

Groupe Juniors - Saison 2025-2026

Objectifs du groupe

- Améliorer sa technique de nage, avoir une pratique plaisir de la natation.
- Possibilité de participer jusqu'à 3 compétitions proposées par l'entraîneur.

Critères d'entrée

- Entre 14 et 18 ans.
- Savoir nager au moins 50 mètres sans s'arrêter.
- Un essai avec l'entraîneur du groupe est obligatoire.

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
Juniors	St-Légier 19h-20h			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