



S openswim
camps

**OPEN
SWIM CAMP
LA BAULE 2024**
Du 04 au 07 juillet

Stage de natation eau libre
La Baule-Escoublac

L'OPENSWIM CAMP LA BAULE

Du jeudi 4 juillet au dimanche 7 juillet 2024, venez nager dans la baie de la Baule-Escoublac, une des plus belles d'Europe. 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, suivant la formule choisie : l'hébergement*, les repas, 4 séances d'entraînements, les inscriptions à la "Rando du Remblai" et une épreuve Open Swim Stars complémentaire au choix.

LE LIEU D'HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

Centre de stage Jean Maurel à La Baule 15 places disponibles* en hébergement

L'ENCADREMENT

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



LES + DU SÉJOUR

- Spot d'exception dans une des plus belles baies d'Europe
- Encadrement par d'anciens nageurs de haut niveau
- Hébergement avec accès à la plage à pied
- Ambiance sportive et authentique
- Engagement à des courses exceptionnelles

*En pension complète

LES FORMULES

FORMULE EN PENSION COMPLÈTE*

La formule comprend :

- 3 nuits, hébergement en chambre de 2 à 5 pers.
- Les petits déjeuners, repas et collations d'après entraînements du jeudi 4 juillet au soir au dimanche 7 juillet au matin
- L'encadrement des 4 séances d'entraînement par des coachs spécialistes de l'eau libre
- La participation à la Randonnée du Remblai (3,5 Km)
- Une inscription gratuite à une course du dimanche 7 juillet
- Un tee-shirt souvenir

Tarif : 420 euros

* Uniquement pour les plus de 18 ans

FORMULE SANS HÉBERGEMENT*

La formule comprend :

- 2 repas le midi et les collations d'après entraînements
- L'encadrement des 4 séances d'entraînement par les coachs Cédric et Pierre, spécialistes de l'eau libre
- La participation à la Randonnée du Remblai (3,5 Km)
- Une inscription gratuite à une course du dimanche 2 juillet
- Un tee-shirt souvenir

Tarif : 230 euros

* A partir de 14 ans

LE PROGRAMME

	JEUDI 04/07	VENDREDI 05/07	SAMEDI 06/07	DIMANCHE 07/07
Matin		8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner	7h30 Petit déjeuner
		9h30 à 11h30 Entraînement eau libre	9h30 à 11h30 Entraînement eau libre	9h00 Open Swim Stars La Baule - Plage Lajarrige
Midi		Déjeuner	Déjeuner	Fin du stage
Après-midi	À partir de 14h00 Accueil des participants et installation dans les chambres*	16h00 à 18h00 Entraînement eau libre	16h00 RDV plage Benoit 17h00 Départ de la Randonnée du Remblai	
Soirée	Débriefing journée et dîner	Débriefing journée et dîner	Dîner	

PROGRAMME TECHNIQUE

4 séances de 2 heures 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 entraînements
- 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

*Pour les pensions complètes



openswim camps

Une organisation
Paris Swim

OPENSWIM CAMP La Baule

Contact : Paris Swim
email : contact@parisswim.com
Renseignements
www.openswimstars.com/stagelabaule/