



GYMNASE DE RENENS

COURS FACULTATIFS
2021-2022

1^{er} septembre 2021

Table des matières

Cours facultatif n° 1 : ¡Hola! ¡Bienvenidos al curso de español!	3
Cours facultatifs n° 2 : Ciné-club du GyRe.....	4
Cours facultatif n° 3 : English Book Club	5
Cours facultatif n° 4 : Culture tous azimuts.....	6
Cours facultatif n° 5 : Arts visuels	7
Cours facultatif n° 6 : Cours de latin vivant	8
Cours facultatif n° 7 : Improvisation théâtrale.....	9
Cours facultatif n° 8 : Atelier d'écriture.....	10
Cours facultatif n° 9 : Histoire et sciences des religions	11
Cours facultatif n° 10 : Atelier Songwriting + MUSICAL - "G/ee " à Renens.....	12
Cours facultatif n° 11 : Introduction à la techniscénie.....	13
Cours facultatif n° 12 : Ateliers – Groupes de rock.....	14
Cours facultatif n° 13 : DANCE OFF ! Initiation aux danses urbaines.....	15
Cours facultatif n° 14 : Sport- Volleyball.....	16
Cours facultatif n° 15 : Sport – Escalade	17
Cours facultatif n° 16 : Sport - FitnessCardio.....	18
Cours facultatif n° 17 : Sport - Endurance	19
Inscriptions.....	20

Cours facultatif n° 1 : ¡Hola! ¡Bienvenidos al curso de español!

Maître : Mme Marie-Hélène Weissen
Élèves concernés : Tous – niveau débutant complet à niveau A1-A2
Jour et horaire : 2 périodes le jeudi

Objectifs

Le cours facultatif d'espagnol est réservé aux élèves motivés par l'apprentissage de l'espagnol pour pouvoir communiquer dans des situations de la vie quotidienne. Il permet de découvrir des aspects culturels de l'Espagne et de nombreux pays latino-américains. Quelques sorties culturelles (concert, restaurant, cinéma, exposition, cours de danse, ...) sont notamment prévues au programme.

Ce cours offre également la possibilité de passer les épreuves de l'examen DELE (Diploma de Español como Lengua Extranjera) de niveau A1 (éventuellement A2). Le certificat de langue obtenu en cas de réussite est reconnu par le monde professionnel en Suisse comme à l'étranger.

Si vous n'avez aucunes connaissances (niveau débutant complet) ou si vous avez déjà appris plusieurs notions (niveau A1-A2), n'hésitez pas à vous inscrire à ce cours d'espagnol.

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.08

Cours facultatifs n° 2 : Ciné-club du GyRe

Maître : Mme Sandrine Burri
Élèves concernés : tous les élèves de l'établissement
Jour et horaire : mardi

Objectifs

Le ciné-club ambitionne d'initier les élèves aux techniques, à l'esthétique et à l'histoire du cinéma. À l'aide de projections diverses, du chef-d'œuvre au film culte, en passant par des productions contemporaines et des films de genre et de cultures variés. Les séances intégreront des présentations de pratiques cinématographiques diverses et surtout des discussions thématiques sur les sujets traités par les films.

« À la découverte des Amériques »

S'il y a un point commun entre l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud, c'est l'extrême diversité de leurs productions cinématographiques.

Le cinéma généralement dit « américain » est celui réalisé aux USA. Il est généralement perçu comme étant le précurseur du cinéma, tant au niveau des contenus, des techniques et des genres. Conjointement avec les séries télévisées, le cinéma hollywoodien est aussi le moyen dominant de diffusion de la culture nord-américaine à l'étranger.

Le cinéma hollywoodien est également une industrie économique puissante, dans laquelle le financement et le marché dictent leurs lois.

Les caractéristiques du cinéma d'Amérique du Sud sont très différentes : il s'agit d'un cinéma plus « jeune », d'un cinéma politiquement très engagé, s'intéressant à des sujets plus intimistes et réalistes. Les réalisateurs n'hésitent pas à aborder des sujets délicats et sont indépendants des lobbies qui font pression sur le cinéma hollywoodien. Les films sont généralement produits avec moins de moyens financiers et c'est pourquoi, ce cinéma est en quelque sorte plus « alternatif ».

