

Groupe Avenir 1 - Saison 2024-2025

Objectifs du groupe

- Varier les mouvements de base et appliquer vers la compétition.
- Améliorer la technique dans tous les styles de nage.
- Apprendre à s'entraîner.
- Découvrir la compétition.

Critères d'entrée

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

- Pour les nageurs dès 2017.
- Critères sportifs :
 - Critères obtenus du "Level 6" du registre de développement de Swiss Aquatics.
 - 4x25m Cr avec coulée statique > 5m. Respiration latérale et maintien de l'alignement.
 - 50m Dos avec coulée statique > 5m et culbute.
 - 25 jambes de brasse.
- Critères d'investissement hebdomadaire minimal : « Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de... »
 - 1 séance natation si les enfants font un autre sport dans la semaine.
 - 2 séances natation

Organisation des entraînements 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					LTP 16h45-17h15	
Soir		VCP 16h30-17h30	LTP 13h-14h		LTP 17h15-18h15	

Grandes étapes de la saison

Le calendrier de la saison (prévisionnel) a été transmis avec les documents individuels.

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les vacances scolaires dont les camps font partie des entraînements 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)

HIRSLANDEN 

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