

Volleyball 9-10-11S

Lundi 12h30-13h30 (Cours annuel)

Salle Omnisport

Nom de la responsable : Mme Sybille Roch



Entre midi et deux, tu as la possibilité de venir jouer à ce magnifique sport d'équipe qu'est le volley. L'ambiance y est toujours sympathique et avec un peu de patience, les services, passes, manchettes, smashes ou blocs n'auront plus de secret pour toi. En plus, tu apprendras des tactiques de jeu qui rendent ce sport si excitant.

SPÉCIFICITÉS :

- **SPORT-FAC RÉSERVÉ AUX ÉLÈVES DE 9-10-11S**
- **INSCRIPTION POUR TOUTE L'ANNÉE SCOLAIRE**
- **DU LUNDI 5 SEPTEMBRE 2022 AU LUNDI 29 MAI 2023**
- UN DES OBJECTIF DU COURS EST DE PARTICIPER À UN TOURNOI DE MINI-VOLLEY EN NOVEMBRE
- AU MINIMUM 12 INSCRITS SONT NÉCESSAIRES AFIN D'OUVRIR LE COURS
- OUVERT AUX FILLES ET AUX GARÇONS
- PRÉVOIR UN REPAS SIMPLE, RAPIDE À MANGER ET SAIN

Tennis

Mardi 17h00-18h00 (Cours annuel)

Les cours ont lieu dès le mardi 6 septembre jusqu'au mardi 11 octobre 2022 (6 séances), puis recommencent en avril/mai 2023 (date à définir) et se terminent le mardi 20 juin 2023 (avant-dernière semaine d'école avant les vacances d'été).

Tennis Club d'Orbe (⚠️ le cours peut être annulé)

Nom du responsable : M. Patrick Büchi



Que tu rêves de taper dans la petite balle jaune et de soulever le trophée de Roland-Garros comme Roger ou Stan ou d'être championne olympique en simple comme Belinda ou juste de prendre du plaisir et t'amuser sur la terre battue, ce sport-fac est fait pour toi. Alors n'hésite pas et viens te défouler le mardi après-midi. Attention, selon les conditions météo, le cours pourra être annulé.

SPÉCIFICITÉS :

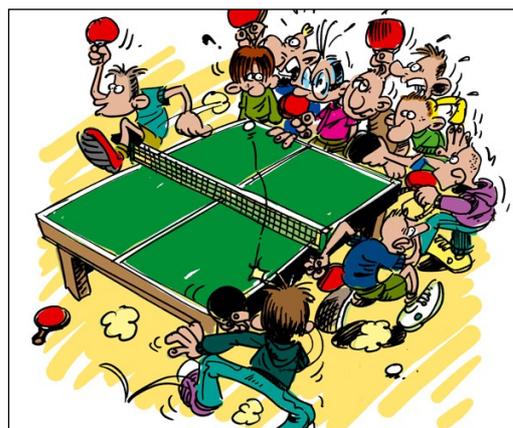
- **INSCRIPTION POUR TOUTE L'ANNÉE SCOLAIRE**
- UNE INFORMATION QUANT À L'ANNULATION D'UN COURS SERA COMMUNIQUÉE LE JOUR-MÊME AU PLUS TARD À MIDI PAR MESSAGE WHATSAPP AUX PARENTS DE CHAQUE PARTICIPANT. MERCI DE VOUS RENSEIGNER AUPRÈS DU RESPONSABLE EN CAS DE DOUTE.
- DANS LA MESURE DU POSSIBLE, APPORTER UNE RAQUETTE DE TENNIS PERSONNELLE ET ADAPTÉE À SA TAILLE ET À SON NIVEAU. SI VOUS N'AVEZ PAS DE RAQUETTE DE TENNIS, L'ÉCOLE EN MET À DISPOSITION
- MERCI DE S'ÉQUIPER DE CHAUSSURES ADAPTÉES AU TENNIS SUR TERRE BATTUE SYNTHÉTIQUE
- AU MINIMUM 12 INSCRITS SONT NÉCESSAIRES AFIN D'OUVRIR LE COURS
- OUVERT AUX FILLES ET AUX GARÇONS

Tennis de table

Mardi 19h00-20h00

Salle de sport de Chantemerle

Nom du responsable : M. René Piguet



Penses-tu être capable de faire mieux que ces personnages autour d'une table de ping-pong ? C'est le mardi soir que tu pourras le prouver à tous et peut-être devenir le king des tables tournantes. Alors amène ta raquette et c'est parti !

