

## Calendrier 2023 – Noyau Equipe Nationale OPEN

### Nederlandse versie hieronder

Team Manager : Isabelle Soumillon : +32478441658

[i\\_soumillon@hotmail.com](mailto:i_soumillon@hotmail.com)

Coach adjoint : Van Liefferinge : +32488017244

[alex\\_vanlief@hotmail.fr](mailto:alex_vanlief@hotmail.fr)

### A prendre pour chaque entraînement :

*Amener votre propre mannequin + bouée-Tube + Matériels personnel de natation.*

### Légende :

Entraînements - compétition kern => Mauve

Entraînements sélectionnés Championnats d'Europe => Bleu

Compétitions Clubs => Gris

### Entraînement Kern : 12/02/2023 – Seraing

Entraînement pour tous les membres du noyau élites nationales.

Adresse : Av. des Puddleurs 51, 4100 Seraing

Heures d'entraînement : 11 :00 - 13 :00

Rdv : 10 :45

### Objectifs :

- Technique - corrections
- Apnée - palmes
- Relais
- Chronos

### Entraînement Kern : 25/03/2023 – La Louvière

Entraînement pour tous les membres du noyau élites nationales.

Adresse : Rue Sylvain Guyaux 121, 7100 La Louvière

Heures d'entraînement : 11 :00 - 13 :00

Rdv : 10 :45

### Objectifs :

- Technique - corrections
- Apnée - palmes
- Relais
- Chronos

### **Compétition MISP : 16/04/2023 – Seraing**

Les épreuves individuelles sont à envisager avec votre club. Pour les relais, formation d'une ou deux équipe(s) Kern.

### **CB piscine : 23/04/2023 – Seraing**

Tous les athlètes participent sous les couleurs de leur club.

### **Entraînement sélectionnés EC : 07/05/2023 – Alost**

Entraînement pour les athlètes sélectionnées pour les EC.

Adresse : Zwembadlaan 2, 9300 Aalst

Heures d'entraînement : 10h00-12h00 Rdv : 9h50

Objectifs :

- Technique - corrections
- Apnée - palmes
- Relais
- Chronos

### **Compétition French Rescue 26-29/05/2023 – Dinard-Saint Malo (FRA)**

Pas d'obligation. Inscription via votre club.

### **Entraînement sélectionnés EC : 25/06/2023 – Alost**

Entraînement pour les athlètes sélectionnées pour les EC.

Adresse : Zwembadlaan 2, 9300 Aalst

Heures d'entraînement : 10h00-12h00 Rdv : 9h50

Objectifs :

- Technique - corrections
- Apnée - palmes
- Relais
- Chronos

### **Weekend stage 1 : 01 et 02/07/2023 – Bruges et Blankenberge**

Stage pour tous les athlètes sélectionnés EC.

Horaire d'entraînements :

- Samedi : 1 séance eau libre et 1 séance en piscine. Horaire à définir.
- Dimanche : 1 séance eau libre et 1 séance en piscine. Horaire à définir.

Objectifs :

- Entraînements condition physique
- Travail des relais Piscine-Eau libre

- Team spirit
- Technique - corrections
- Apnée - palmes
- Chronos

A apporter :

- Matériel eau-libre

### **Compétition FILCOW**

Pas d'obligation. Inscription via votre club.

### **Compétition Warnemünde**

Pas d'obligation. Inscription via votre club.

- Matériel eau-libre
- Matériel piscine

### **Weekend stage 2 : 19 et 20/08/2023 – Bruges et Blankenberge**

Stage pour tous les athlètes sélectionnés EC.

Horaire d'entraînements :

- Samedi : 1 séance eau libre et 1 séance en piscine. Horaire à définir.
- Dimanche : 1 séance eau libre et 1 séance en piscine. Horaire à définir.

Objectifs :

- Entraînements condition physique
- Travail des relais Piscine-Eau libre
- Team spirit
- Technique - corrections
- Apnée - palmes
- Chronos

A apporter :

- Matériel eau-libre
- Matériel piscine

### **CB eau-libre : 02 et 03/09/2023**

Inscription via votre club.

### **Dernier Rdv avant le départ**

Dimanche 10 septembre 2023

Informations à suivre

### **Compétition Championnats d'Europe - Bruges - Blankenberge**

EC pour l'équipe sélectionnée, +/- 13/09 au 21/092023

Informations à suivre

### **Compétition IPOM : 11 et 12 Novembre 2023**

Sélection dans le kern.

Les épreuves individuelles sont à envisager avec votre club. Pour les relais, formation d'une ou deux équipe(s)  
Kern.

### **German cup Warendorf : du 23/11 au 26/11/23**

A suivre

### **Compétition Orange Cup : 02 et 03/12/23**

Pas d'obligation. Inscription via votre club.

