

VZD

Vrije Zwemmers Drongen vzw

Jaargang 35 nr 4



Inhoudstafel

1

Kalender

2

Mededelingen

3

Clubactiviteiten

4

Wedstrijduitslagen

5

Fotoreportage

6

De nieuwe leerlijn

7

Ontspanning

Verantwoordelijke uitgever: Romain Hofman,
Wondelgem
Afgiftekantoor: A. Claeys Bouüaertlaan, 9030
Mariakerke P509388
Afzender/Secretariaat



Ontspanning ... Sport ... Vriendschap ...

DE VRIJE ZWEMMERS DRONGEN

Zwemmen in het stedelijk zwembad Rooigem, Peerstraat te Gent

- Elke maandagavond van 19u tot 20u
- Elke donderdagavond van 18u30 tot 19u30 (jeugd)
en van 19u30 tot 20u30 (volwassenen)
- Elke zaterdagochtend van 8u tot 9u

Bij de Vrije Zwemmers Drongen

- Kan je leren zwemmen (zaterdag – maandag – donderdag 1ste uur)
- Kan je nieuwe zwemwijzen aanleren
- Kan je meedoen aan wedstrijdzwemmen
- Kan je zwemmen in familiaal verband
- Kan je zwemmen als ontspanning
- Kan je aan aquagym doen (enkel op donderdagavond 2de uur)

1. KALENDER CLUBACTIVITEITEN

OKTOBER			
Zondag 7/10	Provinciale Kampioenschappen Fros Oost-Vlaanderen 2015 Organisatie -Vrije Zwemmers Gent in zwembad Het Strop	14u00	Gent
NOVEMBER			
Maandag 2/11 tot en met Zondag 8/11	Herfstvakantie – geen activiteiten Trainingen hervatten op maandag 9/11	19u00	Gent
Zaterdag 28/11	Beker Roger Van Derbeken 2015 Organisatie-Vrije Zwemmers Sint-Amandsberg in zwembad S&R Rozebroeken	19u00	Sint-Amandsberg
DECEMBER			
Zaterdag 5/12	Sinterklaas en zijn trouwe vriend Zwarte Piet op bezoek bij VZD in het cafetaria van het zwembad Rooigem	9u30	Gent
Zaterdag 19/12	Clubkampioenschappen Vzw Vrije Zwemmers Drogen In zwembad Rooigem	17u00	Gent
Maandag 21/12 tot en met Zondag 3/01	Kerstavakantie – geen activiteiten VROLIJK KERSTFEEST	/	/
JANUARI			
Vrijdag 1/01/16	GELUKKIG NIEUWJAAR	/	/
Maandag 4/01/16	Hervatten van trainingen	19u00	Gent

Deze agenda kan door allerlei omstandigheden nog gewijzigd worden.

2. MEDEDELINGEN

VERNIEUWING LIDGELDEN:

Aan de volgende leden vragen wij vriendelijk en beleefd hun lidgeld te willen vernieuwen daar het reeds vervallen is of binnenkort zal vervallen. Met dank bij voorbaat.

De vernieuwing van het lidgeld kan gebeuren:

- contant tijdens de trainingsuren,
- overschrijving op het rekeningnummer

BE27 2900 2161 6873

Vzw Vrije Zwemmers Drongen
9032 GENT.

Met de vermelding van naam of de namen

Lidgeld : **40,00** Euro.

Mogen wij de leden vragen zoveel mogelijk te willen overschrijven teneinde alles vlotter te laten verlopen tijdens de trainingsuren.

1

Volgende lidkaarten vervallen in :

2015	Oktober	November	December
	AELTERMAN, Jantine BERKEIM BOONE CORSYN, Inge DE MUNNYNCK DEBACKER DEPUYT, Francine D'HAESE DOBBELAERE DOBBELAERE, Lian GUZLE HAEGENS HAEGENS, Roman LOSSY LULLY MALENGIER PLATTEAU	DELCOURT, Cesar LOONES, Matthias VAN RENTERGHEM, Delphine	BOLLE, Monique BRAEKEVELT, Marc BUYSSE, Josephine COPPENS, Mats

BELANGRIJK: Terugbetaling via mutualiteit

Zowel kinderen als volwassenen kunnen via hun mutualiteit deels of volledig het lidgeld terugkrijgen.

