

Stages Apnée

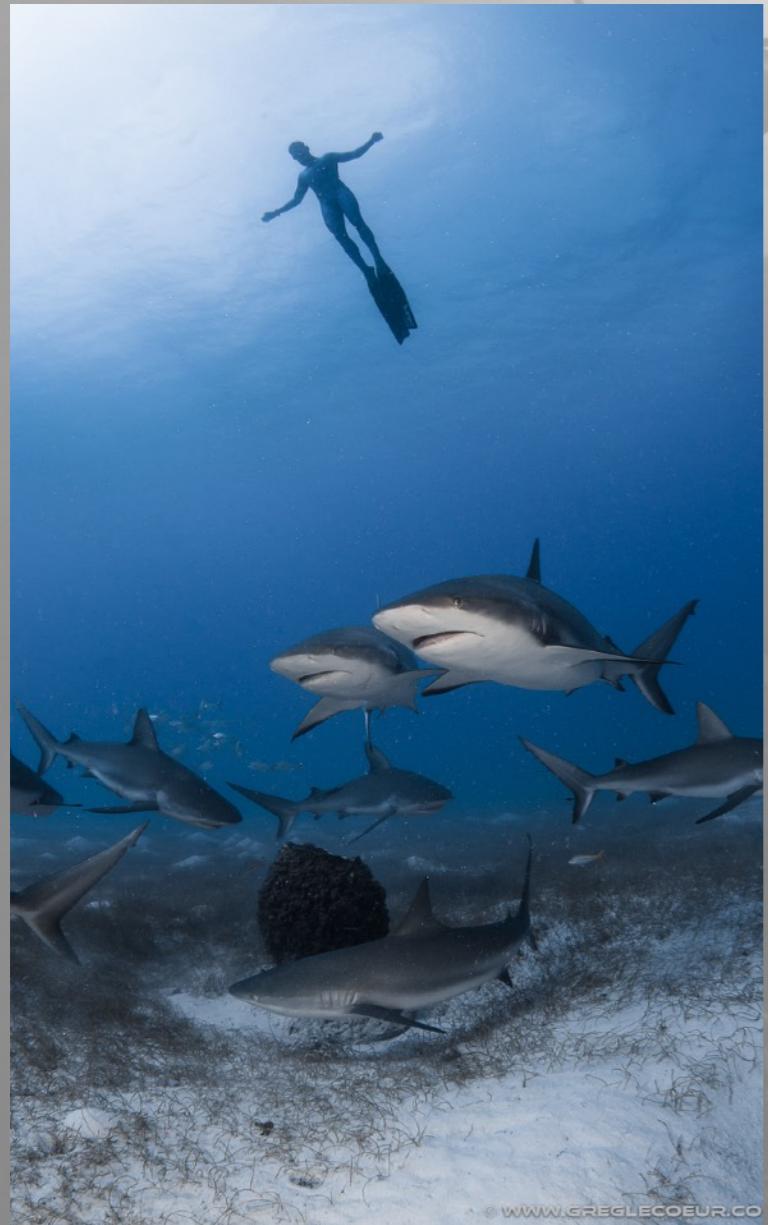
Monaco

Pierre FROLLA



Saison 2026

## STAGES DE PERFECTIONNEMENT EN APNÉE PROFONDE



Stage apnée dans les Caraïbes. Photo Greg LECOEUR

### Perfectionnez vous en apnée profonde

Pierre FROLLA, quadruple recordman du monde vous propose de découvrir la plongée en apnée au sein de son école, **le Centre Ecole de Plongée en Apnée Pierre Frolla**.

Vous serez accueillis au sein d'une structure spécialisée avec trois bateaux spécialement dédiés à cette aventure. Pierre et son équipe partageront avec vous leur expérience et vous permettront de progresser en profondeur.

Ces stages s'adressent à tous :

Apnéistes débutants, apnéistes confirmés, apnéistes qui veulent améliorer leur technique de compensation ou leur temps d'apnée.

Les stages proposés par Pierre sont organisés dans une ambiance conviviale et sympathique.

Toute l'équipe pédagogique est à votre disposition pour répondre à vos attentes.

