



# Schwimmschule Ecole de natation

Das reichhaltige Schwimmkursangebot  
im Hallenbad Biel für Klein und Gross, für Anfänger  
und Fortgeschrittene.

Une large palette de cours de natation pour  
petits et grands vous attend à la piscine de Bienne,  
que vous soyez débutant ou que vous désiriez  
améliorer votre technique.

# 2012

## Eltern-Kind

## Parents-enfants

Kleinkinder ab 3 Jahren

Enfants dès 3 ans

### EL-KI Schildkrot

Wassergewöhnung auf spielerische Weise:  
Untertauchen, Wasserlage, Spielformen zwischen  
Bezugsperson und Kind.



### Natation Pa-En tortue

Accoutumance à l'eau à base de jeux,  
immersion, position aquatique, jeux entre parents  
et enfants.

### EL-KI Entli

Vertiefte Wassergewöhnung: Untertauchen, Wasserlage,  
Gleiten und Springen.  
Spielformen zwischen Bezugsperson und Kind.  
► EL-KI Schildkrot-Kurs besucht.



### Natation Pa-En canard

Accoutumance approfondie à l'eau à base de jeux,  
immersion, position aquatique, glissement sur l'eau  
et sauts, jeux entre parents et enfants.  
► Avoir participé au cours pa-en tortue.

## Kinder

## Enfants

Wassergewöhnung

Accoutumance à l'eau

### Seehund

Das Kind besucht den Kurs alleine. Gewöhnung der Kinder  
ans Wasser und an die Leiterin. Spielen im Wasser,  
untertauchen und Freude am Wasser gewinnen.  
► Gruppenfähigkeit, ab 4 Jahren.



### Phoque

L'enfant suit le cours tout seul.  
Accoutumance des enfants à l'eau et à l'instructrice.  
Jeux dans l'eau, immersion, avoir du plaisir dans l'eau.  
► Capacité à faire partie d'un groupe, dès 4 ans.

Vorbereitungstests

Tests de préparation

### Krebs

Das Kind erlernt spielerisch die Kernelemente Schweben,  
Atmen und Gleiten.  
Im Zentrum des Kurses stehen das Schweben und Gleiten  
in der Bauchlage sowie das vollständige Abtauchen.  
► Wassergewöhnt.



### Écrevisse

L'enfant apprend de manière ludique à maîtriser  
les éléments clés flotter, respirer et glisser. Les points forts  
du cours sont d'apprendre à flotter et glisser en position  
ventrale ainsi que s'immerger complètement.  
► Accoutumé à l'eau.

### Seepferd

Die Kinder benutzen ihre Sinnesorgane unter Wasser aktiv.  
Sie beherrschen die Bauchlage mit Antrieb,  
Schweben in der Rückenlage und machen erste Schritte  
zur Tiefwasserbewältigung.  
► Schwimmtest Krebs erfüllt.



### Hippocampe

Les enfants utilisent activement leurs organes sensoriels  
sous l'eau. Ils sont en mesure de flotter en position  
dorsale et maîtrisent la position ventrale avec battements  
de jambes. Introduction en eaux profondes.  
► Test de natation Écrevisse réussi.

### Frosch

Die Kinder handeln unter Wasser aktiv und bewältigen  
die Fortbewegung im Tiefwasser in Bauch- und  
Rückenlage.  
► Schwimmtest Seepferd erfüllt.



### Grenouille

Les enfants agissent activement sous l'eau et maîtrisent  
le mouvement progressif dans l'eau profonde en position  
dorsale et ventrale.  
► Test de natation Hippocampe réussi.

### Pinguin

Die Kinder erweitern ihre Atemtechnik und erlernen  
zusätzliche «Antriebs»-Kernbewegungen in verschiedenen  
Körperlagen anzuwenden.  
► Schwimmtest Frosch erfüllt.



### Pingouin

Les enfants améliorent leur technique respiratoire et  
apprennent d'autres mouvements clés pour la locomotion  
dans différentes positions.  
► Test de natation Grenouille réussi.

### Tintenfisch

Die Kinder vertiefen Kernbewegungen  
und erlernen den Aufbau des Schwimmstils  
Brust- und Rückencrawl.  
► Schwimmtest Pinguin erfüllt.



### Pieuvre

Les enfants améliorent leurs mouvements clés et  
apprennent la structure du style de nage crawl  
et dos-crawlé.  
► Test de natation Pingouin réussi.

