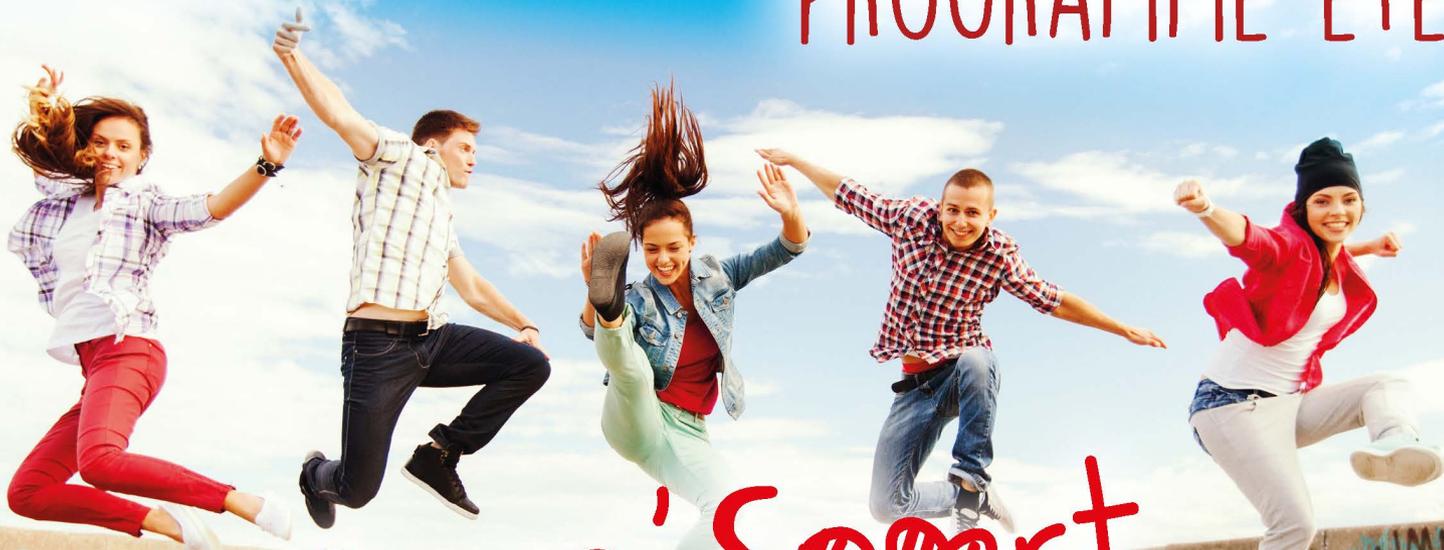


PROGRAMME ÉTÉ



Pass' Sport Culture 2023



Pass'Sport Culture 2023

Le Pass'Sport Culture est organisé par la Direction de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports. Cette opération permet aux jeunes âgés de 11 à 25 ans, monégasques, résidents ou scolarisés à Monaco, de pratiquer pendant les mois de juillet et d'août des activités culturelles et sportives.

Moyennant un forfait de 55 € pour un mois ou de 80 € pour deux mois, la carte Pass'Sport Culture permet de s'inscrire à toutes les activités en fonction des places disponibles.

Le dossier d'inscription peut être retiré sur place de 9h30 à 18h30 ou téléchargé sur le site :

<https://monservicpublic.gouv.mc/thematiques/education/vie-extra-scolaire/adolescents/s-inscrire-au-pass-sport-culture>

Le Pass'Sport Culture été 2023 fonctionne du lundi 3 juillet au vendredi 1^{er} septembre 2023.

L'assurance prise par les associations prestataires ne couvre les participants que dans le cas où la responsabilité de l'animateur serait engagée. Les adhérents doivent impérativement être couverts par une assurance responsabilité civile.

La Direction de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports remercie les Services, Associations et personnes qui collaborent à cette édition 2023.

Contact

Centre d'Information de l'Éducation Nationale

ouvert du lundi au vendredi, de 9h30 à 18h30

Tél. : 98 98 87 63

En cas d'urgence et en dehors des horaires d'ouverture,

vous pouvez contacter le CIEN

au 06 31 77 31 62 au mois de juillet ou au 06 80 56 96 61 au mois d'août.

Le programme du Pass'Sport Culture est réalisé avec le concours de la Direction des Affaires Culturelles.

