

Groupe Masters « sportifs » - Saison 2025-2026

Objectifs du groupe

- Améliorer sa technique de nage, avoir une pratique plaisir de la natation.
- Avoir la possibilité de participer à certaines compétitions « Masters ».

Critères d'entrée

- Avoir au moins 18 ans.
- Savoir nager au moins 50 mètres sans s'arrêter.
- 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.

La séance du jeudi matin est susceptible de ne pas avoir lieu, elle est corrélée à la tenue de l'entraînement du groupe élite du club.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin				VCP 6h-7h15		
Soir	Montreux 19h15-20h15			Montreux 19h30-20h30	VCP 20h30-21h30	

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

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 nous joindre au 021/921 91 31

Mail : info@vevey-natation.ch