



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



Avec le soutien de



Groupe Élite - Saison 2023-2024

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.

Meilleure performance personnelle : minimum 550 pts FINA.

- 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	Jeudi	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 dont les camps 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

swiss aquatics 
swimming
Reconnu Centre de
Promotion des espoirs



Avec le soutien de



ASSA ABLOY



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 16 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 :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tuba frontal | <input type="checkbox"/> Bande élastique (pour pieds) |
| <input type="checkbox"/> Palmes | <input type="checkbox"/> Pull-kick |
| <input type="checkbox"/> Chaussures de sports | <input type="checkbox"/> Plaquettes demi-lunes, grandes |
| | <input type="checkbox"/> 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