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

Jeunesse+Sport

Avec le soutien de

Groupe Performance - Saison 2023-2024

Objectifs du groupe : confirmer le potentiel puis s'entrainer à atteindre les objectifs.

- Poursuivre la formation du nageur orientée vers la performance de haut niveau en tenant compte de son âge et niveau.
- Qualifier un maximum de nageurs aux championnats romand et suisse espoir et leur permettre de performer.
- Effectuer une première expérience dans un championnat suisse toutes catégories.

Critères d'entrée

Toutes les conditions ci-dessous doivent être remplies pour intégrer le groupe :

- Pour les nageurs dès 2009.
- Critères sportifs :
  - Ranking des 10 meilleurs nageurs basés sur :
    - Nombre de qualifications aux championnats Romands espoirs
    - Nombre de qualifications et ranking aux championnats Suisse espoirs
    - Se référer au continuum d'évolution pour plus de détail
- Critères d'investissement hebdomadaire minimal : "Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de…"
  - 6 séances natation (hors matin, Cf. Tableau ci-dessous)
  - 2 entrainements de préparation physique

Organisation des entrainements 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'entrainement 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	Selon programme	Selon programme	Selon programme	Selon programme	Selon programme	Selon programme
Soir	Montreux 17h30-19h15	Montreux 17h30-19h	VCP 18h-20h	Montreux 17h30-19h30	VCP 18h30-20h	

Saison 2023-2024
Baptiste Marmoud – Entraineur principal

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

Reconnu Centre de Promotion des espoirs

Avec le soutien de

Grandes étapes de la saison

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

Vacances scolaires

Les entrainements pendant les vacances scolaires dont les camps font partie des entrainements obligatoires de la saison.

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 :

- ❑ Tuba frontal
- ❑ Palmes
- ❑ Chaussures de sports
- ❑ Bande élastique (pour pieds)
- ❑ Pull-kick
- ❑ 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'entraineur.

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

Tél : +33 6 31 22 11 10

Mail : baptiste@vevey-natation.ch