En alternant les lieux et les époques nous verrons des films de genres très différents. De *Some Like It Hot*, comédie romantique s'intéressant à un sujet peu abordé à l'époque (l'homosexualité) au drame *XXY* qui raconte l'histoire d'une jeune personne au sexe indéterminé. De *Johnny Guitar*, considéré comme le seul western féministe à *Machuca* drame/comédie qui raconte l'histoire et la chute de Salvador Allende ; de *Mulholland drive* qui critique de l'industrie Hollywoodienne, aux *Dents de la mer*, film fantastique et effrayant ; du *Médecin de famille*, film argentin racontant la fuite de Mengele en Patagonie, à *Pulp Fiction* ou *Once Upon A Time At Hollywood*, chefs d'œuvres de Tarantino, les projections seront variées. Les élèves auront par ailleurs la possibilité de choisir entre plusieurs propositions de films.

CONTACT : Mme Sandrine Burri, maître de philosophie, sandrine.burri@eduvaud.ch

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.06

Cours facultatif n° 3 : English Book Club

Maîtres : Mme Claire Cullen Davison et Mme Nadia Sahraoui
Élèves concernés : tous
Jour et horaire : premier et troisième jeudi du mois, de 12.30 à 13.30

Objectifs

Le but du Book Club est de lire en anglais pour le plaisir, et ainsi de découvrir de belles histoires, que ce soit des romans de fantaisie ou de science fiction, ou des comptes de caractère plutôt romantique ou historique. A vous le choix ! Vous aurez la possibilité de suggérer des titres qui vous intéressent si vous le souhaitez.

Durant l'année, un livre vous sera offert chaque mois. Le premier jeudi du mois, nous nous rencontrerons pour discuter du livre que nous venons de lire et partager nos impressions. Chacun lit à son propre rythme, selon ses envies et ses possibilités. La rencontre se passera dans une ambiance détendue, autour d'une tasse de thé et des gâteaux. Entre ces rencontres, nous nous réunirons une deuxième fois chaque mois pour voir une adaptation cinématographique du roman que nous lisons ou d'une autre oeuvre choisie.

Nous aimerions vous offrir la possibilité d'améliorer votre anglais, tout en explorant la richesse littéraire des pays anglophones.

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.02

Cours facultatif n° 4 : Culture tous azimuts

Maîtres :	M. Pierre Villars et Mme Pauline Délez
Élèves concernés :	tous ceux qui le souhaitent / maximum 16
Jour et horaire :	selon calendrier distribué aux élèves en début de semestre (hors temps scolaire généralement)

Objectifs

Le but est d'aller ailleurs, à peu près une fois par mois, de partir à la rencontre. Sortir des murs du Gymnase et voir des spectacles, des expositions, des concerts puis en discuter autour d'un verre.

Des spectacles, etc. de quoi ? Ça dépendra de vous, de nous, du programme environnant (budget oblige, on sera dans le coin des musées lausannois, du TKM, de Vidy, de l'Arsenic, de l'Octogone, ...) mais il se pourrait que ce soit varié : danse, musique, théâtre, peinture, photographie, opéra pourquoi pas, livres, objets culturels non identifiés et d'autres idées qui vous tenteraient. Si ça vous dit, on vous rencontre d'abord, pour commencer.

Le cours facultatif veille à fonctionner avec un budget minimal, privilégiant ainsi les partenaires du Passculture et envisageant de bénéficier de la gratuité des musées le 1^{er} samedi du mois.

