

Groupe Relève - Saison 2024-2025

Objectifs du groupe

- 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 FINA.
 - 2^{ème} & 3^{ème} année : meilleurs 50m, 400-800 ou 1500m et 200 ou 400 4N => 700 points FINA.
- Critères d'investissement hebdomadaire minimal : « Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de... »
 - 4 séances 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
PPG	VCP 16h30-17h				VCP 16h30-16h45	
Soir	VCP 17h-19h	VCP 17h30-18h30	VCP 16h45-18h		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 :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tuba frontal | <input type="checkbox"/> Pull-kick |
| <input type="checkbox"/> Palmes | <input type="checkbox"/> Plaquettes demi-lunes, grandes |
| <input type="checkbox"/> Chaussures de sports | <input type="checkbox"/> Corde à sauter |
| <input type="checkbox"/> 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