



SYNERGIE GROUPE PERFORMANCE - SAISON 2026/2027

OBJECTIFS DU GROUPE

- Poursuivre la formation du nageur/euse orientée vers la performance au niveau national en tenant compte de son âge et niveau
- Qualifier un maximum de nageurs/euses aux **Championnats Nationaux** et leur permettre de performer
- Effectuer une première expérience dans un **Championnat Suisse** toutes catégories

CRITÈRES D'ENTRÉE

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

- **Pour les nageurs/euses dès 2011 ***
- Critères sportifs :
 - o Une performance supérieure à **500 points FINA en bassin de 50m minimum (N-1 maximum & hors 50m)**
 - o **Si Youth *** : au moins **3** qualifications aux Championnats Suisse Espoirs (*hors 50m*)
 - o **Si Juniors** : au moins **2** qualifications sur des Championnats Suisse petit ou grand bassin (*hors 50m*)
 - 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...** »
- **6 séances** de natation **hors matin** (Tableau page suivante)
- **2 entraînements** de préparation physique

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 tripartie (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 :



ENTRAÎNEMENTS SELON UNE SEMAINE TYPE

Sur validation par l'entraîneur responsable, un planning « *individuel* » peut être mis en place en fonction des besoins spécifiques & des objectifs. (L'ajout d'une séance de natation pour un(e) nageur/euse né(e) en 2011 ou avant...)

Il peut s'ajouter et compléter le planning "**standard**" du groupe

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	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN		Montreux 06h00 - 07h30		Vevey 06h00 - 07h30		Vevey 10h15 - 12h15
PPG/MUSCULATION	Montreux 16h30 - 17h30		Vevey 17h00 - 18h00		Vevey 17h00 - 18h00	
SOIR	Montreux 17h45 - 19h15	Montreux 18h30 - 20h30	Vevey 18h00 - 20h00	Montreux 17h30 - 19h30	Vevey 18h00 - 20h00	

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

ROMAIN

Tél : +33 7 60 05 92 34

Mail : romain@vevey-natation.ch



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 « **PERFORMANCE** » vous êtes inscrit d'office aux 2 camps de la saison à l'extérieur (*Octobre & Février*). 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 **JEUDI 20 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 | 6) ☐ Balles de tennis X2 |
| 2) ☐ Palmes | 7) ☐ Bande élastique pour pieds & d'échauffement |
| 3) ☐ Pull boy | 8) ☐ Corde à sauter |
| 4) ☐ Planche | 9) ☐ 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).