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.03

Cours facultatif n° 5 : Arts visuels

Maître : Mme Aurélie Camuset et Mme Julie Fischer
Élèves concernés : tous
Jour et horaire : une partie de l'année : mardi 12h10 – 13h35
une partie de l'année : jeudi 12h10 – 13h35

Objectifs

*« Un aspect essentiel de la créativité est de ne pas avoir peur d'échouer »
Edwin Land*

Vous pensez ne pas savoir dessiner mais auriez envie d'apprendre ? Au contraire vous êtes passionné(e) de dessin et crayonnez à la moindre occasion ? Dans les deux cas ce cours est fait pour vous ! Il s'adresse en effet aux élèves qui désirent acquérir des bases en dessin aussi bien qu'à ceux qui en possèdent déjà et qui souhaitent perfectionner leurs connaissances techniques. Au travers de divers exercices pratiques, allant de l'observation à l'interprétation, chaque élève pourra expérimenter différentes techniques de dessin à l'aide d'outils variés. Dans un deuxième temps, un travail plus personnel et de plus longue durée pourra être mené.

Ce cours-atelier est également ouvert aux élèves ayant l'intention de parfaire un travail d'arts visuels (OS, OC ou discipline fondamentale) ; et à ceux qui souhaitent profiter des possibilités qu'offrent les lieux et le matériel des salles d'arts visuels pour réaliser un projet plus personnel avec une technique de leur choix.

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 3.14

Cours facultatif n° 6 : Cours de latin vivant

Partons à l'aventure avec les héros et les héroïnes de l'Antiquité !

(Attestation reconnue par l'Université de Lausanne)

Maître :	Mme Géraldine Voelke-Viscardi
Élèves visé·e·s :	VOUS qui aimez les énigmes, les mystères et les puzzles ! VOUS qui êtes intéressé·e·s par la civilisation antique, la mythologie et ses héros ! VOUS qui voulez approfondir votre connaissance de la langue française ! VOUS qui songez à étudier à l'Université de Lausanne français, français médiéval, histoire, histoire ancienne, archéologie, italien, espagnol ou linguistique ! En suivant ce cours au gymnase vous serez dispensés de suivre le complément de formation en latin obligatoire de 2 ans .
Jour et horaire :	deux périodes hebdomadaires à fixer d'entente avec le maître
Modalités :	Acquisition des notions fondamentales de grammaire et de vocabulaire de base par immersion grâce des lectures bilingues . Approfondissement des connaissances de la langue latine afin de lire des textes littéraires passionnants.

Objectifs

Enrichir vos connaissances en civilisation antique, mythologie, arts, étymologie et langue française.

Obtenir l'attestation reconnue par l'Université de Lausanne pour être dispensé de suivre le **complément de formation en latin à l'UNIL** de 2 ans.

Renseignements : geraldine.voelkeviscardi@eduvaud.ch

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.04

Cours facultatif n° 7 : Improvisation théâtrale

Maître : M. Quentin Lo Russo
Élèves concernés : tous·tes
Jour et horaire : jeudi de 12h15 à 13h35

Objectifs

Les élèves seront amené·e·s à développer leur créativité et leur imagination à travers des exercices de création d'histoires. Ils.elles seront encouragé·e·s à imaginer, créer et jouer de manière collaborative, dans la poursuite d'un but commun.

Les thèmes suivants seront abordés :

- La construction d'histoire
- L'incarnation de personnage
- L'écoute (des autres, de soi-même, de la scène, ...)
- Le lâcher-prise, pour se permettre la liberté

Bien entendu, d'autres thèmes pourront être abordés selon les envies et l'évolution du groupe.

Concrètement, les élèves seront progressivement amené·e·s à jouer des scènes à partir de rien, simplement en s'écoutant et en exploitant leur liberté. Ils.elles deviendront ainsi acteur.rices, metteur.euse en scène, auteur.trice et scénographe des scènes qu'ils.elles inventeront.

Selon l'envie du groupe, il sera possible de mener un spectacle d'une heure, complètement improvisé, en fin d'année.

