



★  
openswim  
camps

**OPEN  
SWIM CAMP  
AGDE 2025**

**Du 23 au 25 mai**

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

# L'OPENSWIM CAMP AGDE

Du 23 au 25 mai 2025 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, 4 séances d'entraînement, une randonnée aquatique au fort Brescou et l'inscription à une épreuve Open Swim 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 4 séances d'entraînement par des coachs spécialistes de l'eau libre
- La participation à une épreuve Open Swim Agde et à la randonnée du Cap d'Agde au fort Brescou
- Un tee-shirt souvenir

**Tarif : 280 euros**

*\* A partir de 14 ans*

# LE PROGRAMME

	<b>VENDREDI 23/05</b>	<b>SAMEDI 24/05</b>	<b>DIMANCHE 25/05</b>
Matin	<b>10h00 à 12h00</b> Entraînement eau libre technique plage de la Conque	<b>9h30 à 11h30</b> Entraînement eau libre Plage du Grau d'Agde	<b>9h30 à 11h30</b> Entraînement et Randonnée du Cap d'Agde au fort Brescou
Midi	Déjeuner	Déjeuner	<b>12h00</b> Fin de l'OSS Swim Camp
Après-midi	<b>16h00 à 18h00</b> Entraînement eau libre technique plage de la Conque	À partir de <b>13h00</b> Retrait des bonnets de participation de l'Open Swim Stars Agde <b>16h00</b> Départ du 5,2 km <b>17h00</b> Départ du 2,6 km <b>18h00</b> Départ du 1 km	



## PROGRAMME TECHNIQUE

### 4 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](mailto:xaviertireux@gmail.com)

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

