

Groupe Stagiaires - Saison 2025-2026

Objectifs du groupe

- Améliorer sa technique de nage, avoir une pratique plaisir de la natation.

Critères d'entrée

- De 10 à 13 ans.
- Savoir nager au moins 50 mètres sans s'arrêter.
- Un essai avec l'entraîneur du groupe est fortement obligatoire.

Organisation des entraînements selon une semaine type :

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

Chaque ligne correspond à un groupe indépendant. Une fois inscrit dans un de ces cours, le nageur doit se rendre uniquement sur les créneaux associés.

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
Stagiaires Vevey	VCP 17h15-18h15				La Tour de Peilz 17h15-18h15	
Stagiaires St-Légier	Clos Beguin 19h-20h				Clos Beguin 17h45-18h45	
Stagiaires Châtel	Châtel 17h50-18h50			Châtel 16h15-17h15		

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