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.05

Cours facultatif n° 8 : Atelier d'écriture

Maître : Mme Sandrine Burri
Élèves concernés : tous les élèves de l'établissement

Objectifs

*« L'écriture automatique et les récits de rêves présentent l'avantage de proposer une clé capable d'ouvrir indéfiniment cette boîte à multiple fond qui s'appelle l'homme. »
André Breton*

L'atelier d'écriture invite les élèves du GYRE à explorer des territoires littéraires diversifiés afin de créer des textes singuliers, originaux, personnels et créatifs.

L'atelier d'écriture est à concevoir comme une parenthèse d'imagination et de rêve au sein du quotidien, et permet de se consacrer à la rédaction de poésie, de fiction, de nouvelles, de manifestes, de pensées ; en bref tout type de création littéraire. Chacun-e devrait trouver, dans cet atelier, un souffle d'air, sa propre disposition affective, imaginaire et créative, sa propre teinte.

L'atelier d'écriture n'est pas à proprement parler un cours. Il s'agit bien plutôt d'un lieu, serein et libre, d'un temps arraché au quotidien et qui porte au rêve et à l'imagination.

CONTACT : Mme Sandrine Burri, maître de philosophie, sandrine.burri@eduvaud.ch

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.06

Cours facultatif n° 9 : Histoire et sciences des religions

Maître : M. Marcel Gétaz

Objectifs

L'« Histoire et sciences des religions » (HSR) est globalement une Option complémentaire (OC) à succès, mais nombre d'élèves potentiellement intéressé-e-s ne peuvent pas y accéder, soit qu'il n'y ait pas d'OC dans leur filière, soit qu'une autre OC corresponde mieux à leurs projets personnels. Ce cours facultatif est mis en place pour ces élèves...

L'HSR propose une approche humaniste et non dogmatique des phénomènes religieux, pris dans un sens très large, c'est-à-dire une tentative de les analyser et de les comprendre à l'aide des différentes sciences humaines à disposition (anthropologie, sociologie, psychologie, histoire, histoire de l'art...). La religion et les faits religieux y sont considérés comme des productions humaines qui s'expliquent par et qui expliquent certains comportements humains, personnels ou sociaux. L'égalité de traitement des différentes croyances est au cœur des méthodes de cette discipline.

Le Cours facultatif introduira dans un premier temps quelques méthodes de base de l'HSR, afin de clarifier l'attitude attendue et d'explorer quelques aspects fondamentaux du fait religieux, tels que les notions de mythologie ou de rite. L'essentiel de l'année sera ensuite consacré à la découverte des croyances, rites et dynamiques de différents courants religieux. Le choix de ces derniers se fera conjointement avec les élèves, la notion de « religion » permettant autant de se familiariser avec les religions les plus connues (hindouisme, judaïsme, bouddhisme, christianisme et islam) que d'explorer des phénomènes marginaux permettant de comprendre le concept de « secte » ou les spécificités de la religiosité contemporaine (jediisme ou pastafarisme, par exemple).

L'objectif de ce Cours facultatif est de permettre aux élèves curieux-ses d'élargir leurs connaissances générales sur un sujet omniprésent dans notre société mais peu expliqué. Il ne nécessite aucune connaissance préalable, mais s'inscrit parfaitement dans les Plans d'études du Gymnase, quelle que soit la filière, en participant à une meilleure connaissance et compréhension de l'Autre, indispensables dans une société multiculturelle comme la nôtre.

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.07

Cours facultatif n° 10 : Atelier Songwriting + MUSICAL - "Glee" à Renens

Maîtres: M. Stefano Faggioni
Élèves concernés : tous
Jour, horaire et lieu : 2 périodes – jeudi : 12h00 - 13h35

Objectifs

Du ludique pour la réalisation des activités musicales hors norme !

L'année sera divisée en deux parties avec deux "formats" différents :

- 1) **Atelier "SONGWRITING"** : l'accent sera donné aux nouvelles COMPOSITIONS / CRÉATIONS des élèves, sur toute l'année. L'élève sera suivi de A à Z pour la création de sa propre chanson/oeuvre instrumentale.

