



SYNERGIE GROUPE FUTURA - SAISON 2026/2027

OBJECTIFS DU GROUPE

- Amélioration des techniques de nage dans les 4 styles
- Apprendre à s'entraîner sérieusement dans le but de progresser
- Apprendre et se confronter aux compétitions dans le but de performer
- Se qualifier pour la **Finale Régionale Futura League / Nationale**
- Effectuer une première expérience dans un **Championnat Romand**

CRITÈRES D'ENTRÉE

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

- **Pour les nageurs/euses de 2016 & 2015**
- Critères sportifs :
 - o Maîtrise d'un 400 Cr & d'un 200 4N avec les parties non nagées
 - o Avoir participé au programme complet de la **Kid's League**
 - o Participer au programme complet de la **Futura League**
 - o Une **attitude & un comportement** dans les bassins & en dehors en adéquation avec les exigences & les objectifs du groupe d'entraînement
- Critères d'investissement hebdomadaire **minimal** : « **Je suis prêt/e et je m'engage à la hauteur de...** »
- **4 séances** de natation (Tableau page suivante)
- **2 entraînements** 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	SAMEDI
PPG	Vevey 17h15 - 17h45			Montreux 10h45 – 11h45
SOIR	Vevey 17h45 - 19h15	Vevey 16h45 - 18h00	Vevey 16h45 - 18h00	Montreux 09h00 – 10h30

Pour toutes questions, vous pouvez joindre le responsable du groupe :

OLIVIER

Tél : +41 79 673 56 75

Mail : Olivier7@gmail.com



GRANDES ÉTAPES 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 **31 AOUT 2026**

MATÉRIEL PERSONNEL OBLIGATOIRE POUR CHAQUE ENTRAÎNEMENT

- | | |
|--|--|
| 1) ☐ Tuba frontal | 6) ☐ Corde à sauter |
| 2) ☐ Palmes | 7) ☐ Chaussure de sport |
| 3) ☐ Pull boy | |
| 4) ☐ Planche | |
| 5) ☐ Plaquettes petites | |

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).