### Krokodil

Die Kinder erweitern ihre Atemtechnik, ergänzen  
das Repertoire der Kernbewegungen und können diese  
mit anderen bekannten Bewegungen kombinieren.  
► Schwimmtest Tintenfisch erfüllt.



### Crocodile

Les enfants améliorent leur technique respiratoire,  
complètent le répertoire de mouvements clés et sont en  
mesure de les combiner avec d'autres mouvements acquis.  
► Test de natation Pieuvre réussi.

### Eisbär

Die Kinder erweitern die Raumorientierung unter Wasser  
und festigen alle erlernten Kernbewegungen.  
Vertiefen von Wasserkompetenz und Sicherheit  
(Wasser-Sicherheits-Check WSC).  
► Schwimmtest Krokodil erfüllt.



### Ours polaire

Les enfants améliorent leur orientation sous l'eau et  
renforcent tous les mouvements clés acquis.  
Ils approfondissent leurs compétences aquatiques et la  
sécurité (Contrôle de sécurité aquatique CSA).  
► Test de natation Crocodile réussi.

► Voraussetzungen

► Conditions

## Kinder/Jugendliche

### Aufbaureihe Crawl-Kurs

Vertiefung Brustcrawl und Verfeinern der Atemtechnik.  
Verbesserung von Rückencrawl und Brustgleichschlag.  
Koordinations- und Wassergefühlsübungen.  
Startsprung und Wende.

- Schwimmtest Eisbär erfüllt, je 25 m Brust- und Rückencrawl beherrschen sowie sicherer Schwimmer im tiefen Wasser.

## Erwachsene

### Anfänger I

#### Unterricht für Nichtschwimmer.

Wassergewöhnung, horizontale Wasserlage (Brust- und Rückenlage), Erlernen von einfachen Schwimmbewegungen.

### Anfänger II

#### Unterricht für wassergewöhnte Nichtschwimmer.

Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, horizontale Wasserlage (Brust- und Rückenlage), Schulung der bereits erlernten Schwimmbewegungen sowie erste Schritte zur Tiefwasserbewältigung.

### Fortgeschrittene I

Verbesserung von Brustgleichschlag und Rückencrawl, Einführung Brustcrawl, Sprungformen vom Bassinrand und einfache Wende.

### Fortgeschrittene II

Verbesserung von Brustgleichschlag, Rückencrawl, Einführung Delphin und Startsprung.

### Crawl-Kurs I

Einführung Brustcrawl, einfache Wende.  
► Sicherer Schwimmer im tiefen Wasser.

### Crawl-Kurs II

Verbesserung Brustcrawl, Rollwende und Wassergefühlsübungen.  
► Mind. 25 m Brustcrawl beherrschen.

### Crawl-Kurs III

Trainingsformen für Brustcrawl sowie Vertiefung der Wassergefühlsübungen.  
► Mind. 200 m Brustcrawl beherrschen.

### Delphin-Kurs

Einführung Delphin, Startsprung und Wende.  
Bei Rückenproblemen vorab bitte Arzt konsultieren.  
► Sicherer Schwimmer im tiefen Wasser.

### Sportschwimmen

Crawldauertraining in Kombination mit anderen Techniken. Umsetzung von Trainingsformen.  
► 200 m Brustcrawl ohne Unterbruch beherrschen.

## Privatschwimmkurse

Privatschwimmkurse für Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene auf Anfrage.  
1 Person CHF 70.–, 2 Personen CHF 105.–, 3 Personen CHF 122.–.  
Ab 4 Personen Gruppenkurse auf Anfrage.

► Voraussetzungen

## Enfants/Jeunes

### Test complémentaire cours de crawl

Approfondir le crawl ventral et affiner la technique respiratoire.  
Amélioration du dos-crawlé et de la brasse.  
Exercices de coordination et de sensation aquatique.  
Plongeurs de départ et virages.

- Test de natation ours polaire réussi, maîtriser 25 m de crawl ventral et dorsal, être nageur sûr en eaux profondes.

## Adultes

### Débutants I

#### Enseignement pour non-nageurs.

Accoutumance à l'eau, position aquatique horizontale (dos et ventre), enseignement de mouvements de natation simples.

### Débutants II

#### Enseignement pour non-nageurs accoutumé à l'eau.

Accoutumance approfondie à l'eau, technique respiratoire, position aquatique horizontale (dos et ventre), enseignement des mouvements de natation appris et introduction en eaux profondes.