Contenu :

- Analyser des chansons (mélodies,harmonie, motifs), étudier des textes et leur construction.
 - Création de chansons ou oeuvres instrumentales.
 - Aborder l'utilisation d'un logiciel d'enregistrement et mixage multipiste opensource (*Reaper*) pour la création de l'arrangement de sa propre chanson.
 - Des licences *Ableton Live 11 Intro* seront à disposition des élèves inscrits, ainsi que l'utilisation des contrôleurs *Push2* et *Machine+MK3*
 - *Le cours est divisé entre apprentissage en classe avec le prof et le travail à réaliser seul dans les box*
- 2) Le **SPECTACLE "The Greatest Show"** n'a pas pu être réalisé en mai 2020 : mais rien n'est perdu ! Les élèves de l'année passée sont aussi invités à se réinscrire : faisons revivre ce magnifique Spectacle !
 - Toute la partie MUSICALE et ARTISTIQUE sera accompagnée par mes soins
 - La partie TECHNIQUE "capturer – sonoriser" sera assurée par le CFac « *Introduction à la Techniscénie* » de M. Iglesias
 - La partie CHORÉGRAPHIQUE sera assurée par le CFac « *Danse* » de Mme A. Ngindu : les élèves intéressés uniquement à la partie chorégraphique de notre Spectacle (sans le chant) sont également les bienvenus.

Et si la pandémie nous imposait une nouvelle fois d'arrêter de chanter : pas de soucis ! Des enregistrements home-studio de toutes les parties (solos, duos, parties chorale) seront assurés. Du matériel vous sera prêté pour vos enregistrements audio à la maison. Discussion ouverte lors de la séance de présentation.

Pour visionner les travaux des années précédentes : chaine Youtube
« *CFac GLEE/Songwriting* »

Notre Spectacle évolue: il sera certainement plus incroyable encore en mai 2022 (virtuel ou live)!

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.14

Cours facultatif n° 11 : Introduction à la techniscénie

Maître : M. Javier Iglesias
Élèves concernés : Tous les élèves du Gymnase de Renens
Jour et horaire : 2 périodes jeudi 12h05 – 13h35

Objectifs

Les techniques de la scène incluent la sonorisation, l'éclairage et la capture vidéo. Elles constituent un champ artistique qui trouve ses racines dans les sciences et la technique. Elles accompagnent et mettent en valeur l'interprétation des œuvres par les artistes. En comprendre les codes et leurs applications permet aux élèves de proposer leur propre vision, en passant de l'état de consommateurs à celui de producteur. Littéralement.

La production audio, par exemple, a connu ces 20 dernières années une mutation profonde liée au développement de l'informatique musicale. Avec un budget raisonnable, il est à présent possible de transformer une pièce à vivre *en home studio* pour la prise de son, le traitement et le mixage. Comme pour l'éclairage et la vidéo, encore faut-il savoir comment faire.

Le Studio AudioGyre est organisé autour de ce cours facultatif ouvert à tous les élèves du Gymnase de Renens qui souhaitent s'approprier les bases des techniques de la scène. Les éléments théoriques sont mis en pratique pour remplir les autres missions du Studio. Avec le temps, les élèves plus aguerris sont ainsi en mesure de coacher les nouveaux.

En exploitant un large plateau technique, le Studio est une ressource pour les projets académiques des élèves du Gymnase, ceux des cours facultatifs (Glee et Chœur) et les travaux de maturité, notamment. Le Studio facilite l'accès à des outils complexes en gérant les sessions d'enregistrement pour les membres de la communauté, par exemple.

L'année académique est jalonnée d'événements qui sont autant d'occasions pour les élèves de présenter leur travail. Le Studio prend en charge les éléments techniques de la production : équipement scénique, sonorisation, éclairage et capture vidéo. Il contribue à la fois à mettre en valeur la performance live et à en conserver une trace pérenne.

