



openswim  
camps



**OPENSWIM  
CAMP  
QUIBERON 2025**  
Du 10 au 12 juillet

Stage de natation eau libre  
Saint-Pierre Quiberon

# L'OPENSWIM CAMP ST-PIERRE

Du jeudi 10 juillet au dimanche 13 juillet 2025, venez à Saint-Pierre Quiberon situé sur la presqu'île. 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 et une épreuve Open Swim Stars complémentaire au choix.

## LE LIEU D'HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

L'École Nationale de Voile et de Sports Nautique.

## 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 d'eau libre
- Encadrement par d'anciens nageurs de haut niveau
- Hébergement avec accès à la plage à pied
- Ambiance sportive et authentique
- Engagement à une course exceptionnelle

\*En pension complète

# LES FORMULES

## FORMULE EN PENSION COMPLÈTE\*

### La formule comprend :

- 3 nuits, hébergement en chambre individuelle
- Les petits déjeuners, repas et collations d'après entraînements du jeudi 10 juillet au soir au dimanche 13 juillet au matin
- L'encadrement des 4 séances d'entraînement par des coachs spécialistes de l'eau libre
- La participation à une épreuve de l'Open Swim Saint-Pierre Quiberon
- Un tee-shirt souvenir

**Tarif : 500 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 une épreuve de l'Open Swim Saint-Pierre Quiberon
- Un tee-shirt souvenir

**Tarif : 280 euros**

\* A partir de 14 ans

# LE PROGRAMME

	JEUDI 10/07	VENDREDI 11/07	SAMEDI 12/07	DIMANCHE 13/07
Matin		<b>8h00</b> Petit déjeuner	<b>8h00</b> Petit déjeuner	<b>8h00</b> Petit déjeuner
		<b>9h30 à 11h30</b> Entraînement eau libre	<b>9h30 à 11h30</b> Entraînement eau libre	<b>9h00</b> Fin du stage
Midi		Déjeuner	Déjeuner	
Après-midi	À partir de <b>14h00</b> Accueil des participants et installation dans les chambres*	<b>16h00 à 18h00</b> Entraînement eau libre	<b>14h00</b> Départ du 5 km et 2,5 km  <b>16h30</b> Départ du 500 m et 1 km	
Soirée	Dîner	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 ST-PIERRE**

Contact : Paris Swim  
email : [contact@parisswim.com](mailto:contact@parisswim.com)  
Renseignements

[www.openswimstars.com/stagestpierre/](http://www.openswimstars.com/stagestpierre/)