La Culture et le Pass'2023

Sur présentation de votre carte Pass'Sport Culture, GRATUITÉ pour les musées et événements suivants :

- ⚙ **Musée d'Anthropologie Préhistorique**, de 9h00 à 18h00.
- ⚙ **Musée des Timbres et des Monnaies**, de 9h30 à 18h00.
- ⚙ **Nouveau Musée National de Monaco (NMNM)**, de 11h00 à 19h00.
 - Villa Sauber, 17, avenue Princesse Grace.
« *Santo Sospir - Mauro Restiffe / Jean Cocteau* »
 - Villa Paloma, 56, boulevard du Jardin Exotique.
« *Humanoïdes - George Condo* »
- ⚙ **Saison 2023 du Théâtre du Fort Antoine**, *Bastion du Fort Antoine*.

Du 4 juillet au 1er août 2023 - Renseignements : <https://theatrefortantoine.com/> (sur réservation)

- ⚙ **18^{ème} Festival International d'Orgue**, *Cathédrale de Monaco*.

Du 25 juin au 16 juillet 2023. Programme : <https://www.festivalorquemonaco.com/>

La Mairie et le Pass' 2023

La piscine municipale du **Stade Nautique Rainier III** (piscine du port) à tarif réduit, sur présentation de votre carte d'adhérent à l'entrée de la piscine ainsi qu'aux vestiaires.

MÉMO

Pour participer aux activités du **Pass'Sport Culture été 2023**, vous devez :

- **compléter** et **déposer** le dossier d'inscription au Centre d'Information de l'Éducation Nationale afin de **retirer** votre carte d'adhérent 2022-2023 (si votre dossier est complet)
- **réserver** les activités au Centre d'Information de l'Éducation Nationale

La réservation des activités débute le **vendredi 16 juin** pour les **adhérents déjà en possession de la carte 2022/2023**.

Attention : aucun dossier d'inscription ne sera enregistré ce jour. Cette journée sera uniquement consacrée à la réservation des activités.

Pour les **nouveaux adhérents**, l'adhésion au Pass'Sport Culture et la réservation des activités se feront à partir du **lundi 19 juin** (et se poursuivra tout l'été).

Le tarif estival est de **55€ pour un mois** ou **80€ pour les deux mois**, à régler sur place par chèque ou espèces.

Théâtre d'impro

La Compagnie de l'Étincelante

De 11 à 17 ans :

Stage du 31 juillet au 4 août, de 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : *Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie*
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Vous rêvez de monter sur une scène ? Venez dépasser vos peurs, vos doutes et prendre confiance en vous. Après avoir entraîné le corps, l'écoute, l'imagination et les personnages, vous êtes enfin prêt pour le "match d'impro" ! L'improvisation c'est quoi ? C'est un jeu non préparé dans lequel on peut être qui on veut, et créer toutes les situations, l'imagination est la seule limite. Alors, cap ou pas cap de monter sur scène ?

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Travail de comédien

Centre Méditerranéen d'Études Françaises

De 12 à 16 ans :

Stages du 31 juillet au 4 août ou du 7 au 11 août

Horaires indicatifs : de 9h00 à 18h00

Le déjeuner sera fourni sur place (participation 30€)

Lieu de rendez-vous : *Centre Méditerranéen d'Études Françaises*
Chemin des Oliviers – Cap d'Ail

Encadrés par des professionnels du théâtre, vous vous initiez au travail de comédien. Ce stage a reçu le soutien du Centre National du Théâtre. Il se déroule dans le cadre privilégié du Centre Méditerranéen d'Études Françaises et son parc surplombant la Méditerranée.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Musique & théâtre en scène

Centre Méditerranéen d'Études Françaises

À partir de 18 ans : stage du 15 au 19 août

Horaires indicatifs : de 9h00 à 18h00

Le déjeuner sera fourni sur place (participation 30€)

Lieu de rendez-vous : Centre Méditerranéen d'Études Françaises
Chemin des Oliviers – Cap d'Ail

« Songe d'une nuit d'été » de William Shakespeare : lorsque les musiciens rencontrent les acteurs pour la création d'un spectacle. L'occasion unique de développer votre art dans un échange pluridisciplinaire.

Les journées alterneront entre les répétitions des musiques, la mise en scène et le jeu des comédiens pour réunir les deux ateliers.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Percu' Tempo

Centre Jeunesse Princesse Stéphanie

De 11 à 17 ans :

Stage du 10 au 14 juillet de 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Du rock à la pop en passant par les musiques du monde, vivez pleinement la musique et initiez-vous aux percussions et aux rythmes corporels ! À travers ce stage ludique, vous profiterez des vacances pour partir à la rencontre de nouveaux instruments...

