Oudenaardse Zwemklub
OZEKA

Infoavond Ozeka 24/06/2025

Table of Contents

.....1

Infoavond Ozeka 24/06/2025.....1

OZEKA.....3

Geschiedenis.....3

Visie.....3

Clubwerking.....4

Zwemschool.....4

Competitie.....8

Bestuur.....18

Sportieve cel.....18

Niveau zwemschool.....18

Niveau competitie.....19

Kalender.....20

OZEKA

Geschiedenis

Voor 5 jaar (van 2020 tot 2025) zwommen onze competitiezwemmers onder dezelfde naam met RSC (Ronse Swimming Club) nl. FAST (Flemish Ardennes Swimming Team). Deze samenwerking is stopgezet voor het seizoen 2025-2026 waardoor OZEKA terug zelf competitie zal aanbieden. We willen RSC hartelijk bedanken voor de fijne samenwerking de afgelopen jaren! Op heden (seizoen 2025-2026) zal onze zwemclub dus terug beschikken over een eigen competitiewerking naast onze zwemschool. In het gedeelte Clubwerking zullen we verder ingaan op hoe onze Zwemschool werkt en wie hiervoor verantwoordelijk is. Daarnaast gaan we ook verder in op onze Competitie en het Bestuur.

Visie

Bij onze zwemclub staat kwaliteitsvolle zwemontwikkeling centraal. In onze zwemschool leggen we een sterke basis: kinderen doorlopen op een gestructureerde manier alle leerlijnen en ontwikkelen zo stap voor stap hun zwemvaardigheden.

Voor wie meer uit het zwemmen wil halen, bieden we een ambitieuze competitiegroep aan. Deze groep is divers: van jonge talenten en sterke, actieve wedstrijdzwemmers tot onze gedreven masters die op latere leeftijd nog steeds topprestaties leveren.

Ook zwemmers die liever zonder wedstrijddruk trainen, zijn welkom in onze recreatieve groep. Daar draait het om plezier, gezondheid en verbondenheid met de sport.

Zo willen we een club zijn waar iedereen, ongeacht leeftijd of ambitie, zich thuis voelt en kan groeien in het zwemmen.

Clubwerking

Eerst geven we u een overzicht van de volledige clubwerking. Daarna gaan we verder in op alle verschillende niveau's:

Zwemschool:



Competitie:



Zwemschool

De zwemschool bestaat dus uit 6 groepen die elk worden aangeduid met een bepaalde kleur (die overeenkomt met de kleur van de badmutsen). Elke groep heeft een specifiek aantal trainingsuren en de criteria zijn telkens gebaseerd op technische aspecten.

Blauw

Blauw

In blauw wordt verder gewerkt volgens de leerlijnen op de bereikte competenties uit roos en is het de bedoeling dat de zwemmers vrije slag, rugslag en schoolslag beheersen. Daarom moeten de zwemmers **de tests voor groep roos succesvol afgelegd hebben,** om te mogen starten bij groep blauw.

Deze tests worden afgenomen in een **testweek** tijdens de normale trainingsuren. Elk jaar worden 2 (3) testweken georganiseerd: eind december en eind mei.

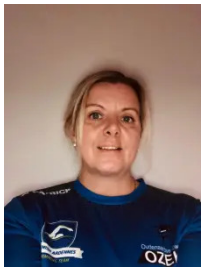
Trainingsuren:

Dinsdag 18u30-19u30
Woensdag 18u-19u30
Zaterdag 10u30-11u30

- 2x1u + 1x1,5u = 3,5u

Trainers:

Joke Vander Haeghen



Jacob Verroken

Sara Vandecasteele



Lidgeld:

Het lidgeld voor het seizoen 2025-2026 bedraagt €275.

Het 2e en alle volgende kinderen uit hetzelfde gezin die trainen in de zwemschool of bij sportzwemmen krijgen een reductie op het lidgeld van 10%.