Dirigés par Pierre FROLLA, Instructeur d'apnée et de plongée scaphandre, Coordinateur des Activités Subaquatiques de Monaco et Recordman du Monde d'Apnée à quatre reprises, ces stages offrent une

excellente opportunité à toutes les personnes désireuses de progresser en profondeur.



Séances de préparation physiques, séances de perfectionnement en apnée profonde, et cours théoriques sont les ingrédients de ces stages spécifiques.

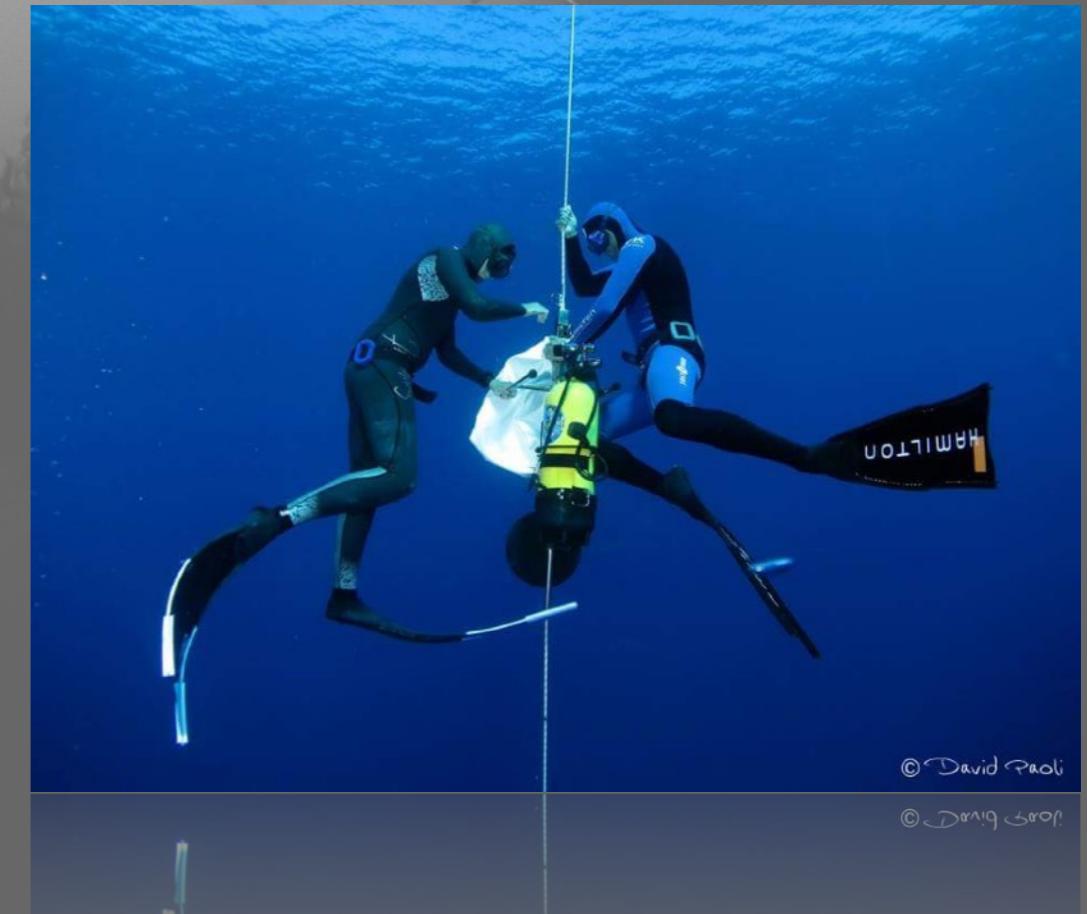


Cette année, nous réitérons avec une formule unique, spécialité de notre école depuis 2002 : les stages des 11/12 juillet et des 08/09 août sont exclusivement réservés à des apnéistes de Niveau 2 (-20m) pour participer à une formation spécifique :

## « Ecole de Pilotage de Gueuse »

A l'issue de la formation, vous serez validés « Pilotes de Gueuse » en autonomie suivant les profondeurs atteintes.

