



## Groupe Élite - Saison 2022-2023

Case postale 1216  
CH - 1800 Vevey 1  
Tél. + 41 21.921.91.31  
Fax + 41 21.922.04.83  
<http://www.vevey-natation.ch>  
[info@vevey-natation.ch](mailto:info@vevey-natation.ch)



Avec le soutien de



Good Food, Good Life

### Objectifs du groupe

- Accompagner les nageurs et leur donner les outils nécessaires pour être compétitif lors des différents championnats suisses et sélections internationales.
- Performer lors du championnat Suisse des clubs et des divers championnats.

### Critères d'entrée

Toutes les conditions ci-dessous doivent être remplies afin d'obtenir de plein droit sa place dans le groupe :

- Les meilleurs 10 nageurs du club de 2007 et plus âgés (les nageurs internationaux s'additionnent à ces 10 nageurs).
- Performances sportives minimales : être qualifié sur plusieurs courses (hors courses de 50m) à un championnat suisse toutes catégories de novembre et d'avril - sélection par l'entraîneur responsable.
- Investissement hebdomadaire minimal : fixé par l'entraîneur individuellement.

### Organisation des entraînements selon une semaine type :

Un planning "individuel" est mis en place en fonction des besoins spécifiques. Il s'ajoute et complète le planning "standard" du groupe.

*Les horaires indiqués sont les horaires où l'entraînement commence. Il est nécessaire de venir au moins 15 minutes avant pour se mettre en place, préparer son matériel et s'échauffer.*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
Matin		Montreux 6h-7h30		VCP 6h-7h30		VCP 10h-12h
Gym	Programme individualisé	Programme individualisé	Programme individualisé	Programme individualisé	Programme individualisé	Programme individualisé
Soir	Montreux 17h30-19h15	Montreux 19h-20h30	VCP 18h-20h	Montreux 17h30-19h30	VCP 18h30-20h	

### Grandes étapes de la saison

Le calendrier de la saison (prévisionnel) a été transmis avec les documents individuels.

### Vacances scolaires

Les entraînements pendant les vacances scolaires font partie des entraînements **obligatoires** de la saison.



Case postale 1216  
CH - 1800 Vevey 1  
Tél. + 41 21.921.91.31  
Fax + 41 21.922.04.83  
<http://www.vevey-natation.ch>  
[info@vevey-natation.ch](mailto:info@vevey-natation.ch)

**swiss aquatics**   
**swimming**  
Reconnu Centre de  
Promotion des espoirs



Avec le soutien de



**ASSA ABLOY**



Good Food, Good Life

## Début de la saison

Chaque nageur du groupe a reçu son programme de transition entre les deux saisons sportives.

La rentrée aura lieu le **mercredi 17 août** avec un planning déjà individualisé selon le niveau et le projet sportif de chaque athlète.

## Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

En plus du matériel obligatoire demandé pour chaque groupe s'ajoute :

- Tuba frontal
- Bande élastique (pour pieds)
- Palmes
- Pull-kick
- Chaussures de sports
- Plaquettes demi-lunes, grandes
- Corde à sauter

**Note** : merci de choisir **avec soin** votre matériel afin qu'il soit le plus adapté à vous et votre pratique. Il est possible de demander des recommandations à l'entraîneur.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre le responsable du groupe : **Baptiste Marmoud**

Tél : +33 6 31 22 11 10

Mail : [baptiste@vevey-natation.ch](mailto:baptiste@vevey-natation.ch)