### Avancés I

Amélioration de la brasse et du dos-crawlé, enseignement du crawl, sauts depuis le bord du bassin.

### Avancés II

Amélioration de la brasse et du dos-crawlé, enseignement du dauphin et plongeur de départ.

### Cours de crawl I

Introduction du crawl, virage simple.  
► Nageur sûr en eaux profondes.

### Cours de crawl II

Amélioration du crawl, virage sous l'eau et exercices de sensation aquatique.  
► Au moins 25 m crawl à maîtriser.

### Cours de crawl III

Entraînement du crawl et amélioration de la sensation aquatique.  
► Au moins 200 m crawl à maîtriser.

### Cours de dauphin

Introduction dauphin, saut de départ et virage. Lors de problèmes de dos, veuillez consulter d'abord votre médecin.  
► Nageur sûr en eaux profondes.

### Natation sportive

Entraînement de crawl d'endurance en combinaison avec d'autres techniques. Conversion de formes d'entraînement.  
► Maîtriser 200 m crawl ventral sans interruption.

## Cours de natation privés

Cours de natation privés pour enfants, adolescents et adultes sur demande.  
1 personne CHF 70.–, 2 personnes CHF 105.–, 3 personnes CHF 122.–. Dès 4 personnes, cours de groupes sur demande.

► Conditions

Kursleiter/innen	Instructeurs et instructrices
<b>Jonathan Boder</b> (Sportlehrer, Trainer A): Kurse für Erwachsene.	<b>Jonathan Boder</b> (Maître d'éducation physique, entraîneur A): Cours pour adultes.
<b>Prisca Grasset</b> (J+S Leiterin III, EL-KI Leiterin III): Kurse für Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, Erwachsene.	<b>Prisca Grasset</b> (Monitrice J+S III, monitrice pa-en III): Cours pour petits enfants, enfants, jeunes, adultes.
<b>Stéphanie Hess</b> (J+S Leiterin I): Kurse für Kleinkinder, Kinder.	<b>Stéphanie Hess</b> (Monitrice J+S I): Cours pour enfants et petits enfants.
<b>Heidi Käser</b> (EL-KI Leiterin III): Kurse für Kleinkinder, Kinder.	<b>Heidi Käser</b> (Monitrice pa-en III): Cours pour enfants et petits enfants.
<b>Matthias Klotz</b> (Schwimminstruktor IVSCH): Kurse für Jugendliche, Erwachsene.	<b>Matthias Klotz</b> (Instructeur IAN): Cours pour jeunes, adultes.
<b>Andrea Lautenschlager</b> (J+S Leiterin I): Kurse für Kleinkinder, Kinder, Jugendliche.	<b>Andrea Lautenschlager</b> (Monitrice J+S I): Cours pour petits enfants, enfants, jeunes.
<b>Monique Pernet</b> (Brevet I): Kurse für Kleinkinder, Kinder.	<b>Monique Pernet</b> (Brevet I): Cours pour enfants et petits enfants.
<b>Karim Salah</b> (Aqua-Technik, Aqua-Basics, Aqua-Kids): Kurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene.	<b>Karim Salah</b> (Aqua-Technik, Aqua-Basics, Aqua-Kids): Cours pour enfants, jeunes, adultes.
<b>Ursula Schor</b> (Brevet I, J+S Schulsport I): Kurse für Kleinkinder, Kinder, Jugendliche.	<b>Ursula Schor</b> (Brevet I, J+S Sport scolaire): Cours pour petits enfants, enfants, jeunes.
<b>Judith Steinegger-Buxtorf</b> (J+S Leiterin I, Aqua-Perfect): Kurse für Kleinkinder, Kinder.	<b>Judith Steiner-Buxtorf</b> (Monitrice J+S I, Aqua-Perfect): Cours pour enfants et petits enfants.
<b>Fabrice Studer</b> (Sportlehrer): Kurse für Erwachsene.	<b>Fabrice Studer</b> (Maître d'éducation physique): Cours pour adultes.
<b>Sara Tschudi</b> (J+S Leiterin I): Kurse für Kinder, Jugendliche.	<b>Sara Tschudi</b> (Monitrice J+S I): Cours pour enfants, jeunes.
<b>Valérie Ventimiglia</b> (J+S Leiterin I): Kurse für Kleinkinder, Kinder, Jugendliche.	<b>Valérie Ventimiglia</b> (Monitrice J+S I): Cours pour petits enfants, enfants, jeunes.
<b>Eveline Vögeli</b> (Schwimmtrainerin I, Animationskurs SFA, J+S Leiterin I): Kurse für Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, Erwachsene.	<b>Eveline Vögeli</b> (Entraîneur de natation I, cours d'animation SFA, monitrice J+S I): Cours pour petits enfants, enfants, jeunes, adultes.

