



# 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 séances de Gym sont prioritaires sur les séances de PPG. Au cours de ces dernières, des activités spécifiques sont faites en complément des séances dans l'eau et de musculation (stretching, mobilité, posture...)

*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
PPG	Montreux 16h30-17h30		VCP 17h15-18h	Montreux 16h30-17h30	VCP 17h30-18h30	
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)