SPÉCIFICITÉS :

- **DU MARDI 6 SEPTEMBRE 2022 AU MARDI 17 JANVIER 2023**
- APPORTER SA PROPRE RAQUETTE DE PING-PONG DANS L'IDÉAL
- AU MINIMUM 12 INSCRITS SONT NÉCESSAIRES AFIN D'OUVRIR LE COURS
- OUVERT AUX FILLES ET AUX GARÇONS

Escalade

Mercredi 13h35-14h35 Cours « débutant »

Mercredi 14h40-15h40 Cours « avancé »

Mur d'escalade intérieur de Chavornay, à 150m de la gare.
Rue de l'industrie 18, 1373 Chavornay

Nom de la responsable : Mme Aanoud Petermann



SPÉCIFICITÉS POUR LE COURS « DÉBUTANT »

- ⚠️ LE COURS « DÉBUTANT » POURRA ÊTRE DIVISÉ EN DEUX GROUPES DE 8 SESSIONS CHACUN SELON LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS.
- **1ER GROUPE : DU MERCREDI 7 SEPTEMBRE 2022 AU MERCREDI 9 NOVEMBRE 2022**
- **2E GROUPE : DU MERCREDI 16 NOVEMBRE 2022 AU MERCREDI 18 JANVIER 2023**
- MAXIMUM 8 ÉLÈVES
- IL EST AUSSI POSSIBLE QU'IL N'Y AIT QU'UN SEUL GROUPE AVEC 16 SESSIONS ET IL N'EST PAS FORCÉMENT POSSIBLE DE CHOISIR SON GROUPE. MERCI DONC D'ÊTRE DISPONIBLE TOUT LE SEMESTRE.

SPÉCIFICITÉS POUR LE COURS « AVANCÉ »

- LE COURS « AVANCÉ » (16 SESSIONS) EST RÉSERVÉ AUX ÉLÈVES AYANT DÉJÀ SUIVI LE SPORT-FAC ESCALADE AU MOINS 1 SEMESTRE, OU À CEUX QUI ONT UNE EXPÉRIENCE RELATIVEMENT RÉCENTE DE L'ESCALADE ET QUI SONT À L'AISE AVEC LES TECHNIQUES D'ASSURAGE.
 - LORS DE L'INSCRIPTION, UN MESSAGE EXPLICATIF SERA EXIGÉ AVEC MENTION DÉTAILLÉE ET PRÉCISÉMENT DATÉE DE SON EXPÉRIENCE EN ESCALADE
- MAXIMUM 10 ÉLÈVES

SPÉCIFICITÉS COMMUNES

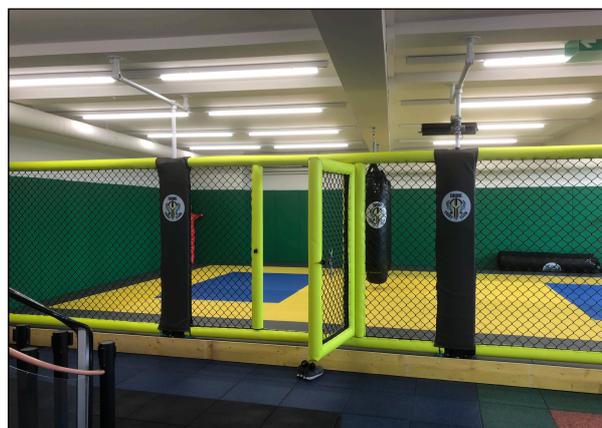
- **LE DÉPLACEMENT EST DE LA RESPONSABILITÉ DES PARTICIPANTS.** UN TRAIN PART DE LA GARE D'ORBE À 13H17 POUR ARRIVER À CHAVORNAY À 13:26 ET UN TRAIN À 14H17 POUR LES AVANCÉS QUI ARRIVE À 14H26) ENSUITE 2-3 MINUTES DE MARCHÉ JUSQU'À LA SALLE D'ESCALADE. POUR LE RETOUR, DES TRAINS PARTENT À 15H00 OU 16H00 DE CHAVORNAY.
- LE MATÉRIEL (CHAUSSENS, BAUDRIER, DÉGAINES, DISPOSITIF D'ASSURAGE, CORDE) EST FOURNI.
- PRÉVOIR DES HABITS CONFORTABLES COMME POUR LA GYM
- OUVERT AUX FILLES ET AUX GARÇONS
- PRÉVOIR UN REPAS SIMPLE, RAPIDE ET SAIN À MANGER EN CHEMIN

Entraînement aux sports de combat

Mercredi 12h30-13h30

Fight Club d'Orbe
Rue Centrale 1, 1350 Orbe

Nom des responsables : M. Sylvain Landry et M. Robin Dima



Le mercredi après l'école, viens t'amuser, te défouler et découvrir la super nouvelle salle du Fight Club d'Orbe. Ce sport-fac est destiné à te faire découvrir divers sports de combat mais plus en mode « entraînement » que « combat ». Il n'y aura pas de coups dangereux portés à l'adversaire. Tu apprendras des mouvements techniques, mais aussi des exercices pour améliorer ta condition physique, ta coordination et ton endurance. Toutes et tous êtes les bienvenus. Tu vivras surtout un moment fort en émotions où tu ressentiras les valeurs positives des sports de combat.

