

## Groupe Stagiaires - Saison 2023-2024

### Objectifs du groupe

- Améliorer sa technique de nage, avoir une pratique plaisir de la natation.

### Critères d'entrée

- De 10 à 13 ans.
- Savoir nager au moins 50 mètres sans s'arrêter.
- Un essai avec l'entraîneur du groupe est fortement obligatoire.

### Organisation des entrainements selon une semaine type :

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

Chaque ligne correspond à un groupe indépendant. Une fois inscrit dans un de ces cours, le nageur doit se rendre uniquement sur les créneaux associés.

*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
Stagiaires Vevey	VCP 19h-20h				La Tour de Peilz 18h15-19h15	
Stagiaires St-Légier	Clos Beguin 19h-20h				Clos Beguin 17h45-18h45	
Stagiaires Châtel	Châtel 17h50-18h50			Châtel 16h15-17h15		

### Vacances scolaires

Les entrainements 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