Het lidgeld van houders van een Oudenaardse kansenpas (OK-pas) wordt sterk gereduceerd. Voor meer informatie hierover kan u contact opnemen met info@ozeka.be

Doelstellingen:

In de blauwe groep worden de **afstanden** voor vrije slag, rugslag en schoolslag verhoogd. Daarnaast wordt de techniek van **vlinderslag** verder aangeleerd en worden de **keerpunten van schoolslag en vlinderslag** ingeoefend. Na het doorlopen van de blauwe groep kunnen de zwemmers 25m vlinderslag en 400m vrije slag zwemmen.

Gedetailleerde doelstellingen

Blauw is de laatste groep van de zwemschool, Bij slagen voor deze testen zijn de leerlijnen volledig doorlopen. Na slagen voor de testen kan doorgestroomd worden naar Rood/sportzwemmen of naar de cometitiewerking.

Rood

Rood/Sportzwemmen

Om te mogen starten bij sportzwemmen, moeten de zwemmers **de tests voor groep blauw succesvol afgelegd hebben.**

Trainingsuren:

Maandag 19u-20u

Donderdag 19u15-20u15

Vrijdag 18u30-19u30

3x1u = 3,5u

Trainers:

Helena De Waegenaere



Lidgeld:

Het lidgeld voor het seizoen 2025-2026 bedraagt €275.

Het 2e en alle volgende kinderen uit hetzelfde gezin die trainen in de zwemschool of bij sportzwemmen krijgen een reductie op het lidgeld van 10%.

Het lidgeld van houders van een Oudenaardse kansenpas (OK-pas) wordt sterk gereduceerd. Voor meer informatie hierover kan u contact opnemen met info@ozeka.be

Doelstellingen:

OZEKA biedt aan zwemmers die de zwemschool doorlopen hebben, de mogelijkheid om 3x per week te blijven trainen. Doelstellingen van de groep sportzwemmen zijn de conditie onderhouden en de zwemtechniek verfijnen.

Competitie

Zoals vermeld in de rubriek ‘Geschiedenis’ bieden sinds dit seizoen (2025-2026) opnieuw onze eigen competitiewerking aan. Na de splitsing van FAST is het OZEKA-bestuur snel in actie geschoten om terug een mooi initiatief op poten te zetten. Het bestuur kijkt met nieuwe zin en ambitie uit naar de komende seizoenen!Het bestuur heeft voor de groepen gekeken naar de noden en kunnen van de zwemmers. De zwemsport is een individuele sport die op groepsniveau wordt uitgevoerd. Er is dan ook gekeken om deze 2 zaken zo goed mogelijk te combineren. We benadrukken ons groepsgevoel met moderne en leuke groepsnamen en kiezen ervoor om aan de hand van goede afspraken te individualiseren.

Kalender

Binnen de competitiewerking werken we met een ‘makro-kalender’ die voor alle groepen (behalve Masters) min of meer gelijklopend is. Een makro-kalender bepaald de seizoensopbouw. Binnen onze makro-kalender voorzien wij 4 piekmomenten, met daarin nog eens een opdeling naar de 2 belangrijkste wedstrijden van ieder jaar. De belangrijkste wedstrijden bepalen onze opdeling in 2 seizoenshelften nl.

1. Start trainingen (september) -winterwedstrijden (februari/maart).
2. Winterwedstrijden (februari/maart) -zomerwedstrijden (Juli).

De winterwedstrijden worden opgedeeld in 3 momenten:

1. Vlaams Lente Criterium (VLC): voor zwemmers 10+ jaar.
2. Vlaamse Jeugd Talent Challenge (VJTC): voor zwemmers 11-14 jaar en limieten.
3. Flanders Swimming Cup (FSC): voor zwemmers 15+ jaar en limieten.

De Zomerwedstrijden volgen dezelfde indeling nl:

1. ZomerCriterium (ZC): voor zwemmers 10+ jaar.
2. Belgisch JeugdKampioenschap (BJK): voor zwemmers 11-14 jaar en limieten.
3. Belgisch Kamioenschap (BK): voor zwemmers 15+ jaar en limieten.