Tous les détails concernant ce cours facultatif, ainsi que des exemples de réalisations, sont disponibles en ligne : <https://audio.gyre.ch/>

Séance de présentation

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.14

Cours facultatif n° 12 : Ateliers – Groupes de rock

Maître : M. Guillaume Moix
Lieu : salle 1.18
Jour et horaire : le mardi de 12h00 à 13h35 (deux périodes)

Descriptif :

Ce cours facultatif ouvert à tout le monde offre la possibilité aux élèves de se produire en groupe de 2-3-4-5 personnes ou plus, chaque élève chantant ou jouant d'un instrument de musique idéalement différent (piano, claviers, guitare basse, guitare électrique, batterie...).

Les salles de musique sont équipées d'instruments de qualité mis à la disposition des élèves (guitares Stratocaster, batterie, claviers Roland, etc.).

Il n'est pas nécessaire d'avoir un grand bagage instrumental pour participer au cours : en effet, il existe des chansons fondées sur 3 ou 4 accords (3 ou 4 notes à la guitare basse par exemple) que tout le monde peut réussir à jouer après quelques séances de travail.

Si nécessaire, des arrangements de partitions sont réalisés par le professeur responsable afin de permettre une lecture et une exécution aisée et efficace.

Durant l'année, plusieurs occasions sont offertes aux élèves de se produire sur scène, notamment sur le forum du gymnase ; un concert est déjà agendé en avril 2022, en collaboration avec M. Iglesias et son équipe technique. L'expérience 2020-21, première année de ce cours FAC, a été un vrai succès, couronné par un enregistrement audio et vidéo et la possibilité pour les élèves inscrits de se produire en dehors du cadre gymnasial, notamment pour la Fête de la musique.

Enfin, des synergies et autres collaborations peuvent être mises sur pied avec les deux autres cours facultatifs de musique (dirigés par MM. Faggioni et Iglesias).

Qualités requises

- Motivation et engagement
- Envie de faire de la musique en groupe et de partager des moments inoubliables

Objectifs :

- Éprouver du plaisir à jouer d'un instrument
- Encourager la pratique collective de la musique et les interactions sociales
- Acquérir une certaine maîtrise d'un instrument de musique
- Développer les capacités d'écoute et de coordination
- Développer les capacités de lecture d'accords sur une partition

Renseignements : guillaume.moix@eduvaud.ch

Séance de présentation générale

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.14.

Remarque

M. Moix sera à disposition le mardi 14 septembre à 12h00 en salle 1.14 pour répondre aux questions individuelles.

Cours facultatif n° 13 : DANCE OFF ! Initiation aux danses urbaines

Maître :	Mme Amandine Ngindu
Élèves concernés :	TOUS 1e -2e -3e
Jour et horaire :	2 périodes - Mardi 12h - 13h35
Information supplémentaire:	En collaboration avec le cours Glee (S. Faggioni) Avec le soutien ponctuel de Mme Bourgnicht et Tinguely

Objectifs

La danse est un lieu de rencontre.

Un lieu où on communique avec l'autre et avec soi. Les élèves sont amenés dans ce cadre à se rencontrer sans autre but que de s'abandonner au mouvement sans concession.

Nous proposons une série d'ateliers d'initiation aux danses urbaines allant de la découverte des différents styles de danses urbaines à l'élaboration de chorégraphies. Au fil du travail chorégraphique et/ou d'improvisation, solitaire et/ou en équipe, nous voulons inviter les élèves à se sentir à l'aise face aux autres et face à eux-mêmes.

L'objectif principal sera de rejoindre le spectacle de fin d'année «The Greatest Show» en collaboration avec le cours GLEE (M.S. Faggioni) pour participer à un moment magique.

Contenu :

- Corpus de bases et mouvements incontournables dans les danses urbaines
- Initiation à l'improvisation à travers le mouvement
- Chorégraphies en vue du spectacle GLEE « The Greatest Show »
- Histoire des danses urbaines
- Présence scénique
- A la demande des élèves, chorégraphies populaires (e.g Tiktok)

Ces ateliers artistiques auront principalement lieu au GYRE à l'exception de quelques cours donnés dans une école de danse pour y découvrir des pratiques culturelles urbaines auprès de spécialistes.