Aarzel dan ook niet informatie te vragen bij uw mutualiteit. Iedere mutualiteit heeft eigen reglementen en voorwaarden.

2

SCHOOLVAKANTIES***Herfstvakantie:***

Van maandag 2 november 2015 tot en met zondag 8 november 2015 geen trainingen.

Deze hervatten op maandag 9 november 2015 om 19u00.

Kerstvakantie:

Van maandag 21 december 2015 tot en met zondag 3 januari 2016 geen trainingen.

Deze hervatten op maandag 4 januari 2015 om 19u00.

3

GEZOCHT- GEZOCHT - GEZOCHT**Nieuwe officials voor zwemwedstrijden**

De club is op zoek naar personen die willen optreden als officials tijdens wedstrijden zoals bijvoorbeeld tijdopnemers of scheidsrechters.

Voor meer inlichtingen gelieve zich te wenden tot bestuursleden en oud-officials van de club.

4

Algemene Vergadering

Leden zijn welkom op de eerstvolgende Algemene Vergadering van de VZW Vrije Zwemmers Drongen. Deze zal doorgaan op maandag 14 maart 2016 om 20h15 in de vergaderzaal van het zwembad Rooigem.

5

3. VZD CLUBACTIVITEITEN



Zaterdag 5 december 2015

Sinterklaas en Zwarte Piet komen op bezoek bij VZD !

Op zaterdag 5 december 2015 rond 9u30 brengt de LIEVE SINT, vergezeld van zijn beste knecht ZWARTE PIET een bezoekje aan de jeugd (van 0 tot 12 jaar) van de zwemclub Vrije Zwemmers Drogen.

Zoals vorig jaar komt hij even goeie dag zeggen in de cafetaria van het Zwembad Rooigem en dit na de zwemles en de trainingen.

Na het zwemmen zal gezorgd worden voor

boterkoeken met chocolademelk of koffie

Bovendien zullen Sinterklaas en Zwarte Piet voor de aanwezige kinderen een geschenkje meebrengen.

Om de kosten enigszins binnen te perken te houden vragen wij aan de aanwezigen volwassenen, die eveneens deelnemen aan het boterkoekenfestijn een kleine bijdrage van 3,00 €. Voor de kinderen is het gratis op voorwaarde dat zij eerst hebben gezwommen van 8u tot 9u.

Om voor ieder kind een geschenkje te kunnen voorzien vragen wij vriendelijk u in te schrijven met onderstaand strookje of per e-mail (info@vzd.be) en dit vóór **20 november 2015**.

Dit geldt ook voor de volwassenen.



Het V.Z.D.-bestuur

----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----
Ik ondergetekende,..... schrijf in voor de
boterkoeken tijdens het bezoek van Sinterklaas en Zwarte Piet op **zaterdagmorgen 5 dec.**

Aantal kinderen (lid van de zwemclub) GRATIS
Volwassenen : x 3,00 € = €
(te betalen tijdens de trainingsuren)
Aantal koffie
Aantal chocolademelk

Oproep aan alle zwemmers:

Neem deel aan de leukste wedstrijd van het jaar !

Ons jaarlijks clubkampioenschap is een gezellige wedstrijd, enkel voor onze eigen leden en gaat door in ons vertrouwd zwembad. Een echte aanrader, ook voor de zeer jonge zwemmers is het een ideale eerste kennismaking met wedstrijdzwemmen.



Iedere deelnemer/ster ontvangt een beker, deze dient wel persoonlijk afgehaald te worden op de viering in maart.

VZD - CLUBKAMPIOENSCHAPPEN**zaterdag 19 december 2015**

- ✓ vlinder- en schoolslag
- ✓ vrije en rugslag
- ✓ bekens ROMAIN HOFMAN
- ✓ bekens RUDY CODDENS
- ✓ 100 M en 200 M wisselslag

WAAR: zwembad Rooigem om 17u00.

VIERING VAN DE CLUBKAMPIOENEN

De viering van de **clubkampioenen Vrije Zwemmers Drongen 2015** gaat door op **zaterdag 19 maart 2016** in het domein Campagne te Drongen. Verdere informatie volgt in een van de volgende clubblaadjes.

