

## Groupe Accession - Saison 2024-2025

### Objectifs du groupe

- Améliorer la technique dans tous les styles de nage.
- Être compétitif lors des différentes compétitions.
- Devenir plus performant à l'entraînement sur les tâches physiques et cognitives demandées.
- Performer dans ses catégories lors des championnats régionaux et nationaux.

### Critères d'entrée

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

- Pour les nageurs dès 2012.
- Critères sportifs :
  - 2 performances > 300 points FINA dans deux nages différentes (hors 50m).
  - Championnat Romand Été : minimum trois qualifications dans minimum deux nages différentes (hors 50m).
  - CSE : minimum une qualification.
- Critères d'investissement hebdomadaire minimal : « Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de... »
  - 5 séances de 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
Matin						VCP 10h-12h
PPG	VCP 17h45-18h15				VCP 16h30-16h45	
Soir	VCP 18h15-20h	VCP 18h30-20h	VCP 16h45-18h	VCP 17h30-19h30	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.**

## 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 21 août 2024** 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
- Pull-kick
- Palmes
- Plaquettes demi-lunes, grandes
- Chaussures de sports
- Corde à sauter
- Bande élastique (pour pieds)

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.

## Suivi médical

**Médecin référent du club** : Dr Borloz – Hirslanden (Lausanne)



Les membres du groupe ont la possibilité d'être suivi par ce médecin. Une collaboration est installée afin que les traitements, protocoles de reprise, préventions puissent être harmonisés.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre le responsable du groupe : **Romain Fouillit**

Tél : +33 7 60 05 92 34

Mail : [romain@vevey-natation.ch](mailto:romain@vevey-natation.ch)