openswim Camps

OPENSWIM CAMP AGDE 2026

Du 23 au 25 mai

Stage de natation eau libre
Cap d'Agde

L'OPENSWIM CAMP AGDE

Du 23 au 25 mai 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 : 2 repas, collations, 5 séances d'entraînement, dont une randonnée aquatique au fort de Brescou

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 beau site de méditerranée**
- **Ambiance sportive et authentique**

LA FORMULE

- 2 repas compris et les collations d'après entrainements
- L'encadrement des 5 séances d'entrainement par des coachs spécialistes de l'eau libre
- Une randonnée

Tarif : 300 euros
** A partir de 14 ans*

LE PROGRAMME

	SAMEDI 23/05	DIMANCHE 24/05	LUNDI 25/05
Matin	**10h00 à 12h00** Entrainement eau libre plage de la Conque au Cap d'Agde	**10h00 à 12h00** Entrainement piscine avec vidéo technique individuelle	**9h00 à 11h00** Randonnée aquatique au fort Brescou
Midi	Déjeuner	Déjeuner	
Après-midi	**À partir de 16h00** Entraînement eau libre plage de la Conque au Cap d'Agde	**16h00 à 18h00** Entraînement eau libre plage de la Conque au Cap d'Agde	
Soir			

PROGRAMME TECHNIQUE

5 séances d'entrainement 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

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/