Iedereen is op de viering van harte welkom en wij bevelen deze activiteit ten zeerste aan. Alle aanwezige leden ontvangen er een beker of een prijs en iedereen kan ook deelnemen aan onze leuke tombola.

REGLEMENT CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Aan de clubkampioenschappen kan ieder lid, zowel zwemschool, competitie als recreatie,(in regel met het lidgeld) deelnemen. Iedereen dient vooraf in te schrijven.

2. De clubkampioenschappen gaan ieder jaar door in de maand december op een zaterdagavond.
3. Iedere zwemmer/ster is gehouden in zijn/haar categorie te zwemmen.
4. Volgende categorieën geven recht op een titel van CLUBKAMPIOEN(E) Vzw VRIJE ZWEMMERS DRONGEN. De dames en heren worden afzonderlijk geklasseerd.

a) competitiezwemmers/sters :

- eendjes
- dolfijntjes
- benjamins
- miniemen
- kadetten
- pupillen
- senioren
- veteranen 1
- veteranen 2
- veteranen 3
-

b) recreatiezwemmers/sters :

- tot en met 16 jaar
- van 17 tot en met 25 jaar
- van 26 jaar en ouder

5. Alle categorieën (uitgezonderd de eendjes) kunnen de vier zwemwijzen, zijnde vrije slag, schoolslag, rug en vlinderslag zwemmen. Voor iedere zwemwijze bedraagt de afstand :

<u>50 M voor de categorieën</u>	dolfijntjes veteranen 1 veteranen 2 veteranen 3
<u>100 M voor de categorieën</u>	recreatie benjamins miniemen kadetten pupillen senioren
<u>50 M voor de eendjes in de volgende zwemwijzen :</u>	vrije slag schoolslag rug

Men is niet verplicht alle zwemwijzen te zwemmen. Hoe meer zwemwijzen hoe beter. Het toekennen van de titels zal gebeuren door middel van een puntensysteem. De tijden gezwommen in iedere zwemwijze leveren punten op. De bekomen punten worden samen geteld. De zwemmer/ster met de meeste punten is CLUBKAMPIOEN(E) in zijn/haar categorie.

6. Berekening der punten :

a) Voor de categorieën benjamins - miniemen - kadetten - pupillen en senioren en triatlon moet de afstand van 100 M gezwommen worden tussen de tijd van 56 en 156 seconden.

56 seconden = 1.000 punten en 156 seconden = 0 punten.

Voor iedere seconde meer gezwommen dan de 56 worden 10 punten afgetrokken. Per 1/10 seconde meer wordt 1 punt in mindering gebracht.

b) Voor de categorieën eendjes - dolfijntjes - veteranen 1 - veteranen 2 - veteranen 3 en recreatie moeten de tijden liggen tussen 30 en 130 seconden.

30 seconden = 1.000 punten en 130 seconden = 0 punten.

Per 1 seconde meer 10 punten minder en per 1/10 seconde wordt nogmaals 1 punt afgetrokken.

7. De **bekers ROMAIN HOFMAN** (zwemmers) en **bekers RUDY CODDENS** (zwemsters) worden toegekend aan de zwemmers en zwemsters die de beste tijd gezwommen hebben in de 100 M of 200 M wisselslag in de volgende drie categorieën :

1. dolfijntjes - benjamins - miniemen	: 100 M wisselslag
2. kadetten - pupillen – senioren	: 200 M wisselslag
3. veteranen 1, 2, 3 en recreanten	: 100 M wisselslag

8. Bij eventuele betwistingen fungeert het bestuur Vzw VRIJE ZWEMMERS DRONGEN als enige jury en de genomen beslissing is onherroepelijk.

9. De prestaties van iedere deelnemer/ster aan het clubkampioenschap worden gepubliceerd in het clubblad.

4. WEDSTRIJDUITSLAGEN

AFKORTINGEN

NT	: voor de eerste maal afstand en zwemwijze gezwommen
VT	: persoonlijke besttijd met sec + honderdsten verbeterd
N.CR	: nieuw clubrekord
N.BR	: nieuwe bondsrekord
PINGUIN	: scherpe tijd gezwommen voor het bekomen van een kenteken.

