

TRAIN HARD, SWIM FAST, HAVE FUN!

vzr.be & zwemclub-bst.be

fros
MULTISPORT
VLAANDEREN



Jaargang 48/2

Vrije Zwemmers Ronse vzw
& Brakel Swimming Team

Fernand Duboisstraat 19

9600 Ronse



Verder in dit nummer

**Voorzitter aan het woord
Wedstrijdkalender
En veel meer...**

COLOFON

Zweminfo

VZR vzw & BST vzw
48-ste jaargang nr.2
Juni 2023

Dagelijks bestuurder

Frank Persijn

Bestuursleden VZR

Frederic Gansemans
Muriel De Bleeker
Nele Vande Walle
Steven Van Biervliet

Jeugdcoördinator

Lies Persijn
Frank Persijn

Vertrouwenspersoon

& API: Frank Persijn

Trainers

Frank Persijn
Lies Persijn
Sarah De Roose
Glenn De Roose
Marnix Gansemans
Margaux Gansemans
Aude Debyttère
Elise Bethune
Nona Janssens
Silke Platteau
Rimel Chafi
Ester Decatelle
Jules Van Thorre

WWW.VZR.BE

E-mail: info@vzr.be
Financieel rekening club

BE45 9731 4883 2689

Verantwoordelijke uitgever

Frank Persijn

Agenda

**Bekijk steeds voor de laatste update: www.vzr.be,
www.zwemclub-bst.be
[Of onze gekende sociale media \(zie volgende pagina\)](#)**

Inhoud

Voorzitter aan het woord	3
In de schijnwerpers	4
Onze vernieuwde website vzr.be	5
Onze nieuwe website zwemclub-bst.be	6
Bijscholingen	7
“Voorlopige” wedstrijdkalender 2023-2024	8
Onze sponsors	9



Beste zwemvrienden,



Het zit er alweer op! Een welverdiende vakantie staat voor de deur of is, voor sommigen, al bezig. Voor het eerst in lange tijd staat er in juli en augustus, dit jaar, niks op het programma. Ja, inderdaad....voor volgend jaar planden we reeds een mini-stage in de Gavers. Voor de planners onder ons: 23-24-25 aug '24 en dit voor de zwemmers die in het diepe trainen. Voor iedereen laagdrempelig en betaalbaar want beide clubs komen financieel tussenbeide....meer info komt later, nog tijd genoeg ;-). Wat betreft de lidgelden: u weet dat we per kalenderjaar werken dus geen betaling nodig vooraleer de lessen worden hervat. Voor VZR zal dit vrijdag 1 September zijn, voor BST zaterdag 2 September. Have fun!

Ons aanbod: zwemmen op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag. **Details per groep op de VZR & BST website....**

Maandag:	BST	20u tot 21u30
Dinsdag:	VZR	18u30-21u
Woensdag	VZR	19u30-21u (techniektraining)
	BST	20u tot 21u30 (Bootcamp On Water & Crawl2improve)
Donderdag	BST	20u tot 21u30
Vrijdag	VZR	17u30 tot 21u
Zaterdag	BST	8u tot 10u
	VZR	12u tot 15u30

Op onze vernieuwde, gekende websites vzr.be en zwemclub-bst.be kan je de ongewijzigde uurregelingen raadplegen alsook alle mogelijke info over onze mooie clubs. Dit platform, de WhatsApp groep, Facebook en Instagram zijn de uitgesproken communicatiekanalen. We verwachten van onze leden dat ze deze volgen.

www.vzr.be <https://www.facebook.com/VZRonse/>
<https://www.instagram.com/vrijezwemmersronse/>
<https://twitter.com/vzronse> WhatsApp: Op eenvoudige aanvraag info@vzr.be

www.zwemclub-bst.be <https://www.facebook.com/zwemclub.BST>
info@zwemclub-bst.be

Met sportieve groeten,

Frank

PS: Via Trooper kan je onze zwemclub een klein beetje steunen zonder dat het je iets kost: <https://www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/vzr>

Is het gratis om via Trooper je vereniging te steunen?