Aucune restriction de niveau, d'expérience. Venez comme vous êtes !

Curious? Scan the link to discover who she is.



De nature très sensible, c'est vers la danse urbaine qu'Amandine Ngindu a pu s'exprimer dès l'âge de 17 ans. Elle finira par choisir le Krump, danse brute intense et libératrice visant un perpétuel dépassement de soi. Ayant fait ses preuves dans son domaine, elle a remporté le titre de danseuse mondiale de l'année 2020 dans la catégorie « Krump ». La RTS a pu la suivre dans ses documentaires "Shout - Out" et "Moves", produit par l'émission Tataki.

Séance de présentation générale

Mardi 7 septembre à 12h00 en salle 1.14.

Cours facultatif n° 14 : Sport- Volleyball

Cours facultatif : Sport – Volleyball

Maîtres : Maîtres de sport du GYRE

Élèves concernés : tous (filles et garçons)

Jour, horaire et lieu : mardi ou jeudi de 12h00 à 13h00, salles de sport du GYRE

Objectifs

Améliorer sa technique par différents exercices et jeux à thèmes. Un moment léger, de bonne humeur et sportif pour la pause de midi !

Renseignements

Maîtres de sport

Cours facultatif n° 15 : Sport – Escalade

Cours facultatif : Sport – Escalade

Maîtres : Maîtres de sport du GYRE

Élèves concernés : tous (filles et garçons)

Jour, horaire et lieu : mardi ou jeudi de 12h00 à 13h00, salles de sport du GYRE

Objectifs

Découverte et pratique de l'escalade sur bloc et sur mur artificiel en moulinette.

Apprentissage de l'assurage par le SMART et des différentes techniques d'escalade via des exercices ludiques et variés.

Renseignements

Maîtres de sport

Cours facultatif n° 16 : Sport - FitnessCardio

Cours facultatif : Sport – FitnessCardio

Maîtres : Maîtres de sport du GYRE

Élèves concernés : tous (filles et garçons)

Jour, horaire et lieu : mardi ou jeudi de 12h00 à 13h00, salles de sport du GYRE

Objectifs

Le cours facultatif FitnessCardio rassemble différents types d'activités en salles de sport afin de renforcer le muscle cardiaque. Des séances de types renforcement avec le poids du corps, BodyPump et circuits en musique sont au menu !

Renseignements

Maîtres de sport

Cours facultatif n° 17 : Sport - Endurance

Cours facultatif : Sport – Endurance

Maîtres : Maîtres de sport du GYRE

Élèves concernés : tous (filles et garçons)

Jour, horaire et lieu : mardi ou jeudi de 12h00 à 13h00, salles de sport du GYRE

Objectifs

Participer à un programme d'entraînement en course à pied afin de rester en forme, d'améliorer son endurance ou de se préparer à un objectif.

Renseignements

Maîtres de sport

Inscriptions

Le bulletin d'inscription est à compléter jusqu'au 15 septembre 2021.

Début des cours : mardi 12 ou jeudi 14 octobre 2021.

Après un temps d'essai qui s'achève le jeudi 4 novembre 2021, l'inscription devient définitive. L'élève s'engage à suivre régulièrement le cours facultatif jusqu'à son terme. Toute absence au cours doit être justifiée auprès du maître de classe.

L'annulation de l'inscription requiert un courrier à la Direction qui se prononce sur les motifs invoqués.

En principe, il faut un minimum de douze élèves pour qu'un cours soit ouvert.

Les places dans certains cours étant limitées, les inscriptions sont traitées par ordre d'arrivée.

Pour vous connecter au bulletin d'inscription, vous avez deux possibilités :

- en copiant le lien suivant et en le collant dans un nouvel onglet :
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=CLlqkPkEgEq6nIdaNud7wR83gaPb_T9MrvUzrJ29-p9UMIFTVjdVR1YxSExYR01JRzJVRIBHMFBQWi4u
- en scannant le QR code suivant :



Nous vous souhaitons de belles satisfactions dans ces cours facultatifs !