WIJNGAARDCUP 2015 BLANKENBERGSE ZWEMVERENIGING

Blankenbergen, 13 SEPTEMBER 2015

1^{ste} koers : 200 m wisselslag heren

Pupillen : : 1^{ste} : LOONES Matthias **02.19.59** VT : 0.51 N.CR

4^{de} koers : 100 m vrije slag dames

Kadetten : : 1^{ste} : LOONES Thuline **01.06.83** VT : 0.97 N.CR

5^{de} koers : 100 m vrije slag heren

Pupillen : : 1^{ste} : LOONES Matthias **00.56.45** VT : 0.66 N.CR

8^{ste} koers : 100 m wisselslag dames

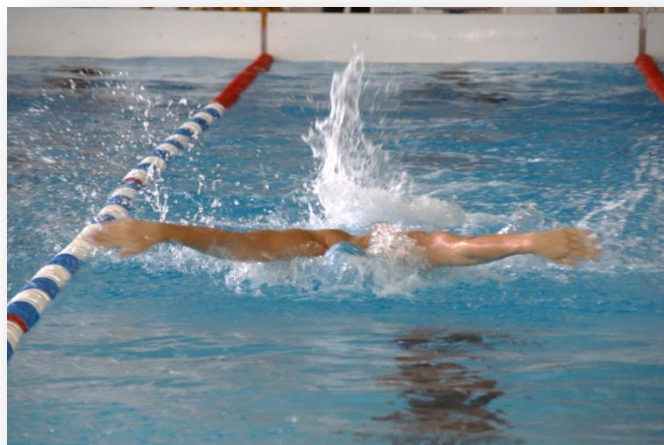
Kadetten : : 1^{ste} : LOONES Thuline **01.17.18** VT : 3.34 N.CR

11^{de} koers : 200 m schoolslag heren

Pupillen : : 1^{ste} : LOONES Matthias **02.50.51** VT : 20.69

12^{de} koers : 200 m schoolslag dames

Kadetten : : 2^{de} : LOONES Thuline **03.14.40** NT



BEKER VZW VRIJE ZWEMMERS DRONGEN**Gent, 27 SEPTEMBER 2015****1^{ste} Koers : 100 m Schoolslog Dames**

Benjamins	:	8ste	:	ROBBEN Benthe	01.48.74	VT : 4.98
		10de	:	ROBBEN Sarah	01.53.81	VT : 5.86
		12de	:	CAUWELIER Auke	01.59.34	VT :11.58
		15de	:	SUCAET Anouk	02.06.77	NT
		17de	:	FIEMS Charlotte	02.14.69	NT
Kadetten	:	3de	:	LOONES Thuline	01.29.07	VT : 1.43

**2^{de} Koers : 100 m Vrije slag Heren**

Miniemen	:	13de	:	WANZELE Lennart	01.21.02	NT
		14de	:	ROBBEN Daan	01.28.60	VT : 7.57
		15de	:	SUCAET Kevin	01.31.20	NT
			:	CAUWELIER Jibbe		
Kadetten	:	5de	:	FIEMS Victor	01.21.13	NT
Pupillen	:	1ste	:	LOONES Mathias	00.55.93	VT : 1.18 N CR
Senioren	:	4de	:	SMETS Simon	01.06.46	
		5de	:	DE COCK Gertjan	01.09.88	

3^{de} Koers : 50 m Schoolslog Dames

Eendjes	:	10de	:	PHILIPS Amber	01.23.17	NT
		11de	:	AHMEDOV Drita	01.34.33	NT
Dolfijntjes	:	9de	:	SUCAET Liesbet	00.57.92	NT
		12de	:	VANDERBEKEN Jolien	01.12.06	VT : 13.60

4de Koers : 50 m Vrije slag Heren

Eendjes	:	6de	:	STRUYVELDT Arne	01.04.81	NT
		7de	:	DE HERTOOGH Floris	01.05.27	NT
			:	VANDEBEEKEN Jasper		

5de Koers : 100 m Schoolslag Dames en Heren

Dames Veteranen 35	:	2de	:	VERBEKE Veerle	01.51.68	NT
---------------------------	---	-----	---	----------------	-----------------	----