Deze wedstrijden (telkens deelname aan 1 van de 3) wordt beschouwd als essentieel en is daarom verplicht vanuit de club. Er wordt hier dan ook telkens naartoe gewerkt aan de hand van een Stage. Tussen deze wedstrijden hebben we dus nog 2 piekmomenten waarop we mikken naar de limiettijden en PB’s (persoonlijke besttijden).

Wedstrijden

De wedstrijdkalender wordt zodra deze beschikbaar is gedeeld.

De inschrijvingsprocedure verloop vrijwel volledig automatisch voor u. Als club wordt de wedstrijdplanning bekeken en melden wij ons aan om deel te nemen. Van zodra dit mogelijk is krijgt u een uitnodiging (via mail: competitie@ozeka.be) voor de wedstrijd. Let op: sommige wedstrijden hebben een beperkt aantal plaatsen per club! Als u geen antwoord krijgt op uw mail mag u ervan uitgaan dat uw zwemmer/zwemster is ingeschreven. Hierna krijgen wij het programma met de specifieke nummers (bv: 100m vrije slag, 200m schoolslag…). De trainers bepalen dan welke wedstrijden worden gezwommen adhv wat de zwemmers al aankunnen en mogelijke Limieten. Wanneer het volledige programma is opgemaakt door de organiserende club krijgen wij een bevestiging van onze inschrijvingen. Van zodra dit beschikbaar is (vaak pas enkele dagen voor de effectieve wedstrijd) kunnen wij u delen welke wedstrijden uw zwemmer/zwemster specifiek zwemt.

Licentie en inschrijving gebeuren via de club en de prijs hiervan zit inbegrepen in het lidgeld. Wie ingeschreven is wordt verwacht effectief deel te nemen (tenzij ziek/gekwetst en doktersattest). Voor de wedstrijdlicentie is een sportmedische goedkeuring nodig. Hiervan krijgt u een medisch attest en dit moet zo snel mogelijk aan de club bezorgt worden via mail: competitie@ozeka.be.

Limieten

Voor belangrijke wedstrijden worden vaak ‘limieten’ gehanteerd. Dit zijn opgelegde tijden die moeten gezwommen worden voor je aan een wedstrijd kan/mag deelnemen. Deze limiettijden worden bepaald vanuit de federatie (Koninklijke Belgische ZwemBond= KBZB). De limieten en het al dan niet behalen hiervan wordt mee opgevolgt door de trainer van jouw groep.

Stage

OZEKA organiseert in het seizoen van 2025-2026 twee stages. De eerste stage is de krokusstage (in de krokusvakantie) als voorbereiding op de winterwedstrijden. Deze stage zal doorgaan samen met de zwemschool in Brugge (Verblijf= De Karmel en zwembad= LAGO Brugge). De tweede stage is ter voorbereiding van de zomerwedstrijden. Meer info hierover volgt.

We gaan om verschillende redenen op stage. Sportief is dit omdat we dan kunnen trainen in een 50m-bad, ideaal voor de piekwedstrijden die ook in een 50m-bad plaatsvinden. Daarnaast zijn deze stages ook vaak buiten en in warmere omstandigheden. Warmte heeft een gelijkaardig effect aan een hoogtestage. Daarnaast is dit ook een fijne periode met alle leden van de groep samen waar we naast de vele zwemuren ook veel leuke activiteiten doen!

Voor beide stages zal een infovond georganiseerd worden waarop meer info wordt gegeven.

Materiaal

Er wordt een lijst voorzien op de website met al het nodige materiaal, zowel voor trainingen als wedstrijden en stages.

Wedstrijdzwembroeken/ badpakken zijn duur. Zij hebben een meerwaarde maar deze is absoluut niet dezelfde als bv: een stage. De club raadt aan hier pas in te investeren na de leeftijd van 14 jaar.

Omkadering

Zwemmen is een belastende sport voor het lichaam door de vele trainingsuren. Om te voorzien in een duurzame zwemcarrière zetten wij hoog in op omkadering. Er volgen infosessies rond voeding en drinken, slaap en mentale gezondheid! Daarnaast organiseren we droogtrainingen om aan blessurepreventie te doen en onze zwemmers te laten ontwikkelen tot algemeen sterke atleten.

