



Rejoignez-nous et
devenez un véritable "Pirate des Abysses" !

THE AQUATICS CLUB

Un club rien que pour les jeunes !

Des membres ? Tous les jeunes les plus motivés (à partir de 11 ans)

Un rendez-vous ? Tous les mercredis d'octobre à juin !

Un objectif ? Devenir mérien en 4 étapes !

PROGRAMME

- Swim & Run, Apnée
- Cross Fit, Sauvetage aquatique et civique
- Randonnée palmée, Nipper board
- Plongée bouteille



THE AQUATICS CLUB 2025-2026

Nous accueillons vos enfants à partir de 11 ans, tous les mercredis du 01 octobre 2025 au 24 juin 2026.

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 01 octobre 2025 au 17 décembre 2025 : découverte du swim & run et de la plongée libre
- Du 7 janvier 2026 au 11 février 2026 : entraînement au cross fit et au sauvetage aquatique et civique pour devenir un véritable OCEAN RACER
- Du 04 mars 2026 au 8 avril 2026 : randonnée palmée et nipper board
- Du 29 avril 2026 au 24 juin 2026 : sensibilisation à la protection et à la sauvegarde de l'environnement sous-marin à travers la pratique de la plongée bouteille et de la randonnée palmée.

Planning pouvant être soumis à modification.

MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT

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.

CERTIFICATION

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

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.



THE AQUATICS CLUB 2025-2026

INSCRIPTIONS

Pour s'inscrire, rendez-vous directement sur notre site internet (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 (**)
AQUATICS CLUB 2025-2026	<input type="checkbox"/> 350 €	<input type="checkbox"/> 850 €
	<input type="checkbox"/> Swim & run + Apnée (1er trimestre - 11 séances)	
	<input type="checkbox"/> Cross fit (2ème trimestre - 6 séances)	
	<input type="checkbox"/> Randonnée nipper board (3ème trimestre - 6 séances)	
	<input type="checkbox"/> Plongée bouteille + randonnée palmée (4ème trimestre - 9 séances)	

(**) frais de licence inclus

N.B : un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la plongée sous-marine, de l'apnée et 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 sac étanche 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

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 2001.

Elle est dirigée par Pierre FROLLA, quadruple recordman du monde d'apnée et coordinateur de la fédération.



ACADÉMIE MONÉGASQUE
DE LA MER