



Groupe Masters « santé » - Saison 2026-2027

Objectifs du groupe

- Pratiquer une activité douce en respectant le corps.
- Prévenir des blessures et/ou douleurs, participer au travail de rééducation.
- Améliorer sa technique de nage, avoir une pratique plaisir de la natation.

Critères d'entrée

- Avoir au moins 18 ans.
- Un essai avec l'entraîneur du groupe est fortement recommandé.

Organisation des entraînements selon une semaine type :

- Les entraînements sont assurés de début septembre jusqu'à fin juin.
- 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
Matin						
Soir	VCP 19h15-20h15		VCP 20h-20h45			

Vacances scolaires

- Les entraînements sont interrompus lors des vacances scolaires.

Début de la saison

- La rentrée aura lieu le lundi 31 août 2026 avec le planning standard ci-dessus.

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Matériel de base :
☐ Maillot de bain ☐ Lunettes ☐ Bonnet de bain

Matériel supplémentaire en option (à voir avec l'entraîneur) :

- ☐ Palmes ☐ Pull-boy ☐ Plaquettes demi-lunes, grandes

Pour toutes questions, vous pouvez nous joindre :

- Tél : 021/921 91 31
- Mail : info@vevey-natation.ch

L'équipe technique
Vevey Natation