

Groupe Open Water - Saison 2025-2026

Objectifs du groupe

- Pratique de la natation en eau libre.
- Apprendre les techniques de nage en eau libre, gérer ses sensations en fonction des conditions de pratique.
- Améliorer ses capacités dans la perspective de réaliser des traversées ou parcours en eau libre.

Critères d'entrée

- Avoir au moins 16 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.

Lors de la période hivernale, la pratique sera plus orientée « nage en froide » que Open Water. Les nageurs doivent être prêts à s'entraîner, changés et avec leur matériel à l'heure indiquée. Ne pas oublier une gourde. La piscine de VCP est le point central de la pratique. D'autres lieux de pratique peuvent être ponctuellement organisés.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin						VCP 10h15-11h15 Heures hiver
Soir			VCP 18h30-19h30 Heures été			

Vacances scolaires

Les entraînements sont interrompus lors des vacances scolaires.

Début de la saison

La rentrée aura lieu le **lundi 1^{er} septembre 2025** avec le planning standard ci-dessus.

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

Matériel de base :

☐ Maillot de bain

☐ Bonnet de bain

☐ Lunettes

Note : N'hésitez pas à demander conseil à l'entraîneur pour choisir votre matériel.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre la monitrice J+S, brevet lac et hypothermie : **Sabine Novello**

Tél : 079 773 76 48

Mail : president@vevey-natation.ch