

## Groupe Avenir 2 - Saison 2024-2025

### Objectifs du groupe

- Améliorer la technique dans tous les styles de nage.
- Apprendre à s'entraîner régulièrement.
- Apprendre et participer aux premières compétitions.

### Critères d'entrée

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

- Pour les nageurs dès 2015.
- Critères sportifs :
  - 200m Cr avec coulée statique > 5m. Respiration latérale et maintien de l'alignement.
  - 100m Dos avec culbutes et oreilles dans l'eau. Coulées dynamique > 5m.
  - 50m Brasse avec coulées réglementaires.
  - 25m Pap avec deux ondulations par cycles de bras.
- Critères d'investissement hebdomadaire minimal : « Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de... »
  - 2 séances natation si les enfants font un autre sport dans la semaine.
  - 3 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 16h30-16h45					
Soir	VCP 16h45-18h15		LTP 13h-14h		Maladaire 17h15-18h45	

### 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 **lundi 26 août 2024**.

## 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"/> Chaussures de sports |
| <input type="checkbox"/> Palmes       | <input type="checkbox"/> 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.

## 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 : **Eglantine Clément**

Tél : +41 79 302 94 38

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