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Découverte du montage

Institut Audiovisuel de Monaco

De 11 à 13 ans : séances le 3 juillet et le 1^{er} septembre, de 13h30 à 16h30

Pour les + de 14 ans : séances le 4 juillet et le 29 août, de 13h30 à 16h30

Une séance par adhérent

Lieu de rendez-vous : *Institut Audiovisuel de Monaco*
83-85, boulevard du Jardin Exotique

Cet atelier initie au montage de film de manière collaborative et ludique. Une table de montage, appelée la « table mash'up », permet de mixer en direct des extraits vidéos, des musiques, des bruitages et même d'enregistrer des doublages voix, le tout par le biais de simples cartes et d'un micro ! Les images données à monter sont extraites de films amateurs tournés avec des caméras 9,5 mm à Monaco entre 1925 et 1973 et conservées à l'Institut.

Secourisme

Croix-Rouge Monégasque

À partir de 13 ans :

Stage du 19 au 21 juillet, de 9h00 à 13h00

Lieu de rendez-vous : *Croix-Rouge Monégasque*
Avenue de la Costa (en face du n°14 Agence Miell Christie's)

Les stages de secourisme se déroulent sur trois demi-journées et permettent de préparer et de passer l'attestation de Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1).

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Cheerdance

Club Ninette

De 11 à 17 ans :

Stage du 17 au 21 juillet, de 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : [Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie](#)
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Mix sportif chorégraphié mêlant gym et danse. Vous pourrez ici développer force, souplesse et coordination.

Attention : porter des baskets et prévoir une bouteille d'eau.

Rainbow Yoga

Club Ninette

De 11 à 17 ans :

Stage du 24 au 28 juillet, de 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : [Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie](#)
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Pour l'été, bougez autrement ! Avec Ninette, découvrez le yoga dynamique, une nouvelle façon de pratiquer cette discipline, devenue à la mode, en gardant un rythme soutenu mais amusant ! 2h d'activités dynamiques pour vous libérer de vos petits soucis du quotidien et partager de bons moments de rigolade et de bien-être à la fois.

Attention : porter des baskets et prévoir une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Cirque Acrobatique

Club Ninette

De 11 à 17 ans :

Stage du 10 au 14 juillet, de 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Dans un univers artistique mêlant performances acrobatiques et jeux d'équilibre, vous vous initierez aux arts du cirque. Tout ceci chorégraphié dans une inspiration « cirque acrobatique ».

Attention : porter des baskets et prévoir une bouteille d'eau.

Parkour / free run

Fémina Sports

Stages du 3 au 5 juillet, du 10 au 12 juillet ou du 21 au 23 août

De 11 à 13 ans : de 17h00 à 18h00

Pour les + de 14 ans : de 18h00 à 19h00

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : Salle de gymnastique
Complexe de la Gare SNCF niveau 3—Salle numéro 1

Venez pratiquer cette discipline sportive en toute sécurité dans un espace dédié. Le « parkour » consiste à franchir successivement divers obstacles par des mouvements rapides : course, sauts, gestes d'escalade, déplacements en équilibre, acrobaties... Prenez les bons réflexes !

Attention : prévoir des baskets et une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Trampoline

L'Étoile de Monaco

De 11 à 13 ans : stages du 10 au 11 juillet, du 20 au 21 juillet, du 3 au 4 août ou du 17 au 18 août, de 14h00 à 16h00

Pour les + de 14 ans : stages du 3 au 4 juillet, du 18 au 19 juillet, du 1^{er} au 2 août ou du 10 au 11 août, de 14h00 à 16h00

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : *Salle de gymnastique*
Complexe de la Gare SNCF niveau -9

Venez exécuter sauts et figures acrobatiques et découvrir cette discipline sportive en toute sécurité dans un espace dédié.

Attention : prévoir des baskets et une bouteille d'eau.

Pole Sport

Coaching & Pole

De 11 à 13 ans : stages du 24 au 25 juillet ou du 28 au 29 août, de 14h30 à 16h30

Pour les + de 14 ans : stages du 27 au 28 juillet ou du 31 août au 1^{er} septembre, de 14h30 à 16h30

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : *Coaching & Pole*
2, rue du Gabian - « Les Indutries » 3ème étage

Sport aérien qui mélange la danse, la gymnastique et l'acrobatie sur une barre à la verticale. Venez découvrir ce sport hors du commun où vous effectuerez différentes figures acrobatiques qui vous donneront la sensation de voler dans les airs !

