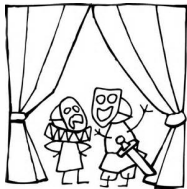


COURS FACULTATIFS

2018-2019, 1^{er} semestre

- *L'inscription à ces différents cours s'effectue du lundi 17 septembre à la pause au mercredi 19 septembre à 16h au tableau d'affichage ou au secrétariat.*
- *Les élèves vont chercher un bulletin d'inscription au secrétariat, le font signer par leurs parents et le remettent dans le casier de Mme Brülhart (délai vendredi 21.09.2018).*
- *L'élève inscrit est tenu de suivre l'intégralité du cours. Il s'engage à avoir un comportement correct durant celui-ci.*

Inscriptions au tableau d'affichage:



THEÂTRE (9H et 10H)

Projet sur 2 ans

Le monde du théâtre t'intéresse? Rejoins-la troupe Elegia pour un projet de deux ans. Durant les premiers mois, tu apprendras à t'exprimer, bouger et improviser sur scène. Ensuite nous monterons une pièce. Inscris-toi afin de partager ensemble des moments de théâtre !

- **Horaire** : LUNDI de 16h à 16H50
- **Durée** : 2 ans → début : **lundi 8 octobre 2018**
- **Lieu** : aula du CO

Aucun transport n'est organisé par le CO à 16h50. Les élèves doivent rentrer par leurs propres moyens.

Inscriptions au secrétariat (feuille à signer):



Initiation à la programmation (9H et 10H)

Viens découvrir les bases de la programmation et de la robotique en utilisant les robots Lego pour relever les défis donnés. Site Lego Mindstorms <http://www.lego.com/fr-fr/mindstorms>

- **Horaire** : tous les **MARDIS** de **11h35** à **12h25**
- **Repas** : possibilité de manger au Rest'au CO après
- **Durée** : 10 séances → début : **2 octobre** (jusqu'au 18.12)
- **Lieu** : salle d'informatique

En cas d'un nombre trop élevé d'inscriptions, la priorité sera donnée aux élèves n'ayant pas suivi ce cours l'année passée.

MIEUX GERER SON STRESS

Dans un petit groupe d'élèves, viens échanger sur ce qui te stresse (école ou autre) et découvrir des exercices (yoga et pleine conscience) que tu peux utiliser pour te calmer.

Dans ce cours, les élèves vont apprendre :

1. des éléments théoriques sur le stress pour avoir une idée de son impact sur le corps et les pensées.
2. à faire le lien entre les éléments théoriques et leur quotidien, leur réalité ; ce qui les stresse le plus et comment cela se manifeste (pensées, corps).
3. à être attentif à ce qui se passe en eux et dans leur corps, par des exercices de yoga et de pleine conscience .
4. à pratiquer des exercices en lien avec la respiration pour apprendre la détente.

- **Horaire** : tous les **MERCREDIS** de **12h30** à **13h20**
- **Repas** : possibilité de manger au Rest'au CO avant
- **Durée** : 7 séances → début : **3 octobre** (jusqu'au 28.11)
- **Lieu** : salle 1.20

Le groupe comprendra **5 élèves au maximum** (tirage au sort si trop d'inscriptions).

SALLE DE SPORT OUVERTE A TOUS LES ELEVES

Si tu souhaites pratiquer une activité sportive de ton choix ou répéter pour une évaluation d'EPS, viens à la salle de sport avec tes affaires.

- **Horaire** : tous les **JEUDIS** de **16h** à **16h50**
- **Durée** : toute l'année → début : **27 septembre**
- **Lieu** : halles de sport du CO

Pour cette activité, pas besoin de t'inscrire, il te suffit de prévenir tes parents et de venir à la salle de sport à 15h50. Par contre, aucun transport n'est organisé par le CO à 16h50, tu devras rentrer par tes propres moyens.