



SYNERGIE GROUPE YOUTH - SAISON 2026/2027

OBJECTIFS DU GROUPE

- Amélioration des techniques de nage dans les 4 styles
- Devenir plus performant à l'entraînement & en compétition
- Qualifier un maximum de nageurs/euses aux **Championnats Romands & Suisse Espoirs**
- Performer dans sa catégorie d'âge lors des différents **Championnats Régionaux & Nationaux**
- Effectuer une première expérience dans un **Championnat Suisse Espoirs**

CRITÈRES D'ENTRÉE

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

- **Pour les nageurs/euses dès 2014 jusqu'à 2012**
- Critères sportifs * :
 - **2012** : 2 performances supérieures à **320 points FINA en bassin de 50m minimum** (hors 50m) & **2** qualifications aux Championnats Romands (hors 50m) & **1** qualification aux Championnats Suisse Espoirs (hors 50m)
 - **2013** : Une performance supérieure à **290 points FINA en bassin de 50m minimum** (hors 50m) & **2** qualifications aux Championnats Romands (hors 50m)
 - **2014** : Une performance supérieure à **230 points FINA en bassin de 50m minimum** (hors 50m)
 - Une **attitude & un comportement** dans les bassins & en dehors en adéquation avec les exigences & les objectifs du groupe d'entraînement
 - *** Pour ce nouveau projet, ces critères peuvent être réalisés au cours de la saison sportive 2026/2027 !**
- Critères d'investissement hebdomadaire **minimal** : « Je suis prêt/e et je m'engage à la hauteur de... »
- **5 séances** de natation (Tableau page suivante)
- **2 entraînements** de préparation physique



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	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
PPG		Montreux 16h30 - 17h15			Montreux 09h15 - 10h15
SOIR	Montreux 17h45 - 19h15	Montreux 17h15 - 18h30	Montreux 16h45 - 18h45	Montreux 17h00 - 19h00	Montreux 10h30 - 12h30

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

FRANCK

Tél : +41 78 202 77 93

Mail : brazier.franck@icloud.com

En signant ce document, je m'engage à respecter les prérogatives du groupe d'entraînement demandées.
A partir de 3 manquements d'entraînements sans communication au préalable ni/ou raison valable ou d'un comportement inadéquat avec les exigences du groupe d'entraînement, une réunion tripartite (DT / Parent(s) & Nageur/euse / Entraîneur) sera mise en place pour réajustement ou réorientation.

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

Nageur/euse :

Parent(s) :

Entraîneur :



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. En faisant partie du groupe « **YOUTH** » vous êtes inscrit d'office aux 2 camps de la saison à l'extérieur (*Octobre & Avril*). Sans manifestation de votre part au **moins 3 mois avant le départ** de ceux-ci, une **facturation de 30%** du montant final vous sera adressée pour pallier les frais d'organisation

DÉBUT DE LA SAISON

Chaque nageur/euse du groupe a reçu le programme de transition entre les deux saisons sportives

La rentrée aura lieu le **LUNDI 24 AOÛT 2026** avec un planning déjà individualisé selon le niveau et le projet sportif de chaque athlète

MATÉRIEL PERSONNEL OBLIGATOIRE POUR CHAQUE ENTRAÎNEMENT

- | | |
|--|---|
| 1) ☐ Tuba frontal | |
| 2) ☐ Palmes | 6) ☐ Bande élastique pour pieds & d'échauffement |
| 3) ☐ Pull boy | 7) ☐ Corde à sauter |
| 4) ☐ Planche | 8) ☐ Chaussure de sport |
| 5) ☐ Plaquettes petites & grandes | |

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).