Attention : prévoir un short, un t-shirt, une bouteille d'eau et avoir les cheveux attachés.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Vol en planeur

Association Monégasque de Vol à Voile

À partir de 15 ans :

Sorties les 13 et 20 juillet et les 3 et 31 août (en fonction des conditions météorologiques)

Départ du bus à 9h00 précises, retour vers 15h30

Une sortie par adhérent

Lieu de rendez-vous : [Arrêt de bus du Stade Louis II, à Fontvieille \(côté Cap d'Ail\)](#)

Direction Fayence pour une initiation au planeur ! Présentation du sport, découverte des machines et des principes de vol et mise en application avec un baptême de l'air de 30 min. Un moment inoubliable à la découverte du ciel et de la nature.

Attention : prévoir une casquette, des lunettes de soleil, une veste, des baskets, de la crème solaire, une bouteille d'eau et un pique-nique.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Escape Game

L'Ajoya

À partir de 13 ans :

Séances les vendredis, entre le 7 juillet et le 4 août

De 11h00 à 12h15 ou de 15h00 à 16h15

Une séance par adhérent

Lieu de rendez-vous : [Snack "L'Ajoya" dans la gare de Monaco, entre le quai C et les tapis roulants en direction du Lycée Technique](#)

Le conducteur du PLM Express, à la solde des détracteurs de François Blanc, a disparu et bloqué la porte de la locomotive. Vous avez 60 minutes pour sauver les passagers du train lancé à pleine vitesse !

Alors, êtes-vous prêts à relever ce défi ?

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Tir à l'arc

Centre Jeunesse Princesse Stéphanie

Séances les 7, 24 ou 31 juillet

De 11 à 13 ans : de 10h00 à 11h00

De 13 à 17 ans : de 11h00 à 12h00

Une séance par adhérent

Lieu de rendez-vous : Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Initiation et perfectionnement avec divers ateliers : tir à l'arc, sarbacanes, archery tag. Visez la cible et touchez le mille !

Une activité qui demande de la concentration, un brin de technique et beaucoup d'envie.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Dans la peau d'un aquariologiste

Musée Océanographique de Monaco

À partir de 11 ans : séances les 21 et 28 juillet et les 18 et 25 août, de 10h00 à 12h00

Une séance par adhérent

Lieu de rendez-vous : Hall d'entrée du Musée océanographique
Avenue Saint Martin

Accompagné d'un aquariologiste, vous vivrez une véritable expérience immersive : présentation de la cuisine, découverte du bassin tactile et de l'aquarium Méditerranée, visite de la réserve... et bien d'autres surprises !

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Accrobranche

Centre d'Information de l'Éducation Nationale

À partir de 13 ans : sorties les mardis, du 4 juillet au 29 août (excepté le mardi 15 août)

Départ du bus à 9h00 précises, retour vers 14h30

Une sortie par adhérent

Lieu de rendez-vous : *Arrêt de bus du Stade Louis II, à Fontvieille (côté Cap d'Ail)*

Vous aimez les sensations fortes ? Direction le parc des rives du Loup pour un parcours d'accrobranche en pleine nature !

Attention : il est nécessaire de mesurer 1m45 au minimum pour participer à cette activité. Prévoir un sac à dos avec un pique-nique, une bouteille d'eau, des baskets, un pantalon, des gants type jardinage, des lunettes de soleil et de la crème solaire.

Escalade

Centre d'Information de l'Éducation Nationale

Séances les lundis, du 3 juillet et 28 août (excepté le lundi 14 août)

De 11 à 13 ans :

de 9h30 à 11h00 ou de 13h30 à 15h00

Pour les + de 14 ans :

de 11h00 à 12h30 ou de 15h00 à 16h30

2 séances maximum par adhérent

Lieu de rendez-vous : *Espace Saint-Antoine—Fontvieille*
Entrée par la rue du Gabian

L'escalade est un sport très mental qui permet de développer son sang froid, de vaincre sa peur, d'anticiper, afin de trouver la bonne stratégie et la bonne tactique pour progresser. Ce sport demande de la concentration, développe le sens de l'équilibre et la souplesse tout en faisant travailler tous les muscles.