6de Koers : 4 x 100 m Wissel Dames

7de : Vrije Zwemmers Drongen **06.31.82**

SUCAET Anouk- ROBBEN Benthe
LOONES Thuline - ROBBEN Sarah

7de Koers : 4 x 100 m Wissel Heren

2de : Vrije Zwemmers Drongen **05.10.63**

SMETS Simon - FIEMS Victor
LOONES Matthias - DE COCK Gertjan

**8ste Koers : 100 m Vrije slag Dames**

Benjamins	:	9de	:	ROBBEN Sarah	01.33.96	VT : 7.85
		14de	:	SUCAET Anouk	01.46.40	NT
		15de	:	ROBBEN Benthe	01.47.38	
		16de	:	CAUWELIER Auke	01.53.67	VT : 4.61
		18de	:	FIEMS Charlotte	02.12.78	NT
Kadetten	:	1ste	:	LOONES Thuline	01.07.22	VT : 0.53

9de Koers : 100 m Schoolslag Heren

Miniemen	:	11de	:	ROBBEN Daan	01.43.71	VT : 12.01
		12de	:	WANZELE Lennart	01.44.20	NT
		17de	:	SUCAET Kevin	01.55.78	NT
		19de	:	CAUWELIER Jibbe	02.00.42	NT
Kadetten	:		:	FIEMS Victor		
Pupillen	:	1ste	:	LOONES Mathias	01.18.28	VT : 1.15
Senioren	:	4de	:	SMETS Simon	01.29.38	
		5de	:	DE COCK Gertjan	01.34.57	

10de Koers : 50 m Vrije slag Dames

Eendjes	:	9de	:	AHMEDOV Drita	01.26.86	NT
		10de	:	PHILIPS Amber	01.28.37	NT
Dolfijntjes	:	10de	:	SUCAET Liesbet	00.54.07	VT : 5.82
		13de	:	VANDEBEEKEN Jolien	01.10.26	VT : 3.09

11de Koers : 50 m Schoolslag Heren

Eendjes	:	8ste	:	DE HERTOEGH Floris	01.14.45	NT
		10de	:	STRUYVELDT Arne	01.37.90	NT
			:	VANDEBEEKEN Jasper		

12de Koers : 100 m Vrije slag Dames en Heren

Dames Veteranen 35	:	3de	:	VERBEKE Veerle	01.52.00	NT
Dames Veteranen 45	:	2de	:	VAN RENTERGHEM Delphine	01.36.57	



13^{de} Koers : 8 x 50 m Schoolslag Gemengd

Vrije Zwemmers Drongen

VANDERBEKEN Jolien - CAUWELIER Jibbe

AHMEDOV Drita - Floris DE HERTOOGH

SUCAET Anouk - CAUWELIER Auke

ROBBEN Sarah - ROBBEN Benthe

**14^{de} Koers : 8 x 50 m Vrije slag Gemengd**2^{de} Vrije Zwemmers Drongen **04.25.90**

WANZELE Lennart – ROBBEN Daan

SUCAET Kevin – FIEMS Victor

DE COCK Gertjan – LOONES Thuline

SMETS Simon – Matthias LOONES

Ploegenrangschikking6^{de} Vrije Zwemmers Drongen **168 punten**

PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP 2015**Gent, 04 Oktober 2015****1^{ste} Koers : 50 m Dolfijn Meisjes****Dolfijntjes** : 2de : SUCAET Liesbet 01.03.30 NT**3^{de} Koers : 100 m Dolfijn Dames****Benjamins** : 1ste : SUCAET Anouk 02.17.93 NT**5^{de} Koers : 50 m Vrije slag Meisjes****Eendjes** : 3de : DE LANOO Maya 01.10.46 NT

5de : AHMEDOV Drita 01.30.10 NT

Dolfijntjes : 2de : SUCAET Liesbet 00.52.33 NT**6^{de} Koers : 50 m Vrije slag Heren****Eendjes** : 1ste : DE HERTOOGH Floris 01.09.99 NT**7^{de} Koers : 100 m Vrije slag Dames****Benjamins** : 5de : ROBBEN Sarah 01.33.46 VT : 8.35

9de : ROBBEN Benthe 01.41.56 VT : 5.58

10de : SUCAET Anouk 01.41.90 NT

11de : CAUWELIER Auke 01.45.48 VT : 12.70

8^{ste} Koers : 100 m Vrije slag Heren**Miniemen** : 2de : WANZEELE Lennart 01.20.51 NT

