



★
openswim
camps

**OPEN
SWIM CAMP
AGDE 2024**

Du 18 au 20 mai

**Stage de natation eau libre
Grau d'Agde - Cap d'Agde**

L'OPENSWIM CAMP AGDE

Du 18 au 20 mai 2024 venez nager à Agde, vous y bénéficierez de conditions idéales pour apprendre à nager ou vous perfectionner en eau libre. Que vous soyez débutant ou confirmé, nos 2 coachs vous accompagneront pour vous faire progresser et profiter à fond de votre expérience.

Le stage de natation eau libre de 3 jours comprend: repas du midi, collations, 3 séances d'entraînement, une randonnée aquatique du Cap au Grau d'Agde et l'inscription à une épreuve Open Swim Stars au choix sur 5.2 km, 2.6 km ou 1 km.

L'ENCADREMENT

Les activités sont encadrées par deux éducateurs diplômés d'Etat et spécialistes de la natation en eau libre



LES + DU SÉJOUR

- Spots d'exception dans un des plus beaux sites de méditerranée
- Ambiance sportive et authentique
- Engagement à une course exceptionnelle



LA FORMULE

- 2 repas le midi et les collations d'après entrainements
- L'encadrement des 3 séances d'entraînement par des coachs spécialistes de l'eau libre
- La participation à une épreuve Open Swim Stars et à la randonnée
- Un tee-shirt souvenir

Tarif : 220 euros

** A partir de 14 ans*

LE PROGRAMME

	SAMEDI 18/05	DIMANCHE 19/05	LUNDI 20/05
Matin	9h30 à 11h30 Entraînement eau libre Plage du Grau d'Agde	10h00 à 12h30 Randonnée du Cap d'Agde au Grau d'Agde	9h30 à 11h30 Entraînement eau libre à la Conque
Midi	Déjeuner	Déjeuner	12h00 Fin de l'OSS Swim Camp
Après-midi	À partir de 13h00 Retrait des bonnets de participation de l'Open Swim Stars Agde 16h00 Départ du 5,2 km 17h00 Départ du 2,6 km 18h00 Départ du 1 km	17h00 à 18h30 Entraînement eau libre technique plage du Grau d'Agde	



PROGRAMME TECHNIQUE

3 séances avec exercices de technique de nage en eau libre pour apprendre :

- à bien respirer
- à gérer ses appuis
- à appréhender la stratégie et les tactiques de course

- à repérer et préparer les parcours d'avant courses ou entrainements

- à se positionner au départ en fonction de son niveau de pratique

- à réaliser un bon départ et trouver la bonne vitesse

- à s'extraire du peloton

- au départ sans prendre de coups

- à s'orienter

- à profiter de la vague d'un concurrent

- à gérer son effort du départ à l'arrivée

- à comprendre les règles de sécurité et à les appliquer



Une organisation
Paris Swim et Extrem Challenge Events

OPENSWIM CAMP AGDE

Contact : Xavier Tireux
email : xaviertireux@gmail.com

Renseignements
www.openswimstars.com/stageagde/

