



SYNERGIE GROUPE KID'S - SAISON 2026/2027

OBJECTIFS DU GROUPE

- Amélioration des techniques de nage dans les 4 styles
- Apprendre à s'entraîner
- Découvrir la compétition
- Apprendre à s'entraîner régulièrement & participer aux compétitions * (2^{ème} & 3^{ème} année)
- Se qualifier pour la **Finale Régionale Kid's League**

CRITÈRES D'ENTRÉE

Toutes les conditions ci-dessous doivent être remplies pour intégrer le groupe :

- **Pour les nageurs/euses dès 2019 jusqu'à 2017**
- Critères sportifs :
 - o Avoir obtenus le "**Level 6**" du registre de développement de Swiss Aquatics
 - o Maîtrise d'un 25m en jambes de Brasse
 - o Maîtrise d'un 200 Cr & d'un 100 4N avec les parties non nagées *(dès 2^{ème} année)
 - o Maîtrise des 2 Ondulations par cycle de bras en Papillon
 - o Une **attitude & un comportement** dans les bassins & en dehors en adéquation avec les objectifs du groupe d'entraînement
- Critères d'investissement hebdomadaire **minimal** : « **Je suis prêt/e et je m'engage à la hauteur de...** »
- **2019 : 2 séances** de natation si votre enfant pratique une autre activité sportive dans la semaine
- **2^{ème} & 3^{ème} année : 3 séances** de natation & **1 séance** de préparation physique

La commission technique se réserve le droit de modifier les critères en cours de saison.



ENTRAÎNEMENTS SELON UNE SEMAINE TYPE

Pendant les séances de PPG des activités spécifiques sont faites en complément des séances dans l'eau (*stretching, mobilité, posture, gainage...*) **Il est donc impératif d'être présent/e**

Les horaires indiqués sont les horaires où l'entraînement commence. Il est primordial de venir au moins **15 minutes** avant le début de celui-ci pour se mettre en place, préparer son matériel et s'échauffer

	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
PPG		Montreux 16h45 – 17h30	
SOIR	Montreux 16h00 - 17h30	Montreux 15h00 – 16h30	Vevey 16h45 - 18h00

Pour toutes questions, vous pouvez joindre le/les responsable(s) du groupe :

CÉDRIC

Tél : +41 76 681 60 44

Mail : **Ultérieurement**



COMPÉTITIONS DE LA SAISON

Le calendrier de la saison (prévisionnel) a été ou sera transmis prochainement avec les objectifs

VACANCES SCOLAIRES

Les entraînements pendant les vacances scolaires dont les camps font partie des **ENTRAÎNEMENTS OBLIGATOIRES** de la saison.

DÉBUT DE LA SAISON

La rentrée aura lieu le **LUNDI 31 AOÛT 2026**

MATÉRIEL PERSONNEL OBLIGATOIRE POUR CHAQUE ENTRAÎNEMENT

- 1) ☐ Tuba frontal
- 2) ☐ Palmes
- 3) ☐ Pull boy
- 4) ☐ Planche

NOTE : Merci de choisir avec soin votre matériel afin qu'il soit le plus adapté à vous et votre pratique. Il est possible de demander des recommandations à l'entraîneur.

SUIVI MÉDICAL

MÉDECIN RÉFÉRENT DU CLUB : Dr Borloz – Hirslanden (Lausanne)



Les membres du groupe ont la possibilité d'être suivi par ce médecin. Une collaboration est installée afin que les traitements, protocoles de reprise, préventions puissent être harmonisés.

En cas de blessure, les membres du groupe peuvent obtenir une consultation avec le médecin sous 48h (sous réserve de se présenter).