4de : SUCAET Kevin 01.31.07 NT

5de : ROBBEN Daan 01.32.17 VT : 4.06

Senioren : 1ste : SMETS Simon 01.06.00**11^{de} Koers : 50 m Rugslag Meisjes****Dolfijntjes** : 3de : SUCAET Liesbet 00.54.71 VT : 3.86**13^{de} Koers : 100 m Rugslag Dames****Benjamins** : 4de : ROBBEN Benthe 01.54.49 VT : 0.15

5de : ROBBEN Sarah 01.54.51 VT : 9.76

6de : SUCAET Anouk 01.57.88 NT

9de : CAUWELIER Auke 02.07.81 VT : 9.89

14^{de} Koers : 100 m Rugslag Heren

Miniemen	:	3de	:	SUCAET Kevin	01.41.86	NT
		4de	:	ROBBEN Daan	01.57.36	VT : 6.84

15^{de} Koers : 100 m Wissel Dames

Dolfijntjes	:	3de	:	SUCAET Liesbet	02.06.34	NT :
Benjamins	:	6de	:	ROBBEN Benthe	01.50.92	NT
		8ste	:	SUCAET Anouk	02.00.00	NT

16^{de} Koers : 100 m Wissel Heren

Miniemen	:	2de	:	WANZEELE Lennart	01.33.13	NT
		6de	:	SUCAET Kevin	01.44.91	NT

19^{de} Koers : 50 m Schoolslag Meisjes

Eendjes	:	2de	:	DE LANOO Maya	01.05.60	NT
		5de	:	AHMEDOV Drita	01.24.76	NT
Dolfijntjes	:	4de	:	SUCAET Liesbet	00.59.49	VT : 0.40

20^{ste} Koers : 50 m Schoolslag Jongens

Eendjes	:	1ste	:	DE HERTOOGH Floris	01.10.88	NT
----------------	---	------	---	--------------------	----------	----

21^{ste} Koers : 100 m Schoolslag Dames

Benjamins	:	4de	:	ROBBEN Benthe	01.53.57	VT : 0.15
		5de	:	ROBBEN Sarah	01.53.70	VT : 5.97
		7de	:	CAUWELIER Auke	02.04.41	VT : 6.51
		8ste	:	SUCAET Anouk	02.07.37	NT

22^{ste} Koers : 100 m Schoolslag Heren

Miniemen	:	4de	:	ROBBEN Daan	01.49.74	VT : 5.98
		5de	:	WANZEELE Lennart	01.50.07	NT
		6de	:	SUCAET Kevin	01.53.34	NT
Senioren	:	1ste	:	SMETS Simon	01.43.92	

25^{ste} Koers : 4 x 100 m Wissel Dames

	:	3de	:	VZD Dames	08.11.82
--	---	-----	---	-----------	----------

(ROBBEN Benthe : 01.31.62, CAUWELIER Auke, SUCAET Anouk, ROBBEN Sarah)

26^{ste} Koers : 4 x 100 m Wissel Heren

3de : VZD Heren

06.21.78

(SUCAET Kevin : 01.46.45, ROBBEN Daan, SMETS Simon, WANZEELE Lennart)

Ter gelegenheid van het 40 jaar bestaan van Vrije Zwemmers Sint-Amandsberg



Wordt er uitzonderlijk wedstrijd gehouden in
Zwembad S&R Rozebroeken

Beker Roger Van Derbeken 2015 gaat door
op Zaterdag 28 november

VZD hoopt te kunnen deelnemen met een grote groep deelnemers
en vragen je om zo snel mogelijk in te schrijven via secretariaat@vzd.be.

Toegang 18 uur
Inzwemmen 18.15 uur
Start 19 uur

5. FOTOREPORTAGE VAN HET VZD ZWEMFEEST



De organisatie van onze beker Vrije Zwemmers Drongen vraagt niet alleen een grote inspanning van onze zwemmers en trainers maar ook vele helpende handen van onze bestuursleden en hun familieleden. Dikke proficiat aan alle zwemmers en zwemmertjes voor jullie schitterende prestaties en een grote dank je wel voor het voorbereidende werk en de grote inzet van iedereen op de dag van de wedstrijd.



