



Groupe Relève - Saison 2023-2024

Objectifs du groupe : démontrer le potentiel.

- Améliorer la technique dans tous les styles de nage.
- Apprendre à s'entraîner sérieusement dans le but de progresser.
- Apprendre et se confronter aux compétitions dans le but de performer.
- Se qualifier pour ses premier championnats régionaux et nationaux.

Critères d'entrée

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

- Pour les nageurs dès 2013.
- Critères sportifs : points FINA calculé au cumul des trois meilleures courses mentionnées :
 - 1^{ère} année : meilleurs 50m, 100 ou 200m et course de 4N
=> 340 points.
 - 2^{ème} & 3^{ème} année : meilleurs 50m, 400-800 ou 1500m et 200 ou 400 4N => 700 points.
- Critères d'investissement hebdomadaire minimal : "Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de..."
 - 5 séances natation (hors mardi et jeudi matin, Cf. Tableau ci-dessous)

Organisation des entrainements selon une semaine type :

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 <i>Sélection</i>
PPG	VCP 16h45-17h45		VCP 18h-19h		VCP 16h30-17h	
Soir	VCP 17h45-19h15	VCP 17h30-19h	VCP 16h45-18h	VCP 17h30-19h	VCP 16h45-18h30	

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.

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



Good Food, Good Life



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

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 30 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 : **Romain Fouillit**

Tél : à venir

Mail : à venir

Ou le Directeur Technique : **Baptiste Marmoud**

Tél : +33 6 31 22 11 10

Mail : baptiste@vevey-natation.ch