

openswim *Camps*



**OPENSWIM
CAMP
AGDE 2026**
Du 19 au 21 Juin

Stage de natation eau libre
Cap d'Agde

L'OPENSWIM CAMP AGDE

Du 19 au 21 juin 2026 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 entraînements
- L'encadrement des 4 séances d'entraînement par des coachs spécialistes de l'eau libre, dont une en piscine avec vidéo.
- La participation à une épreuve Open Swim Agde et à la randonnée du Cap d'Agde au fort Brescou
- Un tee-shirt souvenir

Tarif : 300 euros

** A partir de 14 ans*

LE PROGRAMME

	VENDREDI 19/06	SAMEDI 20/06	DIMANCHE 21/06
Matin	10h00 à 12h00 Entraînement eau libre technique plage de la Conque	9h30 à 11h30 Entraînement eau libre Plage du Grau d'Agde	9h30 à 11h30 Entraînement et Randonnée du Cap d'Agde au fort Brescou
Midi	Déjeuner	Déjeuner	12h00 Fin de l'Open Swim Camp
Après-midi	16h00 à 18h00 Entraînement en piscine avec vidéo	À partir de 13h00 Retrait des bonnets de participation de l'Open Swim Stars Agde 16h00 Départ du 5,2 km 17h00 Départ du 2,6 km 18h00 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 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

openswim *Camps*

Une organisation
Paris Swim et Extrem Challenge Events

OPENSWIM CAMP AGDE

Contact : Xavier Tireux
email : xaviertireux@gmail.com

Renseignements
www.openswimstars.com/stageagde/