Belangrijk: zwemmers van competitie worden 10 minuten voor de start van de training aan de rand van het bad verwacht voor een korte opwarming. Daarnaast is er 5 minuten verplichte stretching aan het einde van iedere training. Hou hier dus rekening mee voor het afzetten en komen halen van uw zwemmer/zwemster.

Aanwezigheden

Binnen de competitiegroepen verwachten we een aanwezigheidspercentage van **80% op training**. Indien **andere hobby's**: ook 80% aanwezigheid waarbij we rekening houden met de andere hobby, we verwachten op de totale aanwezigheden 50% én duidelijkheid rond trainingsuren bij andere hobby. Enige uitzondering op aanwezigheid is **ziekte** bij een ATTEST (dus doktersbriefje). Als aanwezigheden binnen een maand niet worden gehaald krijg je een formele waarschuwing. Als er 2 **waarschuwingen** zijn geven in 1 seizoenshelft kan er in de volgende seizoenshelft niet gestart worden in dezelfde groep. (Seizoenshelft 1: september/start trainingen-winterwedstrijden en 2: winterwedstrijden-zomerstage.) Laat dit jullie echter niet afschrikken, de trainers staan altijd open voor een **gesprek** hierover. De reden voor deze strikte regelgeving is om duidelijkheid te creëren. In onze zwemclub staan wij erop dat er een **werksfeer** heerst waarbij iedereen gelijk behandeld wordt. Als dit niet mogelijk is dan wensen wij jullie alle plezier toe in 1 van onze **recreatieve groepen**.

Daarnaast wordt ook verwacht dat de 4 verplichte wedstrijden worden gezwommen gedurende het jaar. Idealiter worden in de voorbereiding hiernaartoe voldoende wedstrijden gezwommen zodat de zwemmers al voorbereidt zijn op wat een wedstrijd precies inhoudt.

Futures

Futures

De eerste groep van competitie zijn onze ‘future’ zwemmers. Zwemmers die **de testen van blauw** hebben afgelegd krijgen de kans om hun techniek te verfijnen, meer volume op te bouwen en te proeven van het wedstrijdzwemmen. Deze groep valt te vergelijken met de competitie 1 uit FAST. In deze groep ligt de nadruk op **techniek**! De resultaten op wedstrijden zijn hier niet belangrijk, wel dat je leert hoe leuk het kan zijn om te racen en **wedstrijden** te zwemmen! Daarnaast wordt in deze groep het ‘fun’-element ook niet vergeten. Deze groep biedt dus een **geleidelijke instap** in het competitiezwemmen.

Trainingsuren:

Dinsdag 18u30-20u
Woensdag 18u-19u30
Vrijdag 18u30-20u
Zaterdag 8u30-10u30
3x1,5u + 1x2u = 6,5u

Zie Aanwezigheden

Trainers:

Wout Wielfaert



Boris Devriese



Lidgeld:

Het lidgeld voor het seizoen 2025-2026 bedraagt €325.

Doelstellingen:

Binnen de Futures wordt er heel veel gewerkt op het verfijnen van de **techniek**. Vanaf de volgende groep, ‘Core’, is het de bedoeling dat de zwemtechniek op punt staat en enkel nog de kleinste details verbeterd moeten worden. Deze groep valt te vergelijken met de competitie 3 en 4 uit FAST. Daarnaast zal in deze groep ook het

volume verhogen, dit vooral dankzij de extra trainingsuren in vergelijking met de groepen van de zwemschool.

Core

Core

De ‘core’ groep is zoals de naam het zegt de **kerngroep** van de competitie. De zwemmers in deze groep staan technisch al sterk waarbij er enkel nog aan kleine details gewerkt moet worden. Het volume ligt hoger dan in de **Futures**. In deze groep wordt er meer **wedstrijd**-specifiek gewerkt met het oog op het behalen van **limieten**.

