

# openswim *Camps*



**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		<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>16h00 à 18h00</b> 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*

# 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/)