Attention : porter une tenue de sport et prévoir une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Badminton

Fédération Monégasque de Badminton

Stages de 2 jours, 3 jours ou 5 jours : du 17 au 21 juillet, du 24 au 28 juillet ou du 21 au 25 août

De 11 à 13 ans : de 13h30 à 15h30

Pour les + de 14 ans : de 10h30 à 12h30

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : [Espace Saint Antoine—Fontvieille](#)
Entrée par la rue du Gabian

Les bonnes raisons de se mettre au badminton ? C'est très *in*, très simple, très rapide, très jeune, très défoulant et c'est olympique !

Attention : porter une tenue de sport avec des baskets à semelles claires et prévoir une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Tennis

Monte-Carlo Country Club

À partir de 11 ans :

Séances les mercredis, du 5 juillet du 30 août, de 15h00 à 17h00

Lieu de rendez-vous : [Monte-Carlo Country Club](#)

Le tennis est un sport complet tant sur le plan physique et technique que tactique. Il fait travailler tous les muscles du corps, développe la coordination, favorise la concentration et apprend la maîtrise de soi !

Attention : pour l'activité tennis, la licence FFT est obligatoire (22€). Les participants non-licenciés devront le signaler au MCCC avant le début de l'activité. Porter une tenue de sport et des baskets et prévoir une bouteille d'eau et de la crème solaire.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Squash

Squash Rackets Club

Stages du 10 au 14 juillet ou du 28 août au 1^{er} septembre, de 14h00 à 16h00

De 11 à 13 ans : jeudi et vendredi

Pour les + de 14 ans : lundi, mardi et mercredi

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : [Stade Louis II - Salle de squash](#)

Sport de raquette en salle ; le but pour les deux joueurs est de se renvoyer la balle en utilisant les murs qui les entourent. Vous allez bouger mais n'oubliez pas aussi d'utiliser une bonne tactique !

Attention : porter une tenue de sport avec des baskets à semelles claires et prévoir une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Handball

ASM Handball

Stages du 10 au 14 juillet ou du 28 août au 1^{er} septembre, de 10h00 à 12h00

De 11 à 13 ans : lundi et mardi

Pour les + de 14 ans : jeudi et vendredi

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : [Espace Saint Antoine—Fontvieille](#)
Entrée par la rue du Gabian

Vous aimez courir, sauter, tirer et marquer des buts ? Venez découvrir le handball !

Attention : porter une tenue de sport avec des baskets à semelles claires et prévoir une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Tennis de table

ASM Tennis de table

De 11 à 13 ans :

Stage du 4 au 6 juillet, de 14h00 à 16h00

Pour les plus de 14 ans :

Stage du 16 au 17 août, de 14h00 à 16h00

Lieu de rendez-vous : [Stade Louis II - Salle de tennis de table](#)

Découverte et perfectionnement du tennis de table.

Développez vos réflexes, votre sens de l'anticipation, gagnez en dextérité et en précision.

Attention : prévoir un short, des chaussures de sport et une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



BD / Manga

Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie

De 11 à 13 ans : stages du 3 au 7 juillet et du 7 au 11 août, de 10h00 à 12h00

De 13 à 17 ans : stage du 24 au 28 juillet, de 10h00 à 12h00

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Laissez place à votre imagination ! Vous choisirez entre monter votre planche de BD ou vous initier à l'art du manga en abordant le processus de création avant d'organiser vos images et raconter votre histoire...

Il n'y a pas que dans son bain que l'on peut faire des bulles !

Robotique

Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie

De 11 à 14 ans :
Stage du 7 au 11 août, de 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Tu t'intéresses au monde de la robotique et de la programmation ? Alors ne cherche plus, car tu vas découvrir comment monter et programmer des robots pour leur donner vie et les faire bouger. Laisse libre cours à ton imagination et développe tes compétences en robotique et en programmation pour devenir un expert dans ce domaine en constante évolution.

Le thème du stage : l'univers Transformers !