Trainingsuren:

Dinsdag 18u30-20u
Woensdag 18u-19u30
Donderdag 18u15-20u15
Vrijdag 18u30-20u
Zaterdag 8u30-10u30

3x1,5u + 2x2u = 8,5u

Zie Aanwezigheden

Trainers:

Boris Devriese



Wout Wielfaert



Lidgeld:

Het lidgeld voor het seizoen 2025-2026 bedraagt €375.

Doelstellingen:

Dit is de laatste groep van onze competitiewerking. De groep werkt **prestatiegericht** en is gericht op het behalen van limieten en goed presteren op piekwedstrijden. Zwemmers in deze groep worden verder begeleid om het beste uit zichtzelf te halen zowel op sportief als persoonlijk vlak.

Academy

Academy

De academy of studentengroep is gericht op zwemmers van **16+ jaar**. Voor het seizoen van 2025-2026 richten we ons dus op zwemmers van 2008 en ouder. Deze groep is opgericht om onze oudere zwemmers de kans te geven om zwemmen te blijven combineren met (hogere) **studies**. Binnen deze groep wordt er in samenspraak met de zwemmers gekeken naar een gericht trainingsschema. Bepaalde wedstrijden worden uitgekozen en er wordt specifiek naar die wedstrijden toegewerkt. Zo kunnen we in drukkere studieperiodes bv: examen(voorbereidingen) de trainingen wat verminderen zonder dat de **prestaties** hieronder leiden. De zwemmers die in deze groep aansluiten worden geacht voldoende technische bagage te hebben en voldoende verantwoordelijkheid aan te kunnen om **individuele trainingen** af te kunnen werken. Het trainings- en wedstrijdschema wordt in samenspraak met de student opgesteld.

Trainingsuren:

Afspraken worden gemaakt rond aanwezigheden (minimaal 1 training in groep).

Bv: Dinsdag 18u30-20u groepstraining
Woensdag Krachttraining of zwemtraining (Oudenaarde of Gent)
Donderdag Krachttraining of zwemtraining (Oudenaarde of Gent)
Vrijdag 18u30-20u groepstraining

Trainers:

Boris Devriese



Wout Wielfaert



Lidgeld:

Het lidgeld voor het seizoen 2025-2026 bedraagt €275.

Doelstellingen:

De studenten die aan onze club aangesloten zijn de kans geven om competitief zwemmen te combineren met **(hogere) studies**. Er blijft focus op **prestatiegericht** werken maar op een individueel niveau en in **samenspraak** met de zwemmer.

Masters

Masters

De laatste competitiegroep zijn de masters. Masterzwemmers hebben keuze tussen een recreatief programma en een competitief programma. Wat hen verbindt zijn de groepstrainingen, teamspirit, gezellige sfeer en de ‘masterleeftijd’ nl. **25+ jaar**. Binnen het **recreatief** programma worden 2 groepstrainingen aangeboden. Binnen het **competitief** programma krijg je wat extra’s nl. **openwatertrainingen** in samenwerking met traitlonclub Oudenaarde (Binnen het openwaterseizoen, afhankelijk van het weer, van juni tot september), een **wedstrijdlicentie** en **inschrijvingen** voor wedstrijden.

Trainingsuren:

Maandag 20u-21u30
Vrijdag 20u-21u30

2x1,5u = 3u

Trainers:

Kim Duchatelet



Lidgeld:

Het lidgeld voor het seizoen 2025-2026 bedraagt €275 voor de recreatieve masters en €375 voor competitieve masters (incl. open-watertrainingen, wedstrijdlicentie en inschrijvingen wedstrijden).

Doelstellingen:

Zwemmers uit de ‘Master’-categorie (25+ jaar) de kans geven op een recreatieve of competitieve manier te genieten van de zwemsport. Onder begeleiding van onze trainers wordt er gewerkt aan de **zwemtechniek** en **conditie**. Of het doel nu is om

plezier te maken en te werken aan uw gezondheid of om prestatiegericht te werken, u bent welkom in onze club!