SPÉCIFICITÉS :

- **DU MERCREDI 7 SEPTEMBRE 2022 AU MERCREDI 18 JANVIER 2023**
- MERCI DE VOUS ÉQUIPER DE VÊTEMENTS DE SPORT **LONGS** (TRAINING PLUTÔT QUE SHORT)
- AU MINIMUM 12 INSCRITS SONT NÉCESSAIRES AFIN D'OUVRIR LE COURS
- VESTIAIRES ET DOUCHES DISPONIBLES SUR PLACE
- OUVERT AUX FILLES ET AUX GARÇONS DÈS LA 7È ANNÉE
- PRÉVOIR UN REPAS SIMPLE, RAPIDE À MANGER ET SAIN

Touch Rugby 9-10-11S

Mercredi 12h30-13h30 à l'extérieur

Terrain de basket en tartan ou terrain de foot du Puisoir

Nom du responsable : M. Lorenzo Mogavero



Le touch rugby est un sport originaire d'Australie de la famille du rugby. Le but premier de ce sport est de marquer plus d'essais que son adversaire. Les contacts violents n'étant pas autorisés, il n'y a pas de plaquage au sens rugbystique du terme dans le Touch. De ce fait, la pratique du Touch peut se faire de façon mixte. La mixité est d'ailleurs mise en avant dans ce sport qui se doit néanmoins d'être considéré comme sport à part entière. Curieuse ? Curieux ? Et motivé(e) ? Alors viens découvrir des aspects techniques et tactiques de ce sport avec un moniteur expérimenté tout en t'amusant avec tes camarades le mercredi en début d'après-midi.

SPÉCIFICITÉS :

- **SPORT-FAC RÉSERVÉ AUX ÉLÈVES DE 9-10-11S**
- **DU MERCREDI 7 SEPTEMBRE 2022 AU MERCREDI 18 JANVIER 2023**
- **À L'EXTÉRIEUR PAR N'IMPORTE QUELLES CONDITIONS MÉTÉO, SAUF TEMPÊTE.**
- **MERCI DE PRÉVOIR DES HABITS CHAUDS EN CAS DE TEMPÉRATURE FRAÎCHE**
- **MERCI DE S'ÉQUIPER DE CHAUSSURES ADAPTÉES AU SPORT SUR TARTAN (BASKETS) ET AU SUR HERBE (MAIS PAS DE CRAMPON EN FER)**
- **AU MINIMUM 12 INSCRITS SONT NÉCESSAIRES AFIN D'OUVRIR LE COURS**
- **OUVERT AUX FILLES ET AUX GARÇONS**
- **PRÉVOIR UN REPAS SIMPLE, RAPIDE À MANGER ET SAIN**

Hip-hop

Mercredi 18h30-19h30

Salle de sport de Chantemerle

Nom de la responsable : Mme Marie-Sophie Da Mota



Viens laisser s'exprimer ton corps et partager ton sens du rythme sur un style de musique entraînant et dynamique. Des chorégraphies endiablées de hip-hop t'attendent tous les mercredis soir !

SPÉCIFICITÉS :

- CE COURS EST OUVERT AUX FILLES ET AUX GARÇONS
- **DU MERCREDI 7 SEPTEMBRE 2022 AU MERCREDI 18 JANVIER 2023**
- AU MINIMUM 12 INSCRITS SONT NÉCESSAIRES AFIN D'OUVRIR LE COURS

Badminton

Jeudi 12h30-13h30

Salle Omnisport

Nom du responsable : M. Michel Junod



Envie de passer du bon temps à faire du sport entre amis, d'améliorer ton niveau et de te confronter aux autres au badminton ? Oui ? Alors c'est le jeudi midi que cela se passe. On t'attend !

