

TRAIN HARD, SWIM FAST, HAVE FUN!

vzr.be & zwemclub-bst.be



Jaargang 48/1

Vrije Zwemmers Ronse vzw
& Brakel Swimming Team

Fernand Duboisstraat 19

9600 Ronse



fros
MULTISPORT
VLAANDEREN

Verder in dit nummer

Voorzitter aan het woord
Wedstrijdkalender
En veel meer...

COLOFON

Zweminfo

VZR vzw & BST vzw
48-ste jaargang nr.1
Maart 2023

Dagelijks bestuurder
Frank Persijn

Bestuursleden
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 Debyttre
Elise Bethune
Nona Janssens
Silke Platteau
Rimel Chafi

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)

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				
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				
mei 2023							Maand	Week	Dag	Lijst
ma	di	wo	do	vr	za	zo				
1 Sluitingsdag zwembad	2	3 20:00 BOW	4	5	6	7				
8	9	10 20:00 BOW	11	12	13	14				
15	16	17 20:00 BOW	18 Hemelvaartvakantie	19	20	21				
22	23	24 20:00 BOW	25	26	27 Internationale wedstrijd Gent	28				
29 Sluitingsdag zwembad	30	31 20:00 BOW	1	2	3	4				
5	6	7	8	9	10	11				

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 2022-2023	8
Onze sponsors	9



Beste zwemvrienden,



Zo, waterratjes.....we zijn gestart in 't nieuwe zwembad van Brakel! Onverhoopt moet ik al aangeven dat er voorlopig geen nieuwe waterratjes meer bijkomen in de zwemschool. Op een paar weken was het volzet. BOW, onze nieuwe floatfit-matten: op 2uur volzet. Onwaarschijnlijk. Enfin, supertof eigenlijk. Voor de (nieuwe) leden misschien nog een paar huisregels meegeven: Kom op tijd (zo'n 10 minuten voor aanvang van de les), dan gaan we samen binnen om dan eventueel materiaal op te halen en de banen te leggen. Blijf thuis als je ziek bent en help na de les even mee om de banen uit te halen en het materiaal op te bergen.

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.

Website: www.vzr.be

Facebook: <https://www.facebook.com/VZRonse/>

Instagram: <https://www.instagram.com/vrijezwemmersronse/>

Twitter: <https://twitter.com/vzronse>

WhatsApp: Op eenvoudige aanvraag
info@vzr.be

Website: www.zwemclub-bst.be

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

Met sportieve groeten,

Frank

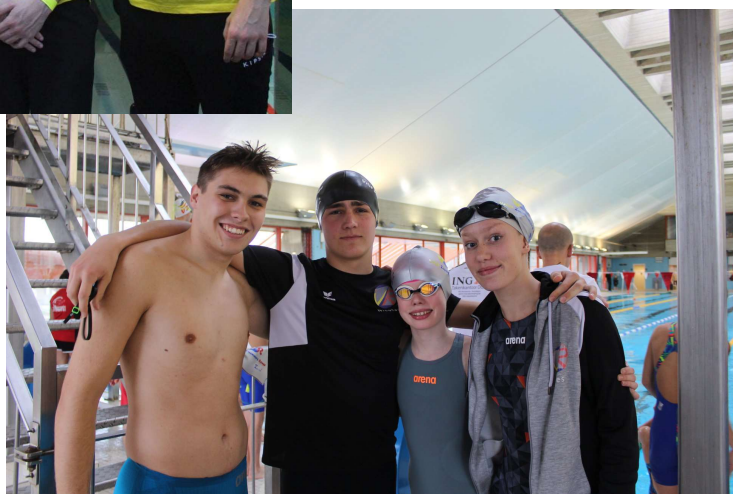
Wedstrijdzwemmen is 1 van de populairste zwemsporten. Tijdens wedstrijden moet het zwembad aan bepaalde eisen voldoen. Zo moet het bad 25 of 50 meter lang zijn en moeten er minimal 4 banen zijn met een temperatuur tussen de 25 en 28 graden.