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Customisation

Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie

De 11 à 13 ans :

Stage du 5 au 6 juillet, de 10h00 à 12h00

De 13 à 17 ans :

Stage du 3 au 4 juillet, de 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : [Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie](#)
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Venez customiser vos objets du quotidien grâce à la broderie ! Coque de téléphone, pochette, broche... vous créerez votre accessoire personnalisé.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Guitare

ATHENA Artistes Associés

De 11 à 13 ans :

Stages du 17 au 21 juillet, du 24 au 28 juillet ou du 31 juillet au 4 août, de 10h00 à 12h00

De 13 à 17 ans :

Stages du 3 au 7 juillet ou du 7 au 11 août, de 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : [Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie](#)
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Venez vous initier à la guitare acoustique et électrique en apprenant quelques accords qui vous permettront de jouer vos premiers morceaux.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Jeu de rôle

Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie

De 13 à 17 ans : stages du 17 au 21 juillet ou du 31 juillet au 4 août, de 9h30 à 13h00

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Guidé par un maître de jeu, vous interprétez votre propre personnage dans l'environnement fictif « Mystériaah : le monde parallèle ». Entrez dans ce monde de magie où l'histoire mêle intrigue, suspens et surprises ! Vous évoluerez dans cet univers en prenant des décisions qui changeront le destin de votre personnage et... de votre équipe !

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Jeux de société

Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie

De 11 à 13 ans :

Stage du 13 au 14 juillet, de 10h00 à 12h00

De 13 à 17 ans :

Stage du 10 au 12 juillet, de 10h00 à 12h30

Lieu de rendez-vous : Centre de la Jeunesse Princesse Stéphanie
45, avenue des Papalins - Parking du Port

Partez à la découverte de jeux divers et variés : jeu de stratégie, jeu de présentation ou encore jeu d'aventure ! Et pourquoi ne pas amener vos propres jeux afin de les faire découvrir aux autres joueurs !

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Escape game & visite VIP

Musée d'Anthropologie Préhistorique

À partir de 11 ans : séances les 13, 20 et 25 juillet et les 10 et 11 août, de 14h00 à 16h30

Une séance par adhérent

Lieu de rendez-vous : Musée d'Anthropologie préhistorique de Monaco

56 bis boulevard du Jardin exotique

(accès par l'entrée privée située entre le Jardin exotique et la Villa Paloma)

Commencez cette visite VIP par les salles d'expositions du Musée qui abritent des milliers d'objets archéologiques originaux, visitez le laboratoire de recherche du Musée, et sa très grande salle de travail interdite au public, puis assistez à un atelier « allumage du feu ». Vous finirez la visite par un escape game « spécial Monaco » !

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Deviens un archéologue

Musée d'Anthropologie Préhistorique

À partir de 11 ans : stages 17 au 21 juillet ou du 7 au 11 août, de 9h30 à 12h00

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : Musée d'Anthropologie préhistorique de Monaco

56 bis boulevard du Jardin exotique

(accès par l'entrée privée située entre le Jardin exotique et la Villa Paloma)

Partez à la découverte du métier d'archéologue ! Découvrez les différentes facettes de ce métier passionnant au cœur du Laboratoire du Musée d'Anthropologie Préhistorique, en présence de ses chercheurs : les techniques de fouilles, l'inventaire, les analyses des collections archéologiques et le travail du paléontologue identifiant les animaux.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Escrime

L'Escrime et le Pistolet de Monaco

Stage du 3 au 6 juillet

De 11 à 13 ans : de 13h00 à 15h00

Pour les + de 14 ans : de 15h00 à 17h00

Lieu de rendez-vous : [Stade Louis II - Salle d'armes Fernand Prat](#)

Du mental pour la concentration et de l'agilité pour entrer en action. Le fleuret, le sabre ou l'épée à la main, c'est parti pour faire reculer l'adversaire... Le matériel spécifique est prêté.

Attention : porter une tenue de sport avec des baskets et prévoir une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Ju-Jitsu

Judo Club de Monaco

Stages du 24 au 28 juillet ou du 21 au 25 août, de 16h00 à 18h00

De 11 à 13 ans : lundi et mardi

Pour les + de 14 ans : mercredi, jeudi et vendredi

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : [Stade Louis II - Dojo Louis Orecchia](#)

Le Ju-Jitsu est un sport de combat japonais qui permet de s'initier à la self-défense grâce aux techniques de projection et de contrôle de l'adversaire.

Le matériel spécifique est prêté.

Attention : porter une tenue de sport avec des baskets et prévoir une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Taekwondo

ASM Karaté Do & Taekwondo

Stage du 31 juillet au 4 août, de 17h00 à 19h00

De 11 à 13 ans : lundi et mardi

Pour les + de 14 ans : mercredi, jeudi et vendredi

Lieu de rendez-vous : [Stade Louis II — Salle d'arts Martiaux](#)

Le taekwondo est un art martial basé majoritairement sur les percussions où vous apprendrez des techniques de coups de poing, mais surtout de coups de pied. Deux formes principales se dessinent en compétition : le combat et la technique. Venez les découvrir !