Binnenkort starten we de lessen opnieuw op en vestigen we graag de aandacht op een paar punten:

- De badmuts is een **verplicht** gegeven. Allerlei voordelen: het beschermt je haar, zorgt ervoor dat het haar minder in de knoop raakt, voorkomt vervuiling van het water in een zwembad, zorgt voor herkenbaarheid bij de trainers, stroomlijnen gaat beter (alle kleine beetjes helpen), haar bijeenhouden, enz.. Badmutsen en drinkflessen zijn beschikbaar aan €7 (graag in omslag met naam van de zwemmer, beschikbaar tijdens de lessen).
- Op welke data is er geen les? Twijfel je? Kijk naar onze agenda op de website (VZR: <https://vzr.be/index.php/nl/agenda-nl> en BST: <https://www.zwemclub-bst.be/index.php/agenda#year=2023&month=8&day=1&view=month> we kunnen je alvast meegeven dat er **geen les is in de week van 30/10 (herfstvakantie), 11/11 en 15/11 (sluitingsdag zwembad), de week van 25/12 tot 7/1/24 (kerstvakantie)**.
- Op tijd komen? Graag! Neem 10 minuten voor de aanvang van de les, da's ruim voldoende om op tijd te zijn in de les. Da's super voor de trainers qua baanverdeling en opwarmingsoefeningen.
- Aangezien beide clubs werken per kalenderjaar ontvangen jullie, digitaal, een aansluiting voor 2024 in de loop van december.
- Zie ook wedstrijkalender op pag 8

Graag verwijzen we nog eens naar onze sociale media en de whatsApp-groepen van beide clubs: Ben je graag op de hoogte dan is een deelname aan de whatsApp groep misschien aangewezen. Een mailtje met aanvraag volstaat (GDPR).

BST.....<https://www.facebook.com/zwemclub.BST> - <https://www.instagram.com/brakelswimmingteam/> - <https://zwemclub-bst.be/>

VZR.... <https://vzr.be/index.php/nl-nl/> - <https://www.instagram.com/vrijezwemmersronse/> - <https://www.facebook.com/VZRonse>
<https://www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/vzr> - <https://twitter.com/vzronse>

Heb je verder vragen? Aarzel niet ons te contacteren.

Groetjes,

Lies Persijn
Jeugdsportcoördinator
BST & VZR





[Home](#)

[Afdelingen](#)

[Crew](#)

[Sportief](#)



[Nieuws](#)

[Galerij](#)

[Agenda](#)

[Contact](#)

