



Groupe Masters « sportifs » - Saison 2026-2027

Objectifs du groupe

- Améliorer sa technique de nage, avoir une pratique plaisir de la natation.
- Avoir la possibilité de participer à certaines compétitions « Masters ».

Critères d'entrée

- Avoir au moins 18 ans.
- Savoir nager au moins 50 mètres sans s'arrêter.
- 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.
- La séance du jeudi matin est susceptible de ne pas avoir lieu, elle est corrélée à la tenue de l'entraînement du groupe élite du club.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin				VCP 6h-7h15		
Soir	Montreux 19h15-20h45			Montreux 19h30-20h30	VCP 20h15-21h15	

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