Attention : prévoir un bas de survêtement et une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Sports de combat

Académie Internationale d'Arts Martiaux de Monaco

Stage du 28 au 31 août, de 10h00 à 12h00

De 11 à 13 ans : mercredi et jeudi

Pour les + de 14 ans : lundi et mardi

Lieu de rendez-vous : [Stade Louis II - Salle de boxe](#)

Découverte d'arts martiaux : Kick-Boxing : d'origine américaine et japonaise, utilisant les techniques de percussion pieds-poings et genoux, Muaythai : d'origine thaïlandaise, utilisant les techniques de percussion (pieds, poings, genoux, coudes), de saisie et de projection, Wushu Sanda : d'origine chinoise, utilisant les techniques de percussion pieds-poings et projection et Self- Défense Krav-Maga : self-défense et art de combat d'origine israélienne.

Attention : porter un short ou un pantalon de survêtement, un t-shirt et des chaussures de sport et prévoir une bouteille d'eau.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Aviron / kayak

Société Nautique de Monaco

Séances les mardis et jeudis du 4 juillet au 10 août

De 11 à 13 ans : de 9h30 à 11h00

Pour les + de 14 ans : de 11h00 à 12h30

2 séances maximum par adhérent

Lieu de rendez-vous : [Société Nautique](#)
[Quai Louis II](#)

Au départ du Port Hercule, prenez vos rames et glissez sur l'eau à la découverte de l'aviron ou du kayak.

Attention : porter de vieilles baskets et prévoir une casquette, une bouteille d'eau et de la crème solaire.

Port du t-shirt obligatoire.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Jet ski

Roca Jet Club Monaco

À partir de 14 ans

Séances tous les mercredis de juillet et d'août, de 9h30 à 11h00 ou de 11h00 à 12h30

Une séance par adhérent

Lieu de rendez-vous : [Roca Jet Club](#)
[Quai Jean-Charles Rey, Digue de Fontvieille](#)

Pour les 14-15 ans : baptême en tandem avec un moniteur.

À partir de 16 ans : découverte du pilotage encadrée par un moniteur.

Attention : porter un maillot et apporter une bouteille d'eau et de la crème solaire.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Multi-activités subaquatiques

Académie Monégasque de la Mer

À partir de 11 ans

Stages du lundi au mercredi, du 3 juillet au 30 août (excepté la semaine du 15 août), de 8h30 à 17h00

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : [Académie Monégasque de la Mer](#)
Plage du Larvotto

Durant ces trois jours, vous serez initié à la plongée en apnée (2 séances), à la randonnée nipper board, au sauvetage aquatique, à la randonnée palmée et au swin & run— à raison d'une activité par 1/2 journée.

Attention : prévoir un pique-nique, deux goûters, une bouteille d'eau, un maillot et une serviette de bain, des lunettes de soleil, de la crème solaire et une tenue de rechange.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Journée en mer

Académie Monégasque de la Mer

À partir de 11 ans

Sortie le 16 août, de 9h00 à 17h00

Lieu de rendez-vous : [Académie Monégasque de la Mer](#)
Plage du Larvotto

Partez en mer pour une journée en randonnée palmée et plongée en apnée à la découverte du littoral méditerranéen.

Attention : prévoir un pique-nique, deux goûters, une bouteille d'eau, un maillot et une serviette de bain, des lunettes de soleil, de la crème solaire et une tenue de rechange.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Voile

Yacht Club de Monaco

De 11 à 13 ans :

Stage du 21 au 25 août, de 9h00 à 12h00

Pour les + de 14 ans :

Stages du 24 au 28 juillet ou du 21 au 25 août, de 14h00 à 17h00

Un stage par adhérent

Lieu de rendez-vous : [Yacht Club](#)
[Quai Louis II](#)

Déplacez vous au gré du vent et goûtez aux plaisirs de la navigation...

Pratique de la voile dans un cadre prestigieux. Pas de vent ? Ne vous découragez pas ! Le paddle vous attend.

Attention : prévoir des vieilles baskets, une casquette, une bouteille d'eau et de la crème solaire. Port du t-shirt obligatoire.

Juillet 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août / septembre 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3