Op onze websites vzr.be en zwemclub-bst.be kan je op de agenda-pagina zien aan welke wedstrijden we kunnen deelnemen. Je laat dat bij interesse weten aan je trainer. Je mag dat dus zelf kiezen, zonder verplichtingen. Eens ingeschreven verwachten we wel dat je deelneemt natuurlijk. De afstanden die je wil zwemmen mag je eveneens zelf kiezen, overleg evenwel even met je trainer.

Bij een zwemwedstrijd draag je een club T-shirt en bijhorende badmuts. Zorg voor voldoende handdoeken. Eten en drinken (water of sportdrankje) in voldoende mate voorzien, zoals ook een gezond tussendoortje.

Mocht je geen vervoer hebben, zorg dan dat je met iemand kan meerijden.

Voor sommige wedstrijden is/kan er startgeld gevraagd worden. De club heeft daar een bepaald budget voor voorzien.





[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.



AFDELINGEN



AGENDA



CREW



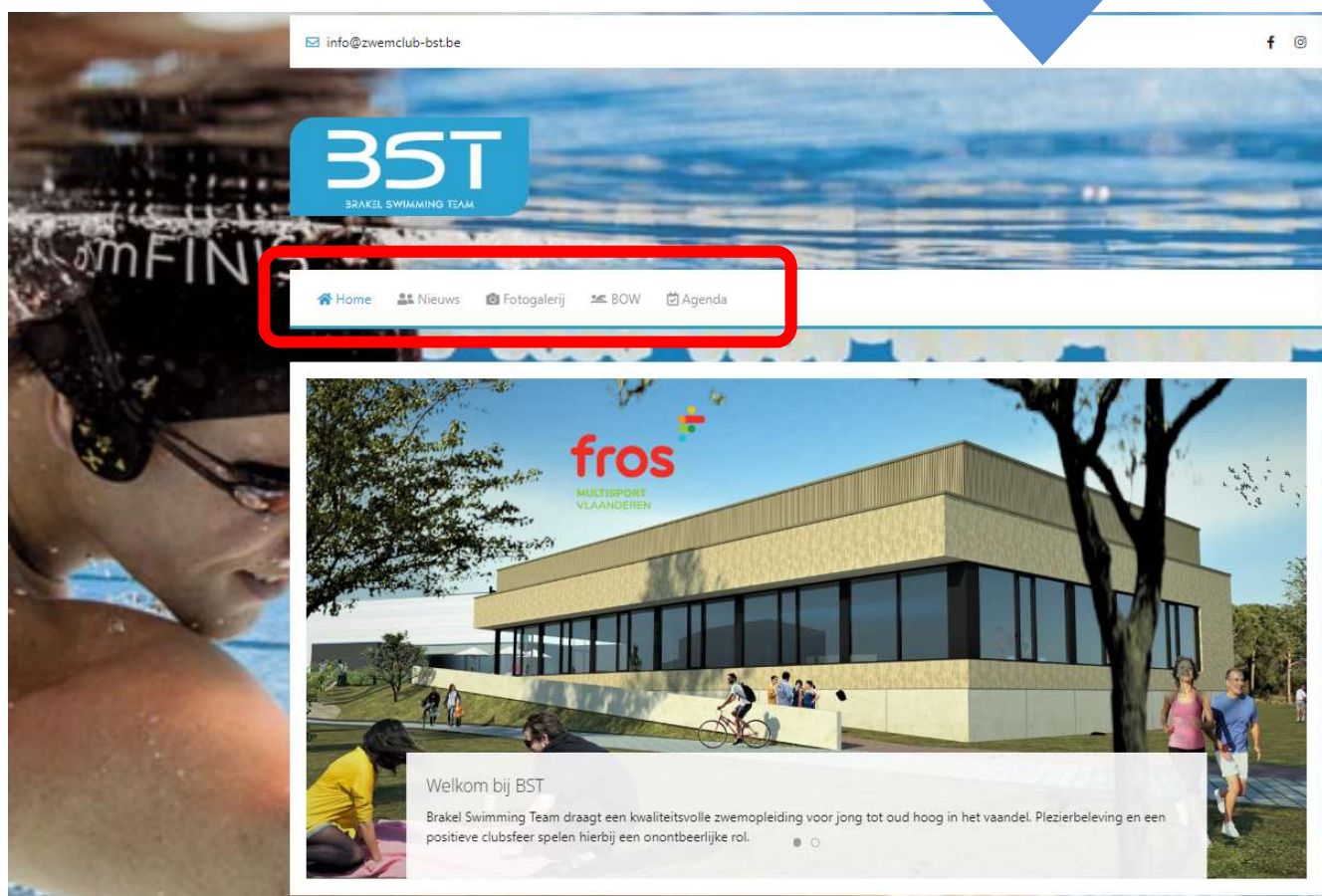
GALERIJ



SPORTIEF



Meubelen Makri
Stijlvolle meubelen tegen de laagste prijzen



Navigation: < > Vandaag [Calendar Icon] [Print Icon] [Share Icon]

Month: april 2023

Views: 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
Paasvakantie						Internationale Paaswedstrijd Almere
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-bijtscholen/vind-een-bijtscholing-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 Multiskillz in het zwemmen	T	D	2	2		4 u.
