

## Groupe Masters « santé » - Saison 2025-2026

### Objectifs du groupe

- Pratiquer une activité douce en respectant le corps.
- Prévenir des blessures et/ou douleurs, participer au travail de rééducation.
- Améliorer sa technique de nage, avoir une pratique plaisir de la natation.

### Critères d'entrée

- Avoir au moins 18 ans.
- Un essai avec l'entraîneur du groupe est fortement recommandé.

### Organisation des entraînements selon une semaine type :

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

*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
Matin						
Soir	VCP 18h15-19h15		VCP 20h-20h45			

### Vacances scolaires

Les entraînements sont interrompus lors des vacances scolaires.

### Début de la saison

La rentrée aura lieu le **lundi 1<sup>er</sup> septembre 2025** avec le planning standard ci-dessus.

### Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

Matériel de base :

- Maillot de bain
- Bonnet de bain
- Lunettes

Matériel supplémentaire en option (à voir avec l'entraîneur) :

- Palmes
- Plaquettes demi-lunes, grandes
- Pull-boy

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