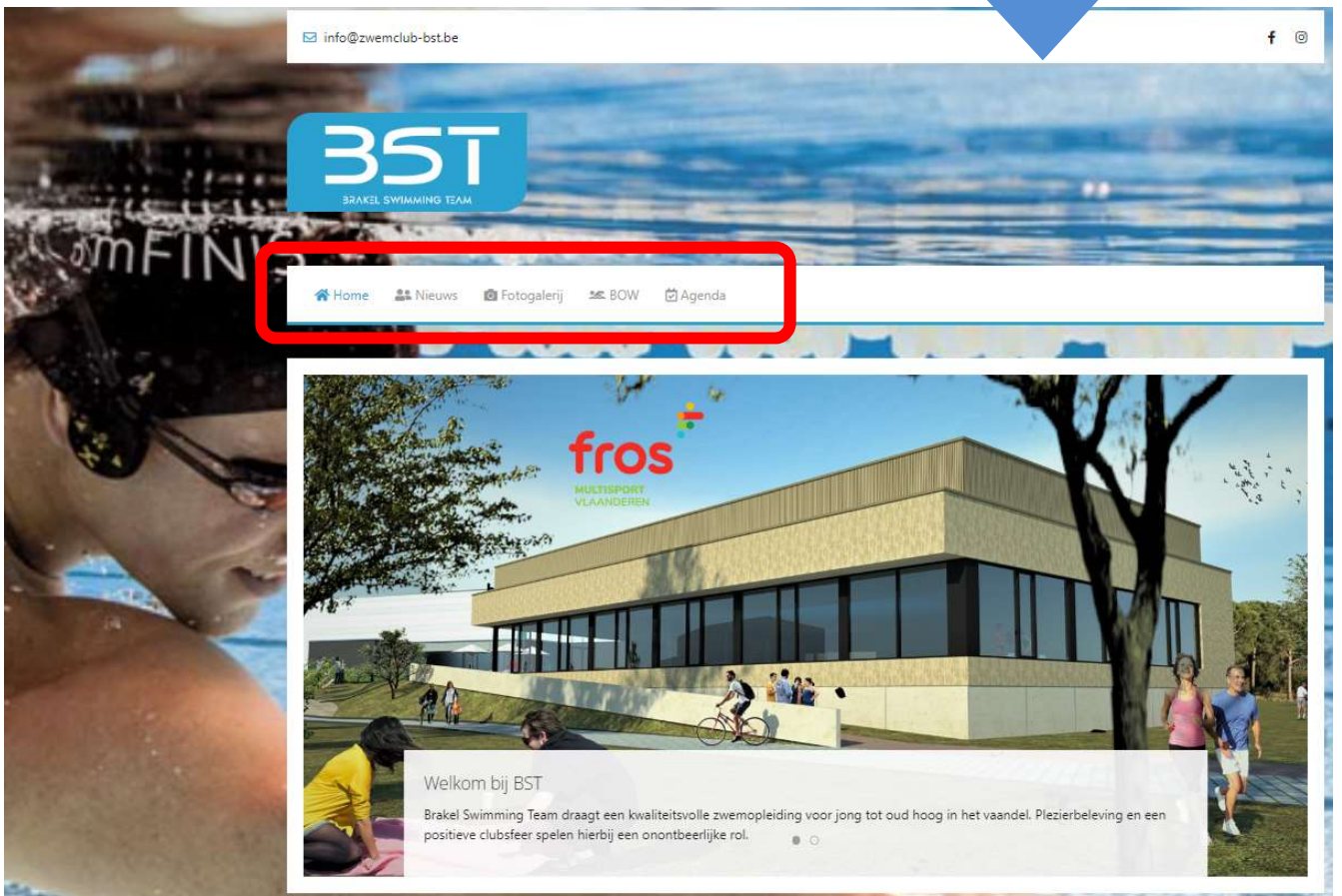


ZWEMCLUB VZR · RONSE

Vrije Zwemmers Ronse

Plezierbeleving en een positieve clubsfeer spelen bij Vrije Zwemmers Ronse een onontbeerlijke rol.





Vandaag april 2023 Maand Week Dag Lijst

ma	di	wo	do	vr	za	zo
27 20:00 Training BST	28	29	30 20:00 Training BST	31	1 08:00 Training BST	2
3	4	5	6	7	8	9 Internationale Paaswedstrijd Almere
Paasvakantie						
10	11	12	13	14	15	16
Paasvakantie						
17 20:00 Training BST	18	19 20:00 BOW	20 20:00 Training BST	21	22 08:00 Training BST	23
24 20:00 Training BST	25	26 20:00 BOW	27 20:00 Training BST	28	29 08:00 Training BST	30
1 Sluitingsdag zwembad	2	3 20:00 BOW	4	5	6	7

<https://www.sport.vlaanderen/trainers-en-sportbegeleiders/opleiden-en-bijscholen/vind-een-bijbscholing-op-jouw-maat/>

Zwemmen

Initiator Zwemmen

Door de denkcel goedgekeurd op: 29-06-2022

Info: VTS-Secretariaat, Ina Staessen, tel. +32 2 209 47 22 , e-mail : ina.staessen@sport.vlaanderen

Benaming diploma : Initiator **Zwemmen**

Doelstellingen :

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het initiëren van beginnende en/of recreatieve zwemmers (jongeren, adolescenten en volwassenen) op clubniveau, rekening houdend met de ontwikkelingskenmerken van de doelgroep en de ontwikkelingslijn van het **zwemmen** teneinde hen via aangepaste sporttechnische en -tactische trainingssessies leerdoelen te laten bereiken.

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- **Leeftijd (worden):**
 - o Minstens 16 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.

Vrijstellingen; volgorde van de modules en opmerkingen (bv. materiaal door de cursisten zelf mee te brengen, enz.):

Eventuele vrijstelling(en)

o Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - zie www.sport.vlaanderen/vts/vrijstellingstabel
> Nuttige info voor cursisten.

Opmerkingen (bv. materiaal door de cursisten zelf mee te brengen, enz.)

o Voor de praktijkgedeelten is zwem/sportkledij vereist.

o Cursisten krijgen het boek "Leren **Zwemmen**: praktische leidraad" (De Wandel, D., Vandamme, G., & Van Bruyssel, K. (2021)' na inschrijving.

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 68 uren (waarvan 6 uren stage) , 4 module(s), en 9 vakken

Module 1: Start 2 Coach (15 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Basisprincipes rond verantwoord training geven	PT	ND	7	8		15 u.
Module 2: Sporttechnische module Initiator Zwemmen (16 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Initiator Zwemmen	GE		1			1 u.
Opleidingsvisie VZF - initiatie zwemmen	T	D	3			3 u.
Introductie tot Multimove en Multiskill in het zwemmen	T	D	2	2		4 u.
Basistechnieken en foutenanalyse genommerde zwemstijlen	T	ND	8			8 u.
Module 3: Didactisch- methodische module Initiator Zwemmen (28 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Didactiek en methodiek watergewenning, basisvaardigheden en waterveiligheid	T	ND	7	5		12 u.
Didactiek en methodiek genommerde zwemstijlen	P	ND	8	8		16 u.
Module 4: Stagemodule Initiator Zwemmen (9 u.)	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Stage Initiator Zwemmen	PF	ND			6	6 u.
Feedback en reflectie stage Initiator Zwemmen	GE			3		3 u.

