



**OPENSWIM
CAMP
QUIBERON 2026**

Du 16 au 18 juillet

**Stage de natation eau libre
Saint-Pierre Quiberon**

L'OPENSWIM CAMP ST-PIERRE

Du jeudi 16 juillet au dimanche 19 juillet 2026, 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, Pierre et Cédric, 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 et 5 séances d'entraînements.

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

**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 16 juillet au soir au dimanche 19 juillet au matin
- L'encadrement des 5 séances d'entraînement par des coachs spécialistes de l'eau libre
- Un tee-shirt souvenir

Tarif : 550 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 5 séances d'entraînement par les coachs Cédric et Pierre, spécialistes de l'eau libre

Tarif : 300 euros

** A partir de 14 ans*



LE PROGRAMME

	JEUDI 16/07	VENDREDI 17/07	SAMEDI 18/07	DIMANCHE 19/07
Matin		8h00 Petit déjeuner 9h30 à 11h30 Entraînement eau libre	8h00 Petit déjeuner 9h30 à 11h30 Entraînement eau libre	8h00 Petit déjeuner 9h00 Fin du stage
Midi		Déjeuner	Déjeuner	
Après-midi	À partir de 14h00 Accueil des participants et installation dans les chambres* 16h00 à 18h00 Entraînement eau libre	16h00 à 18h00 Entraînement eau libre	16h00 à 18h00 Entraînement piscine avec vidéo	
Soirée	Dîner	Dîner	Dîner	



PROGRAMME TECHNIQUE

5 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*



**Une organisation
Paris Swim**

OPENSWIM CAMP ST-PIERRE

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