Basistechnieken en foutenanalyse genormeerde 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 genormeerde 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.

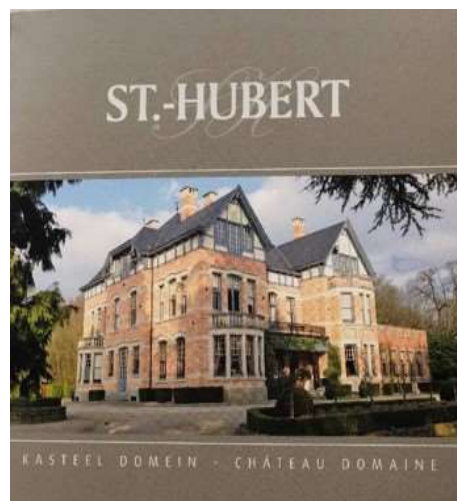
02/09/2023	03/09/2023	09/09/2023	23/09/2023	14/10/2023	21/10/2023
Initiator Zwemmen Volledige opleiding aangeboden <i>Inschrijving gesloten</i> Leuven 4 modules 68 uren VTS Meer >	Initiator Zwemmen Volledige opleiding aangeboden Oostkamp 4 modules 68 uren VTS Meer >	Initiator Zwemmen Volledige opleiding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

Algemene Sporttechnische vergadering Fros zwemcel	10/6/2023	Fros	St-Amandsberg		
Leeftijdskamp. Prov West-VL (prog 1)	04/06/2023	BZV	Blankenberge		
Fros Kerntaining (onder voorbehoud)	4/6/2023	Fros	Nieuwpoort		
Zwemmeeting Vrije Zwemmers Gent 100j - dag 2	28/5/2023	VZG	Gent (Strop)	H. Mattens	
Zwemmeeting Vrije Zwemmers Gent 100j - dag 1	27/5/2023	VZG	Gent (Strop)	H. Mattens	
Jeugdsportdagen (B, D, NL) enkel BZV op 12, 13 en 14 mei 2023	12-14/5/2023		Cranendonck (NL)		
Beker Roger Van Derbeken	14/5/2023	VZSA	St. Amandsberg		
Sprintcriterium Oostende	7/5/2023	VZO	Oostende	H. Mattens	





Architect: Wim Desloovere



L Y N X S

G&L GHYSEL &
DE LOMBAERDE
ACCOUNTANCY & FISCALITEIT



Pieter Marysse



Emblema byba

VASTGOED
Lietaer
uw vertrouwensmakelaar



Schrijnwerken
PLATTEAU DIMITRI
HOUT - PVC - ALU

0477 50 47 30

Quatre Vents 20C Ellezelles

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



Meubelen Makri

Stijlvolle meubelen tegen de laagste prijzen