

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 :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Maillot de bain | <input type="checkbox"/> Bonnet de bain |
| <input type="checkbox"/> 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