

Groupe Masters « santé » - Saison 2024-2025

Objectifs du groupe

- Pratiquer une activité douce en respectant le corps.
- Prévenir des blessures et/ou douleurs, participer au travail de rééducation.
- Améliorer sa technique de nage, avoir une pratique plaisir de la natation.

Critères d'entrée

- Avoir au moins 18 ans.
- Un essai avec l'entraîneur du groupe est fortement recommandé.

Organisation des entraînements selon une semaine type :

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

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
Matin						
Soir	VCP 19h-20h		VCP 20h-21h			

Vacances scolaires

Les entraînements sont interrompus lors des vacances scolaires.

Début de la saison

La rentrée aura lieu le **lundi 2 septembre 2024** 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