6. DE NIEUWE LEERLIJN



“Een leerlijn zwemmen” – vraagt allicht voor een extra woordje uitleg. In het VZD info-blad hebben we toegelicht hoe we de leerlijn in onze zwemclub implementeren en beschrijven we welke vereisten er zijn om naar de volgende groep over te gaan.

In dit clubbladje wensen we we eerder jullie wat achterliggende info mee te geven over de de nieuwe leerlijn.

De organisatie “Baan Vier”, masters en doctor in de Lichamelijke opvoeding hebben in samenspraak met alle stakeholders in het Vlaamse landschap voor zwemonderricht, deze nieuwe leerlijn ontwikkeld. Leren zwemmen wordt aanzien als een maatschappelijk recht waarbij de motorische ontwikkeling en veiligheid in en rond het water voorop staat.

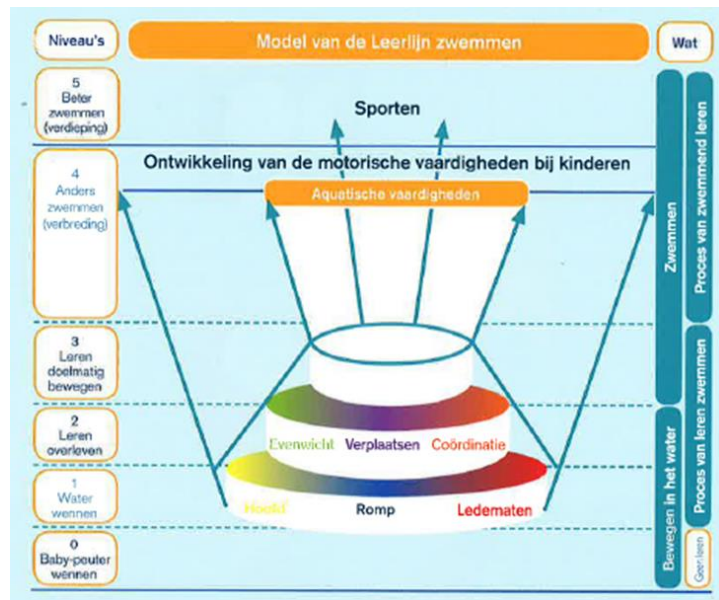
De eerste focus is doelmatig leren voortbewegen in het water. Vanuit deze focus kunnen trajecten van verbreding of verdieping opgestart worden. Welke zwemslag het kind als eerste leert is hierbij niet de belangrijkste vraag. Kinderen leren eerst een techniek kiezen waarbij ze zich veilig en goed voelen.

De 3 lichaamszones (**hoofd, romp en ledematen**) liggen aan de basis van de leerlijn en worden de bouwstenen genoemd. Eens de bouwstenen alle drie voldoende geoefend zijn kan in een volgende stap de bouwstenen met elkaar gecombineerd worden, dit leidt tot vaardigheden zoals **evenwicht, verplaatsen en coördinatie**.



De vaardigheden die je nodig hebt om “watersafe” te worden blijken identiek te zijn de vaardigheden die je nodig hebt om het doelmatig bewegen te bekomen, namelijk: evenwicht, verplaatsen en coördinatie. Om die reden wordt een **test watersafety** als centrale focus naar voor geschoven. Watersafetyvaardigheden zijn daarenboven minder technisch dan bijvoorbeeld de zwemslagen. Deze belangrijke stap vindt plaats tussen het niveau van waterwennen en het beter leren zwemmen. Van hieruit zal men verder verbreden in andere aquatische activiteiten, het motorisch verrijken van onze jongeren en het uitdiepen in de zwemsport.

Om die reden wordt **de leerlijn voorgesteld als een zandloper**. Het onderste deel vormt de fundering waar de lesgever met behulp van bouwstenen kinderen leert bewegen in het water. Met die bouwstenen worden op een volgende niveau vaardigheden aangeleerd om te leren overleven en komen we geleidelijk tot het smalste punt van de zandloper. Dat inclusiepunt bevat het uniforme doel van de groep: een watersafetytest. Vanaf deze basis start de verdere verbreding en/of verdieping van het zwemmen.