SPÉCIFICITÉS :

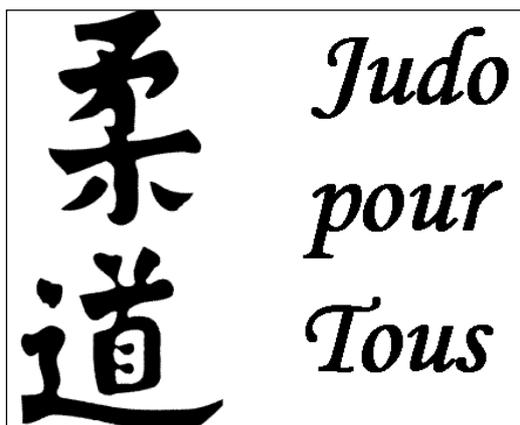
- **DU JEUDI 8 SEPTEMBRE 2022 AU MARDI 19 JANVIER 2023**
- AU MINIMUM 12 INSCRITS SONT NÉCESSAIRES AFIN D'OUVRIR LE COURS
- SELON LE NOMBRE DE PARTICIPANTS, DEUX GROUPES DE NIVEAU SERONT ÉTABLIS
- OUVERT AUX FILLES ET AUX GARÇONS
- PRÉVOIR UN REPAS SIMPLE, RAPIDE À MANGER ET SAIN

Judo et Self-Défense

Jeudi 12h30-13h30

Dojo en dessous du Casino d'Orbe

Nom du responsable : M. Olivier Dutoit



Envie de pratiquer un sport noble et sain pour le corps et l'esprit et d'améliorer ta concentration, ta précision, ta force et ta résistance ? Envie aussi d'apprendre des gestes simples pour te défendre en cas d'agression ? Alors réserve le jeudi midi et viens te dépenser et t'amuser sur les tatamis.

SPÉCIFICITÉS :

- **DU JEUDI 8 SEPTEMBRE 2022 AU JEUDI 19 JANVIER 2023**
- MINIMUM 12 INSCRITS SONT NÉCESSAIRES AFIN D'OUVRIRE LE COURS
- OUVERT AUX FILLES ET AUX GARÇONS
- PRÉVOIR UN REPAS SIMPLE, RAPIDE À MANGER ET SAIN

CAFES

(coordination-agilité-force-équilibre-souplesse)

Vendredi 12h30-13h30

Dojo en dessous du Casino d'Orbe

Nom du responsable : M. Olivier Dutoit



Ce nouveau sport-fac proche du CIRQUE te propose des activités fun et variées pour améliorer ta condition physique et tes mouvements corporels. Le vendredi midi vient t'amuser, jongler, faire de la slackline, des pyramides humaines ou des acrobaties. Des défis te seront proposés selon ton niveau. Leurs réussites augmenteront ta confiance en toi et te motiveront à te fixer de nouveaux objectifs plus exigeants.

SPÉCIFICITÉS :

- **DU VENDREDI 9 SEPTEMBRE 2022 AU VENDREDI 20 JANVIER 2023**
- AU MINIMUM 12 INSCRITS SONT NÉCESSAIRES AFIN D'OUVRIR LE COURS
- OUVERT AUX FILLES ET AUX GARÇONS
- PRÉVOIR UN REPAS SIMPLE, RAPIDE À MANGER ET SAIN

Football féminin

Vendredi 12h30-13h30

Salle Omnisport ou terrain du Puisior

Nom du responsable : M. Jérôme Borel



Tu as vu qu'il y a eu l'euro féminin en été 2022 ? C'est vrai, le football n'est pas qu'une affaire d'hommes ! Les femmes sont de plus en plus nombreuses à y jouer et à y exceller, comme dernièrement les anglaises qui sont devenues championnes d'Europe, mais aussi autour de chez nous. Si toi aussi tu veux y jouer, viens avec tes copines les vendredis midi t'entraîner et t'améliorer dans ce sport passionnant. Selon les conditions, nous jouerons dehors ou dedans. Pense donc à bien avoir tes affaires d'intérieur et d'extérieur avec toi.

SPÉCIFICITÉS :

- **SPORT-FAC RÉSERVÉ AUX FILLES**
- **DU VENDREDI 9 SEPTEMBRE 2022 AU LUNDI 20 JANVIER 2023**
- MERCI DE S'ÉQUIPER DE CHAUSSURES ADAPTÉES AU FOOTBALL EN SALLE (NE MARQUANT PAS LE SOL) **ET** AU FOOTBALL SUR HERBE (MAIS PAS DE CRAMPON EN FER)
- POSSIBILITÉ DE PARTICIPER AU TOURNOI CANTONAL DE FOOT SCOLAIRE AU MOIS DE MAI 2023
- AU MINIMUM 12 INSCRITES SONT NÉCESSAIRES AFIN D'OUVRIRE LE COURS
- PRÉVOIR UN REPAS SIMPLE, RAPIDE À MANGER ET SAIN