



★  
openswim  
camps

**OPEN  
SWIM CAMP  
AGDE 2024**  
Du 13 au 15 septembre

Stage de natation eau libre  
Cap d'Agde

# L'OPENSWIM CAMP AGDE

Du 13 au 15 Septembre 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 : 2 repas, collations, 4 séances d'entraînement, et l'inscription à l'épreuve «Les Évadés du Brescou», randonnée aquatique du fort de Brescou à la plage de la Conque.

## L'ENCADREMENT

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



# LA FORMULE

- 2 repas compris et les collations d'après entraînements
- L'encadrement des 4 séances d'entraînement par des coachs spécialistes de l'eau libre
- La participation à l'épreuve «Les évadés du Brescou»

**Tarif : 230 euros**

*\* A partir de 14 ans*

# LE PROGRAMME

	VENDREDI 13/09	SAMEDI 14/09	DIMANCHE 15/09
Matin		<b>10h00 à 12h00</b> Entraînement eau libre plage de la Conque au Cap d'Agde	<b>9h00 à 11h00</b> Traversée du fort de Brescou à la plage de la Conque (2,5 km)
Midi		Déjeuner	
Après- midi	<b>À partir de 15h00</b> Accueil et entraînement plage de la Conque	<b>16h00 à 18h00</b> Entraînement eau libre plage de la Conque au Cap d'Agde	
Soir	<b>19h30</b> Dîner  <b>À partir de 21h00</b> Nage de nuit		



## PROGRAMME TECHNIQUE

**4 séances d'entraînement dont un de nuit 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



Une organisation  
Paris Swim et Extrem Challenge Events

**OPENSWIM CAMP AGDE**

Contact : Xavier Tireux  
email : [xaviertireux@gmail.com](mailto:xaviertireux@gmail.com)

Renseignements  
[www.openswimstars.com/stageagde/](http://www.openswimstars.com/stageagde/)