## 2022 Kalender - Nationale Elitekern OPEN

Team Manager: Isabelle Soumillon: +32478441658

[i\\_soumillon@hotmail.com](mailto:i_soumillon@hotmail.com)

Assistent coach: Van Liefferinge : +32488017244

[alex\\_vanlief@hotmail.fr](mailto:alex_vanlief@hotmail.fr)

### Te nemen voor elke trainingssessie:

**Breng uw eigen pop + reddingsgordel + persoonlijke zwemuitrusting.**

### Legende:

Training – wedstrijd Kern => **Paars**

Training voor de Europeeskampioenschappen selectie => **Blauw**

Club Competities => **Grijs**

### **Training Kern: zondag 12/02/2023 - Seraing**

Training voor alle leden van de nationale elitekern.

Adres: Avenue des Puddleurs 51 à 4100 Seraing

Trainingsuren: 11:00-13:00 Trefpunt: 10:45

#### Doelstellingen :

- Techniek - correcties
- Apneu - vinnen
- Aflossingen
- Chronos

### **Training Kern: zaterdag 25/03/2023 - La Louvière**

Training voor alle leden van de nationale elitekern.

Adres: Rue Sylvain Guyaux 121, 7100 La Louvière

Trainingsuren: 11:00-12:45 Trefpunt: 10:45

#### Doelstellingen :

- Techniek - correcties
- Apneu - vinnen
- Aflossingen
- Chronos

### **MISP Wedstrijd : zondag 16/04/2023 - Seraing**

De afzonderlijke evenementen moeten met uw club coach worden besproken. Voor de estafettes, vorming van een of twee Kern team(s).

### **BK pool: zondag 23/04/2023 - Seraing**

Alle atleten nemen deel onder de kleuren van hun club.

### **Training EK selectie: zondag 07/05/23 - Aalst**

Training voor alle geselecteerde EK-atleten.

Adres: Zwembadlaan 2, 9300 Aalst

Trainingsuren: 10:00-12:00 Trefpunt: 09:50

Doelstellingen:

- Techniek - correcties
- Apneu - vinnen
- Aflossingen
- Chronos

### **French Rescue wedstrijd 26-29/05/2023 - Dinard-Saint Malo (FRA)**

Geen verplichting. Inschrijving via uw club.

### **Training EK selectie: zondag 25/06/23 - Aalst**

Training voor alle geselecteerde EK-atleten.

Adres: Zwembadlaan 2, 9300 Aalst

Trainingsuren: 10:00-12:00 Trefpunt: 09:50

Doelstellingen:

- Techniek - correcties
- Apneu - vinnen
- Aflossingen
- Chronos

### **Weekend stage 1: 01 en 02/07/2023 – Brugge en Blankenberge**

Training voor alle geselecteerde EK-atleten.

Planning :

- Zaterdag: 1 open water sessie en 1 zwembad sessie. Vast te stellen planning.
- Zondag: 1 open water sessie en 1 zwembad sessie. Vast te stellen planning.

Doelstellingen :

- Lichamelijke conditie training
- Werken aan het zwembad en open water estafettes
- Team spirit
- Techniek - correcties
- Apneu - vinnen
- Chronos

Om te brengen:

- Uitrusting voor open water
- Uitrusting zwembad

**FILCOW wedstrijd**

Geen verplichting. Inschrijving via uw club.

**Weekend stage 2: 19 en 20/08/2023 - Oostende en Westende**

Training voor alle geselecteerde EK-atleten.

Planning :

- Zaterdag: 1 open water sessie en 1 zwembad sessie. Vast te stellen planning.
- Zondag: 1 open water sessie en 1 zwembad sessie. Vast te stellen planning.

Doelstellingen :

- Lichamelijke conditie training
- Werken aan het zwembad en open water estafettes
- Team spirit
- Techniek - correcties
- Apneu - vinnen
- Chronos

Om te brengen:

- Uitrusting voor open water
- Uitrusting zwembad

**CB eau-libre : 02 en 03/09/2023**

Inschrijving via uw club.

**Laatste bijeenkomst voor vertrek**

Zondag 10/09/23

Informatie volgt nog

### **Europeeskampioenschappen competitie – Brugge - Blankenbergge – 13/09 tot 21/09/2023**

Informatie volgt nog

### **IPOM : 11 et 12 Novembre 2023**

Selectie in de kern.

De afzonderlijke evenementen moeten met uw club coach worden besproken. Voor de estafettes, vorming van een of twee Kern team(s).

### **German cup - Warendorf : vanaf 23/11 tot 26/11/23**

Informatie volgt nog

### **Wedstrijd Orange Cup : 02 en 03/12/23**

Geen verplichting. Inschrijving via uw club.