Wir legen sehr viel Wert auf Qualität. Unsere erfahrenen Leiter/innen sind ständig bestrebt sich weiterzubilden und sich – wie auch Sie – auf dem neusten Stand des Schwimmunterrichts zu halten. Für weitere Auskünfte betreffend Inhalt des Schwimmunterrichts oder für Fragen über die Stufeneinteilung für Ihr Kind steht Ihnen unser Sekretariat gerne zur Verfügung (Tel. 032 329 19 19).

## Schwimmkurs-Information

**Kursdaten:** Die entsprechenden Kursinformationen entnehmen Sie dem Beilageblatt. Die Kurse umfassen 9 Lektionen à 30 Minuten (Ferienschwimmkurse: 6 Lektionen à 45 Minuten). Unterbrechungen, Ferien, Lektionsausfälle usw. werden frühzeitig mitgeteilt.

**Kurskosten:** diese entnehmen Sie bitte dem Datenblatt. Der Hallenbadeintritt ist im Preis inbegriffen.

**Kursabzeichen:** Das erworbene Können wird in den Kinder-schwimmkursen am letzten Kurstag geprüft. Bei Bestehen des Tests erhalten die Kinder ein Stoffabzeichen.

**Gruppengröße:** Bei allen Kursen sind die Teilnehmerzahlen limitiert (kleine Gruppen). Unsere Kurse werden nur mit mindestens 5 Teilnehmern durchgeführt.

**Versicherung:** ist Angelegenheit der Teilnehmer/innen.

**Kursbedingungen:** Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses infolge Unfall, Krankheit etc. werden die Kurskosten nicht zurück-erstattet.

## Anmeldung

Anmeldung schriftlich mittels beiliegender Anmeldekarte. Anmeldungen können an der Hallenbadkasse abgegeben oder per Post zugesendet werden. Bitte Anmeldefrist beachten!

**Bestätigung:** Ca. 1 Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Teilnahmebestätigung mit den definitiven Kurszeiten.

**Bezahlung:** vor Kursbeginn, bar an der Hallenbadkasse.

**Kurskarte:** Nach Bezahlung der Kurskosten erhalten Sie Ihre persönliche Kurskarte.

Nous accordons une grande importance à la qualité. Nos instructeurs/-trices expérimenté(e)s continuent à se former pour se maintenir, comme vous, au meilleur niveau des cours de natation. Pour de plus amples renseignements concernant le contenu des cours de natation ou des questions concernant l'incorporation de votre enfant, notre secrétariat se tient volontiers à votre disposition (tél. 032 329 19 19).

## Informations pour les cours de natation

**Dates des cours:** Vous trouverez les informations spécifiques à chaque cours sur les feuilles annexées. Les cours comprennent 9 leçons de 30 minutes (cours de natation de vacances: 6 leçons de 45 minutes).

Lors d'interruptions ou de vacances, les leçons n'ayant pas lieu sont communiquées à temps.

**Prix des cours:** ils sont mentionnés dans le programme. L'entrée à la piscine est incluse dans le prix du cours.

**Insigne:** Le savoir acquis sera testé à la fin du cours. Celui-ci réussi, l'enfant recevra un insigne en étoffe.

**Grandeur des groupes:** Dans tous les cours, le nombre de participants est limité. Nos cours ont lieu en général avec 5 participants au minimum.

**Assurance:** A la charge des participants.

**Conditions:** Le montant du cours n'est pas remboursé lors d'une interruption prématurée suite à un accident, une maladie, etc.

## Inscription

Inscription par écrit au moyen du bulletin d'inscription ci-joint. Les inscriptions peuvent être déposées à la caisse de la piscine couverte ou être postées.

**Confirmation:** Env. 1 semaine avant le début du cours, vous recevrez une confirmation de participation avec l'horaire définitif du cours.

**Paiement:** Comptant à la caisse de la piscine avant le début du cours.

**Carte du cours:** Vous obtiendrez votre carte personnelle après paiement du cours.