



# The AQUATICS Club

Nous accueillons vos enfants à partir de 11 ans, tous les mercredis du 05 octobre 2022 au 21 juin 2023.

Les cours auront lieu à l'Académie Monégasque de la Mer de 14h00 à 17h00. Durant cette année, les enfants vont être initiés à la plongée bouteille, au cross fit et au sauvetage aquatique, au swim & run et à la plongée libre.

Les enfants seront entièrement pris en charge par l'équipe pédagogique.

## Programmation

- Du 05 octobre 2022 au 14 décembre 2022 : **initiation** et perfectionnement à la **plongée libre** (apnée & randonnée palmée)
- Du 04 janvier 2023 au 08 février 2023 : entraînement au **cross fit** et au **sauvetage aquatique** pour devenir un véritable OCEAN RACER
- Du 01 mars 2023 au 12 avril 2023 : découverte du **swim & run**
- Du 03 mai 2023 au 21 juin 2023 : sensibilisation à la protection et à la sauvegarde de l'environnement sous-marin à travers la pratique de la **plongée bouteille**.

*Planning pouvant être soumis à modification.*

## Matériel et Equipement

Tout le matériel est fourni par l'école.

En début d'année, chaque enfant reçoit une lunch-box isotherme dans laquelle, tous les mercredis, il mettra son goûter.

Un vestiaire est mis à disposition pour chaque enfant à l'école lors de son inscription. Il pourra y laisser ses affaires sèches et sa serviette de bain. Prévoir un cadenas.

A chaque fin de séance, après avoir rincé et rangé le matériel, il pourra prendre sa douche chaude avant de repartir, heureux.

## Certifications

Au fur et à mesure de l'année, les enfants apprendront à devenir des « Mériens ».

*Une Ecole  
spécialisée pour la  
Plongée enfant*



L'Académie Monégasque de la Mer est une structure dépendante de la Fédération Monégasque des Activités Subaquatiques et de la Fondation Princesse Charlene de Monaco. Cette école existe depuis 2002. Elle est dirigée par Pierre FROLLA, quadruple recordman du monde d'apnée et coordinateur de la fédération.

Ils seront autonomes en palmes-masques-tubas. Ils connaîtront les bases de la biologie marine (plancton, faune, préservation...), ils développeront leurs capacités physiques et leur esprit d'équipe grâce au cross fit, au sauvetage aquatique et au swim & run. Pour finir ils apprendront à respirer et à se relaxer grâce à la découverte de l'apnée.

## Inscriptions à The AQUATICS Club

Pour s'inscrire, rendez vous directement sur notre site internet ([www.academiemonegasquedelamer.com](http://www.academiemonegasquedelamer.com)) pour régler la cotisation et télécharger la fiche d'inscription à remplir par les parents ou les tuteurs légaux et à nous rapporter le 1er jour de la période.

TARIFS	Cotisation trimestrielle (**)	Cotisation annuelle (**)
<b>AQUATICS CLUB 2022-2023</b>	<input type="checkbox"/> <b>215 €</b> <input type="checkbox"/> Plongée libre (1er trimestre) <input type="checkbox"/> Cross fit (2ème trimestre) <input type="checkbox"/> Swim & run (3ème trimestre) <input type="checkbox"/> Plongée bouteille (4ème trimestre)	<input type="checkbox"/> <b>700 €</b>

**N.B** : un certificat médical de non-contre indication à la pratiques des activités **aquatiques**, **subaquatiques** et **préparation physique** de moins de 3 mois devra également être fourni.

## Tous les mercredis

Les enfants doivent être présents à 14h00 à l'école munis obligatoirement :

- de leur carte de licence 2022-2023
- de leur lunch-box avec un goûter et une bouteille d'eau (nous préconisons fortement d'éviter les papiers plastiques, les couverts en plastique et le papier aluminium et d'y préférer des matériaux réutilisables)
- d'un maillot de bain, d'une serviette de bain
- d'une tenue de sport et d'une paire de basket
- d'une casquette, de lunettes de soleil et de crème solaire