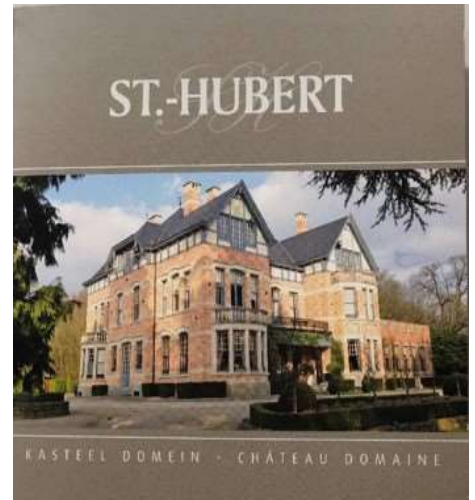
02/09/2023	03/09/2023	09/09/2023	23/09/2023	14/10/2023	21/10/2023
<p>Initiator Zwemmen Volledige opleiding aangeboden <i>inschrijving gesloten</i></p> <p>Leuven 4 modules 68 uren VTS</p> <p>Meer ></p>	<p>Initiator Zwemmen Volledige opleiding aangeboden</p> <p>Oostkamp 4 modules 68 uren VTS</p> <p>Meer ></p>	<p>Initiator Zwemmen Volledige opleiding aangeboden</p> <p>Aalst 4 modules 68 uren VTS</p> <p>Meer ></p>	<p>Initiator Zwemmen Volledige opleiding aangeboden</p> <p>Geel 4 modules 68 uren VTS</p> <p>Meer ></p>	<p>Initiator Zwemmen Volledige opleiding aangeboden</p> <p>Izegem 4 modules 68 uren VTS</p> <p>Meer ></p>	<p>Initiator Zwemmen Volledige opleiding aangeboden</p> <p>Dilbeek 4 modules 68 uren VTS</p> <p>Meer ></p>

Algemene vergadering Fros zwemcel	9/12/2023	Fros	St-Amandsberg
Internationale zwemmeeting Delfino	5/11/2023	DELFI	Aarschot
Decathlon Cup	26/11/2023	ZIB	Interbad Brugge
Herfstkampioenschappen (enkel BZV)	19/11/2023	BZV	Blankenberge
Nationale zwemkampioenschappen CTFN-Fros (dag 2)	12/11/2023	Fros	Nieuwpoort
Nationale zwemkampioenschappen CTFN-Fros (dag 1)	11/11/2023	Fros	Nieuwpoort
2 daagse van Nieuwpoort (dag 2)	22/10/2023	VZN	Nieuwpoort
2 daagse van Nieuwpoort (dag 1)	21/10/2023	VZN	Nieuwpoort
Memoriaal Maurice Reynaert	15/10/2023	VZO	Oostende
Au Pinguïn cup	8/10/2023	BZV	Blankenberge
Leeftijdskamp. Prov West-Vl (prog 4)	1/10/2023	VZN	Nieuwpoort
Beker Vrije Zwemmers Drongen (uitnodiging)	24/9/2023	VZD	Gent (Strop)
Leeftijdskamp. Prov West-Vl (prog 3)	16/9/2023	VZO	Oostende
CSIT-World Sports Games 4-10/09/2023	4/9/2023	CSIT	Cervia (Italië)
Internationaal zwemmeeting te Werdohl 2-3/9/2023	2/9/2023	SV Werdohl	Werdohl (D)
Fros kerntraining enkel deelnemers CSIT 2023	27/8/2023	Fros	St-Amandsberg
Fros Kerntraining	2/7/2023	Fros	Nieuwpoort





Architect: Wim Desloovere



Pieter Marysse



Schrijnwerken
PLATTEAU DIMITRI
HOUT - PVC - ALU
0477 50 47 30
Quatre Vents 20C Ellezelles

**RAMEN & DEUREN - TRAPPEN - POORTEN - DRESSINGS
VLOERBEKLEDING - PLAFONDS - ISOLATIE
Specialiteit binnendeuren**

