



Groupe Juniors/Initiés - Saison 2023-2024

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



Good Food, Good Life

Objectifs du groupe

- Améliorer sa technique de nage, avoir une pratique plaisir de la natation.
- Possibilité de participer jusqu'à 3 compétitions proposées par l'entraîneur.

Critères d'entrée

- Entre 14 et 18 ans.
- Savoir nager au moins 50 mètres sans s'arrêter.
- Un essai avec l'entraîneur du groupe est obligatoire.

Organisation des entraînements selon une semaine type :

Les entraînements sont assurés de début septembre jusqu'à fin juin.

La répartition entre le groupe initié et le groupe stagiaire se fait en discussion avec l'entraîneur en charge du groupe.

Les nageurs doivent être prêts à s'entraîner, changés et avec leur matériel à l'heure indiquée. Ne pas oublier une gourde. Les nageurs sont tenus de se doucher avant l'entrée dans l'eau.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Initiés	VCP 19h15-20h15				La Tour de Peilz 18h15-19h15	
Juniors	VCP 19h15-20h15			Montreux 19h30-20h30	VCP 20h30-21h30	

Vacances scolaires

Les entraînements sont interrompus lors des vacances scolaires.

Début de la saison

La rentrée aura lieu le **lundi 4 septembre 2023** avec le planning standard ci-dessus.

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

Matériel de base :

- Maillot de bain
- Lunettes
- Bonnet de bain

Matériel supplémentaire en option (à voir avec l'entraîneur) :

- Palmes
- Pull-boy
- Plaquettes demi-lunes, grandes

Note : N'hésitez pas à demander conseil à l'entraîneur pour choisir votre matériel.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre le directeur technique : **Baptiste Marmoud**

Tél : +33 6 31 22 11 10

Mail : baptiste@vevey-natation.ch