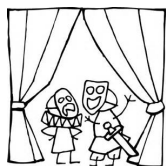


COURS FACULTATIFS

2023-2024



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.

Si tu es intéressé(e), rendez-vous le **lundi 25 septembre de 16h à 16h50** à l'aula pour une séance d'information. Il n'est pas nécessaire de t'inscrire, mais avertis tes parents.

En cas de questions, tu peux contacter Mme Despont (coraly.despont@edufr.ch) ou M. Marchon (denis.marchon@edufr.ch).

Aucun transport n'est organisé par le CO à 16h50, tu devras rentrer par tes propres moyens.



CHOEUR du COSO

Si tu aimes chanter, le chœur est fait pour toi ! Car c'est l'occasion de partager de très belles émotions que seule la musique nous permet de vivre avec des camarades qui, comme toi, aiment chanter !

Notre travail aboutira à différentes prestations (notamment à Noël et pour la clôture) et sera couronné par un concert public.

Si tu es intéressé, inscris-toi auprès de ton professeur de musique ou sur le site internet du CO (rubrique « activités culturelles » puis « chœur »).

En cas de questions, tu peux contacter Mme Léa Bondallaz (lea.bondallaz@edufr.ch).

- **Séance d'information** : mardi 19 septembre à 9h40 en salle de musique 2.19
- **Horaire des répétitions** : tous les **VENDREDIS**, de 12h30 à 13h15 – possibilité de manger au Restau'CO avant (inscription au moyen d'une feuille verte).
- **Durée** : toute l'année → début : **vendredi 22 septembre**
- **Lieu** : salle de musique 2.19



Improvisation théâtrale

Tu as de l'esprit ? Du charisme ? Et tu en fais profiter les copains en faisant des gags (parfois même en classe sous le regard pesant de ton professeur... Oui, oui, tu te reconnais déjà) ? Tu aimerais découvrir une autre forme de théâtre ?

Le théâtre d'improvisation est fait pour toi ! Pas de texte à apprendre ; à la place, on va apprendre la forme sportive du théâtre où des équipes improvisent des sketches sur des thèmes imposés avec des contraintes marrantes !

Comme l'année passée, il y aura 2 groupes. Il n'est **pas nécessaire de t'inscrire**, mais avertis tes parents. Rendez-vous devant l'aula lors du premier cours.

En cas de questions, tu peux contacter M. Dessiboug (christian.dessibourg@edufr.ch).

- **Horaire** : tous les **MARDIS** de **16h** à **16H50** pour les avancés (1 an d'expérience).
- **Durée** : toute l'année → début : **après les vacances d'automne**
- **Lieu** : aula

- **Horaire** : tous les **JEUDIS** de **16h** à **16H50** pour les débutants
- **Durée** : toute l'année → début : **jeudi 5 octobre 2003**
- **Lieu** : aula

Aucun transport n'est organisé par le CO à 16h50, tu devras rentrer par tes propres moyens.

Salle de sport ouverte à tous les élèves

Tu as besoin de dépenser ton énergie ? Tu aimerais pratiquer une activité sportive de ton choix ? Viens à la salle de sport avec tes affaires. Tu n'as pas besoin de t'inscrire, mais avertis tes parents.

En cas de questions, tu peux contacter Mme Hofer (jeanne.hofer@edufr.ch).

- **Horaire** : tous les **MERCREDIS** de **16h** à **16h50**
- **Durée** : toute l'année → début : **20 septembre 2023**
- **Lieu** : halles de sport du CO

Aucun transport n'est organisé par le CO à 16h50, tu devras rentrer par tes propres moyens.



**MONT'S
POTENTIEL**
EXPLORE TA NATURE

Monts Potentiel

Cours facultatif MONT'S POTENTIEL pour être plus fort, plus adroit, plus attentif...en dépensant moins d'énergie. Vivre la réussite plus simplement.

ETRE FIER DE TOI, BIEN DANS TON CORPS, BIEN DANS TA TÊTE.

EXPLORE TA NATURE, apprends à te connaître, progresse pas à pas et avance au-delà des résistances.

Les méthodes enseignées sont ANIMAL FLOW®, BAVX®, RMT®, slackline, jonglage, speedstacks.



A travers cette vidéo , tu vas en savoir plus sur ce cours unique.

En cas de questions, tu peux contacter M. Porchet (damien.porchet@edufr.ch).

Inscriptions au secrétariat du jeudi 14 septembre au 22 septembre.

Je décline toute responsabilité en cas de progression. Tu en es l'acteur principal.

- **Horaire** : MARDIS, de **16h à 16h50**
- **Durée** : 10 cours à début 3 octobre 2023 (jusqu'au 16 janvier 2024)
- **Lieu** : salle de sport

Aucun transport n'est organisé par le CO à 16h50, tu devras rentrer par tes propres moyens.

Relaxation

Ressens-tu trop souvent du stress ?

Es-tu vite inquiet ? Manques-tu de sommeil ?

Tes émotions sont-elles trop envahissantes ou au contraire, semblent-elles absentes ?

Si oui, tu as sans doute besoin de te détendre et d'apprendre des techniques de relaxation que tu pourras utiliser à tout moment de la journée (ou de la nuit). En les pratiquant régulièrement, tu verras rapidement leurs effets positifs dans ta vie.

Si tu es intéressé, je te propose de remplir le questionnaire remis par ton professeur de classe et de le déposer dans mon casier (Mme Sauret). Je reviendrai ensuite vers toi avec une proposition d'horaire. (Délai : **vendredi 22 septembre**)