



Case postale 1216  
CH - 1800 Vevey 1  
Tél. + 41 21.921.91.31  
Fax + 41 21.922.04.83  
<http://www.vevey-natation.ch>  
[info@vevey-natation.ch](mailto:info@vevey-natation.ch)



Reconnu Centre de  
Promotion des espoirs



Avec le soutien de



Good Food, Good Life

## Directives techniques et sportives pour tous les groupes de la filière « Sport et Performance » du Vevey Natation

### A l'entraînement

#### Echauffement à sec & stretching

Les nageuses et nageurs sont tenus d'être prêt(e)s **pour** le commencement de l'entraînement, c'est-à-dire échauffer, en tenue (bonnet, lunettes), exercices personnelles (épaules, etc.) et de rester dans la mesure du possible (15 minutes) après celui-ci, afin de réaliser des exercices et/ou des étirements à sec.

Le nageur est responsable de son corps, sans lequel il ne peut performer. Ces indications jouent un rôle important dans la prévention des blessures. Voir avec le coach pour plus de détails.

#### Mise en place du bassin & rangement

**Tous** nos athlètes doivent participer à la mise en place du bassin (lignes d'eau, drapeaux pour virage dos, planches, pull buoy...) **avant ET après** l'entraînement. Nous attendons des plus grands qu'ils montrent l'exemple aux plus jeunes et les aident en cas de besoin.

#### Matériel personnel & boisson d'entraînement

Au commencement de l'entraînement, les nageuses et nageurs se tiennent prêt(e)s à plonger, avec leur matériel, au bord du bassin. Les nageurs sont tenus de ne pas ranger le matériel qui appartient au VN ou à la Ville de Vevey dans leurs filets personnels. Il est également important que chacun ait sa propre boisson d'entraînement (de l'eau du robinet convient très bien) afin de se réhydrater régulièrement et de favoriser la récupération.

**Attention:** les virus se transmettent facilement en partageant la boisson des camarades !

### En compétition

#### Déplacements

Les déplacements en compétition sont, dans la majorité des cas, réalisés avec les minibus du Club. Nous souhaitons que les nageurs bénéficient, dans la mesure du possible, de ce transport « officiel » pour aller en compétition et pour rentrer le soir également (ambiance, esprit d'équipe, solidarité). Par ailleurs, afin de faciliter l'organisation et la gestion des places dans les minibus, nous demandons à nos athlètes de bien vouloir rentrer chez eux après la compétition **avec le même moyen de transport** qu'ils ont utilisé pour s'y rendre.

#### Encouragements & solidarité (« Esprit d'équipe »)

La natation de compétition est un sport individuel, mais pas seulement. Le soutien « psychologique » est un facteur important dans la performance. Nous demandons ainsi à nos nageurs d'encourager systématiquement un camarade qui réalise sa course. Par ailleurs, lors des championnats, les nageurs qui ne seraient pas qualifiés pour une finale l'après-midi sont tenus de rester avec l'équipe jusqu'à la fin de la compétition, pour encourager les camarades qualifiés (sauf contre-indication de l'entraîneur). Nous remercions d'avance les parents de leur compréhension à cet égard.

#### Hébergement

L'hébergement des nageurs, en compétition ou en camp d'entraînement, est réservé par le Staff Technique du Vevey Natation Riviera. Les athlètes qui font le déplacement sont logés ensemble (filles et garçons séparés) et prennent les repas en équipe.

#### Relation « Entraîneur-e – Parents »

Nous attirons l'attention des parents sur le fait que les entraîneur-e-s travaillent au moment de la compétition et qu'ils ont à charge de s'occuper des nageuses et nageurs, gérer la composition des relais, réaliser le feed-back d'après course, etc. Les parents qui auraient une question sont priés d'attendre la fin de la compétition pour demander des précisions à l'entraîneur-e.



Case postale 1216  
CH - 1800 Vevey 1  
Tél. + 41 21.921.91.31  
Fax + 41 21.922.04.83  
<http://www.vevey-natation.ch>  
[info@vevey-natation.ch](mailto:info@vevey-natation.ch)



Reconnu Centre de  
Promotion des espoirs



**Avec le soutien de**



## Vie du Club

### Equipement officiel du Vevey Natation Riviera

---

Nous demandons à nos nageurs de porter avec fierté l'équipement officiel du Vevey Natation Riviera, lorsque l'équipe se rend en compétition, manifestation, cérémonie, etc. L'équipement doit être porté lors du départ de VCP en minibus lors de déplacements officiels. Les entraîneurs veilleront à ce que chacun des membres de l'équipe affiche, pendant la durée de la manifestation, les couleurs du VN.

### Non respect des critères d'appartenance

---

Le Staff Technique évalue au fil de la saison l'investissement à l'entraînement et les performances en compétition de chaque nageur. En cas de non respect des exigences liées au groupe d'appartenance, un nageur peut se voir changer de groupe d'entraînement ou exclu de l'équipe et cela tout au long de l'année.