Pour pouvoir participer à ce stage il faut justifier d'un niveau 2 ou équivalent d'apnéiste en milieu naturel (capacité à descendre à - 20 en PC et IL).



# PIERRE FROLLA STAGES APNÉE 2026 - 8 ÉTAPES À MONACO -

## STAGES D'APNÉE DEPUIS 2002



### Le Centre Ecole de Plongée en Apnée - FREEDIVING SPIRIT -

Les Stages d'Apnée Profonde Pierre FROLLA se déroulent au sein de la structure monégasque. Cette structure comporte :

- une salle de cours de 90m<sup>2</sup>
- une salle humide de 60m<sup>2</sup>
- 4 vestiaires de 30m<sup>2</sup> chacun
- une salle de musculation de 20m<sup>2</sup>
- 70 combinaisons de plongée enfant
- 90 combinaisons de plongée adultes
- 50 blocs de plongée
- 50 détendeurs
- 9 gueuses
- 4 mannequins pour entraînement au secourisme
- 1 défibrillateur

- 2 défibrillateurs d'entraînement
- 2 bateaux de 8,00m pour 48 plongeurs en tout
- 1 catamaran de 40 places
- une station de gonflage et un local technique
- une terrasse de 200m<sup>2</sup>
- un poste de secours entièrement équipé
- un vidéo-projecteur
- un lounge de 30m<sup>2</sup>



# PIERRE FROLLA STAGES APNÉE 2026 - 8 ÉTAPES À MONACO -

## PROGRAMME DES STAGES



### Soir 1 :

16h00 ou plus tard : Arrivée à l'hôtel, possibilité de déposer les affaires au centre jusqu'à 18h00

### Jour 1 :

- |                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| 06h30 :         | Salutation au soleil                  |
| 07h20-08h00:    | Apnée Statique                        |
| 08h15-08h45:    | Petit Déjeuner                        |
| 09h00 - 09h30 : | Briefing général                      |
| 09h45 - 11h45:  | Départ en mer <b>Séance 1</b>         |
| 12h00 -13h00 :  | Déjeuner à bord                       |
| 13h15 - 14h30 : | <b>Séance 2</b>                       |
| 15h00 - 16h00 : | Retour au club, débriefing et théorie |
| 17h00 - 20h00 : | Séance Wim Off (Option + 30 euros)    |
| 20h30 :         | Diner (Option)                        |

### Jour 2 :

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 06h30 :         | Salutation au soleil                     |
| 07h00-07h30:    | Préparation Physique Générale            |
| 07h45-08h15:    | Apnée Statique                           |
| 08h20-08h50:    | Petit Déjeuner                           |
| 09h00 - 09h30 : | Briefing général                         |
| 09h45 - 11h45:  | Départ en mer <b>Séance 3</b>            |
| 12h00 -13h00 :  | Déjeuner à bord                          |
| 13h15 - 14h30 : | <b>Séance 4</b>                          |
| 15h00 - 16h00 : | Retour au club, débriefing, fin de stage |

Les stages 11/12 juillet et 08/09 août sont exclusivement réservés à des apnéistes de Niveau 2 (-20m) pour participer à une formation spécifique

« Ecole de Pilotage de gueuse »

# PIERRE FROLLA STAGES APNÉE 2026 - 8 ÉTAPES À MONACO -

## INSCRIPTIONS

- Remplir la fiche correspondante au stage choisi en indiquant la date et en la reportant dans la case prévue à cet effet.

- Renvoyer la fiche d'inscription et un certificat médical par la poste avec le règlement par chèque à l'ordre de **Pierre FROLLA Rubrique Apnée** :