Overzicht lidgelden:

Groep	Lidgelden
Paars/mini's	€275
Oranje	€275
Groen	€275
Roos	€275
Blauw	€275
Rood/Sportzwemmen	€275
Futures	€325
Core	€375
Academy	€275
Masters (recreatief)	€275
Masters (competitief)	€375

Bestuur

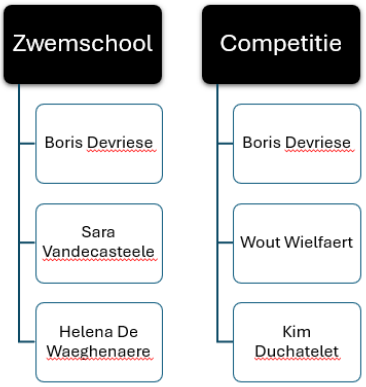
Het bestuur werd in het seizoen van 2025-2026 ook omgegooid. De ruggengraat van onze club, die al heel wat jaren ervaring heeft, is hetzelfde gebleven. De indeling wordt enkel anders gevoerd en er worden enkele nieuwe mensen aan het bestuur toegevoegd.

Het bestuur wordt eerst opgedeeld in een Sportieve cel en Extrasportieve cel.

Sportieve cel

De sportieve cel staat in voor de coördinatie van zowel de zwemschool als de competitiewerking. Deze bestuurstak behoudt het overzicht over de sportieve werking van de club en of de algemene doelen van de groepen worden behaald. De werking wordt op regelmatige basis kritisch bekeken en bijgestuurd waar nodig.

De sportieve cel wordt verder opgedeeld in:



Niveau zwemschool

Hier vinden we Boris Devriese, Sara Vandecasteele en Helena De Waeghenaere.

Boris Devriese

Boris Devriese is hoofdtrainer van de groep Groen in zwemschool en Core in de competitie. Daarnaast staat hij in voor de coördinatie op niveau van de zwemschool en competitie. Hij is ook bestuurslid/ statutair lid en staat ook in voor de Stage in de Extrasportieve cel.

Sara Vandecasteele

Sara Vandecasteele is hoofdtrainster van de groepen Roos en Blauw in de zwemschool. Daarnaast staat zij in voor de coördinatie op het niveau van de zwemschool.

Helena De Waeghenaere

Helena De Waeghenaere is hoofdtrainster van de groep Rood/Sportzwemmen in de zwemschool. Daarnaast staat zij in voor de coördinatie op het niveau van de zwemschool en competitie. Ze is ook bestuurslid/ statutair lid en is secretaris en staat in voor de API (AanspreekPunt Integriteit) in de Extrasportieve cel. Zij is te bereiken via zwemschool@ozeka.be.

Niveau competitie

Boris Devriese

Boris Devriese is hoofdtrainer van de groep Groen in zwemschool en Core in de competitie. Daarnaast staat hij in voor de coördinatie op niveau van de zwemschool en competitie. Hij is ook bestuurslid/ statutair lid en staat ook in voor de Stage in de Extrasportieve cel.

Wout Wielfaert

Wout Wielfaert is hoofdtrainer van de Futures in de competitie en staat in voor de coördinatie op niveau van de competitie.

Kim Duchatelet

Kim Duchatelet is hoofdtrainster van de Masters in de competitie en staat in voor de coördinatie op niveau van de competitie. Daarnaast is zij de vertrouwenspersoon voor de trainers en staat zij in voor de evenementenwerking binnen de Extrasportieve cel.

Kalender

De volledige kalender volgt op het infomoment in september. Noteer ondertussen zeker al volgende data in jullie persoonlijke agenda:

06/09/25 10-11u	Info-moment competitie in danszaal Rodelos.
13/09/25 VM	Pasdag teamware in polyvalente zaal Sportoase.
24/09/25 19u45	Info-moment Krokusstage.
22/11/25 NM	Spaghetti-avond.
22/03/25 VM/NM	VM: clubkampioenschap NM: eetfestijn