel van het seizoen en kan er tijdens het tweede deel van het seizoen met de werkpunten aan de slag gegaan worden. Eind september zullen de specifieke momenten bekendgemaakt worden.

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

** Het Verbauwenbad in Eeklo is nog tot december gesloten wegens werkzaamheden. Er wordt momenteel een oplossing gezocht voor september en oktober in Zomergem of Aalter. De data worden zo snel mogelijk definitief vastgelegd.

Bij wie kan ik terecht?

Met algemene vragen kan je terecht bij coördinator Sven Verschoren.

Door te klikken op zijn naam kan je hem mailen.



[Sven Verschoren](#)



Per regio zullen er (minimum) twee coaches aanwezig zijn.

De verantwoordelijken per afdeling:

- Middelkerke: John Claerhout
- Kortrijk: Chantal Duck
- Eeklo**: Lieselotte De Smet
- Asse: Jurgen Felies
- Antwerpen: Seppe Marichal
- Kessel-Lo: Kylian De Block
- Beringen: Kathleen Smet
- Genk: Antoinette Konings

Kostprijs?

De deelnamekost voor het seizoen 2023-2024 bedraagt €100. Inbegrepen hierin:

- Deelname aan de **zwemfed Swim Academy** trainingsdagen;
- Begeleiding door gediplomeerde coaches;
- Een onderwater beeldopname 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.

Inschrijven?

We hopen dat ook jij erbij wil/kan zijn! Inschrijven kan vóór dinsdag 19 september 2023, via het inschrijvingsformulier dat je bereikt via onderstaande knop.

[Inschrijvingsformulier](#)