



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

Groupe Avenirs 1 - Saison 2023-2024

Objectifs du groupe : varier les mouvements de base et appliquer vers la compétition.

- Améliorer la technique dans tous les styles de nage.
- Apprendre à s'entraîner.
- Découvrir la compétition.

Critères d'entrée

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

- Pour les nageurs dès 2016.
- Critères sportifs :
 - Savoir nager le crawl et le dos crawlé
 - Être à l'aise dans l'eau
- Critères d'investissement hebdomadaire minimal : "Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de..."
 - 1 séance natation

Organisation des entrainements selon une semaine type :

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
Soir	LTP 16h15-17h15		LTP 13h-14h		LTP 17h15-18h15	

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 font partie des entrainements de la saison, ils sont fortement recommandés.

Début de la saison

Chaque nageur du groupe a reçu son programme de transition entre les deux saisons sportives.

La rentrée aura lieu le **lundi 4 septembre** avec un planning déjà individualisé selon le niveau et le projet sportif de chaque athlète.



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

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

En plus du matériel obligatoire demandé pour chaque groupe s'ajoute :

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ Tuba frontal | ☐ Chaussures de sports |
| ☐ Palmes | ☐ 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 : **Eglantine Clement**

Tél : +41 79 302 94 38

Mail : eglantine@vevey-natation.ch

Ou le Directeur Technique : **Baptiste Marmoud**

Tél : +33 6 31 22 11 10

Mail : baptiste@vevey-natation.ch