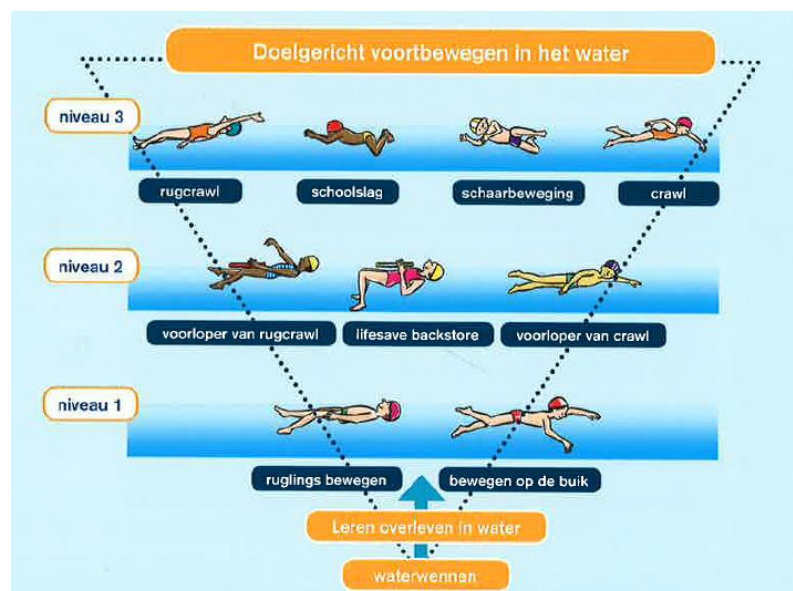


De keuze of kinderen nu eerst crawl, rugcrawl of schoolslag moeten aanleren, staat niet er discussie. Het monotoom karakter van het oude leerproces des te meer. Men stelde vast dat het leren zwemmen dikwijls stopt als een kind 25m kan zwemmen. Het is echter te verkiezen, zowel in het kader van de watersafety als van de motorische ontwikkeling van het kind om het leertraject verder te zetten en nieuwe vaardigheden te leren.

Het leerproces houdt vast aan drie delen:

- Van waterwennen;
- Via leren zwemmen;
- Tot zwemvervolmaking.

De zwemvervolmaking noemt men het **proces van zwemmend leren**, hierbij wordt naar doelmatige zwemtechnieken geëvolueerd. Een leertraject mag echter niet te snel 'af' zijn. Er zijn tal van mogelijkheden om de zwemvaardigheden te verbreden en tal van mogelijkheden om te verdiepen, die bij de trainingen aanbod komen.



Zelf een Olympisch kampioen besteedt nog dagelijks aandacht aan zwemtechnische verfijning...

7. ONTSPANNING



8. IDENTITEITSKAART

Identiteitskaart van de Vrije Zwemmers Drongen vzw

Oprichtingsdatum : Februari 1979
Ondernemingsnummer : 0446.978.968
Maatschappelijke zetel : Elzeboomlaan 25
9032 Wondelgem
Aangesloten bij : FROS Amateursportfederatie vzw
Boomgaardstraat 22 bus 35
2600 Berchem
Verzekeringsmaatschap : Arena

Trainingslokatie : **Zwembad Rooigem**
Peerstraat, 9000 Gent
Tel. 09 226 44 68

Contactgegevens VZD: info@vzd.be
secretariaat@vzd.be

Voorzitter (waarnemend) : An, VAN DEN BULCKE
Ondervoorzitter: Michel, VAN WASSENHOVE
Secretaris : Aline, BOONE
Sportsecretaris: Renier, BECKERS
Penningmeester : Marc, WATTE

Leden Raad van Bestuur : Rudy, CODDENS
Ruth, DUFROMONT
Romain, HOFMAN
Jean-Pierre, PENSIS
Eva, SAELENS
Delphine, VAN RENTERGHEM

Jeugdsportcoördinator : Delphine, VAN RENTERGHEM

Trainersstaf : Delphine, VAN RENTERGHEM
Inge, CORSYN
Simon, SMETS
Brigitte, LOSSY
Michel, VAN WASSENHOVE
Sandra Cools
Naomi De Noble
Charlotte Buysse
Laura Boven (Aquagym)

Redders : Jean-Pierre, DE WILDE
Dennis, DUPRE