**Pierre FROLLA, Centre de Sauvetage Aquatique  
et de Plongée de Monaco, Plage du Larvotto,  
Monaco 98000**

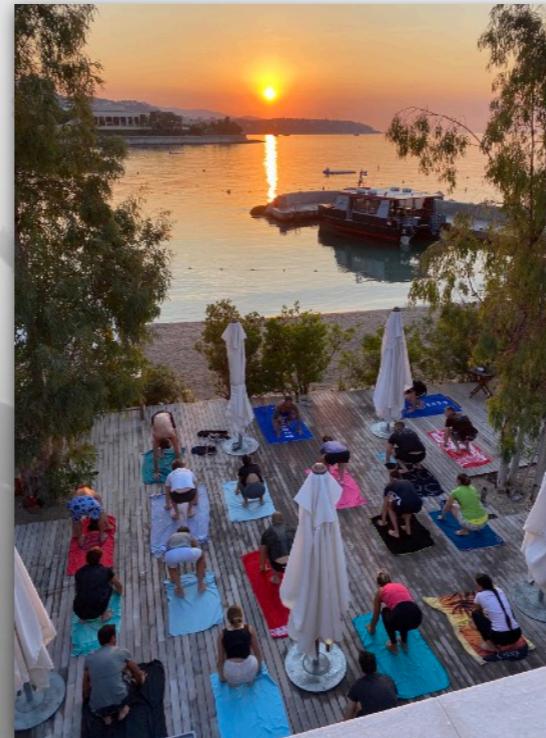
Soit règlement par virement bancaire :

Objet : **Stage Apnée Pierre FROLLA en  
mentionnant le nom du stagiaire**

**IBAN : MC5830004091720001006742747**

**BIC : BNPAMCM1**

**Agence : BNPPARB MONACOFONTVIEILLE09172**



### Le prix du stage comprend:

- les jours de stage
- l'hébergement en résidence ODALYS
- les petits déjeuners
- les déjeuners du midi
- l'encadrement par 2 moniteurs
- un carnet de plongée en apnée
- le prêt du matériel (CRESSI)
- l'assurance
- les cours théoriques
- les cours de relaxation / ventilation
- les cours de PPG

# Fiche d'inscription aux stages

**Document à remplir afin de cibler le niveau de chacun et de créer un programme prévisionnel et individuel**

Niveau de Plongée en Apnée (type de fédération)	Meilleur performance Apnée Statique	Meilleur performance Poids Constant	Meilleur performance I mmersion Libre				
Nom							
Prénom							
Numéro de licence ou autre							
Numéro de téléphone							
Adresse complète							
Email							
Niveau d'Apnée							
Diplôme de secourisme							
Diplôme de Plongée scaphandre							
Informations complémentaires							
Points forts ( souplesse, vitesse, aérobie, compensation...)							
Points faibles ( souplesse, vitesse, aérobie, compensation...)							
Taille choisie pour combinaison	<b>Homme</b>	<b>Femme</b>	<b>Small</b>	<b>Médium</b>	<b>Large</b>	<b>XLarge</b>	<b>XXLarge</b>

Ce document va nous être utile afin de définir ensemble un programme type en vue d'une progression individualisée durant le stage apnée. Durant les deux jours de stages, nous travaillerons ensemble sur vos points forts afin de les améliorer encore et essaierons de gommer les éventuels défauts. En début de stage je vous remettrai le carnet de plongée en apnée FreedivingSpirit. Nous le remplirons ensemble à chaque séance et discuterons de votre ressenti. Pour moi, l'objectif c'est d'abord de répondre à vos attentes, si c'est dans le domaine du possible bien sûr.

Pierre FROLLA

## Tarifs des Stages

Les appartements *ODALYS* sont à votre disposition la veille à partir de 16h et sont à libérer la dernière matinée du stage. Les appartements réservés pour les stages sont des studios pour trois personnes (trois lits simples). Il faut rajouter au prix du stage (à votre charge) la taxe de séjour, à 1€50/pers/nuit. Une empreinte de carte bancaire vous sera demandée à votre arrivée.

**Stage de 2 jours/2 Nuits **490€****

- 27 et 28 juin
- 04 et 05 juillet
- 11 et 12 juillet (**PV**)
- 18 et 19 juillet
- 25 et 26 juillet
- 08 et 09 août (**PV**)
- 15 et 16 août
- 22 et 23 août

**Les stages 11/12 juillet et 08/09 août sont exclusivement réservés à des apnéistes de Niveau 2 (-20m) pour participer à une formation spécifique**

**« Ecole de Pilotage de gueuse »**