

SPORT FAC Secondaire I

Programmes 2022 - 2023

Cette année, le sport fac commencera à la date indiquée et durera entre 15 et 20 séances en fonction du maître enseignant et des participants.

Certaines activités ont un nombre limité de places, merci de mettre un 2ème choix éventuel lors de l'inscription.

Les activités ne peuvent être organisées qu'avec un minimum de personnes, et il est obligatoire de participer à l'ensemble des cours de l'activité à laquelle l'élève est inscrit.

Toute inscription est faite par les parents et par mail uniquement jusqu'au vendredi 16 septembre 2022, à l'adresse suivante :

- gilles.saudan@edu-vd.ch

Le mail doit contenir toutes les informations suivantes :

- 1^{er} choix : nom de l'activité choisie
- 2^{ème} choix : nom de l'activité choisie
- Nom et Prénom de l'élève
- Adresse complète
- Numéro de téléphone d'un représentant légal
- Nom du Maître de classe
- Classe

Les inscriptions validées seront affichées une semaine avant le début des cours, aux salles de sport et à l'entrée de l'établissement.

Aucune convocation individuelle ne sera envoyée. En cas de doute ou d'inscription tardive, il est possible de se rendre sur place le jour du 1^{er} cours de l'activité choisie et voir avec l'enseignant.e s'il reste de la place ou non.

Les activités du sport facultatif sont les suivantes :

1. Yoga 9-10-11^{ème}

Lundi 12h05 - 12h50 dès le 26 septembre
Salle de gym Arnold Reymond
M. S. Kroug 078 633 81 07

Discipline alliant souplesse, relaxation et respiration, ce cours est ouvert à toutes et tous, souhaitant améliorer sa condition physique avec douceur et sérénité. Cette pratique participe également à l'amélioration de la gestion du stress et au bien-être au quotidien.

2. Rugby 9-10-11^{ème}

Vendredi 12h05 – 12h50 dès le 30 septembre
Salle de gym Arnold Reymond
M. G. Benezet 078 829 20 55

Sport collectif aux valeurs solides, alliant force, endurance, contacts, esprit d'équipe, gestion des émotions et respect, le rugby est un sport engagé.

Viens découvrir cette activité par des approches ludiques, en salle au premier semestre, puis sur herbe au deuxième semestre.

3. Volley 10-11^{ème}

Lundi 12h05 - 12h50 dès le 26 septembre
Salle de gym Arnold Reymond
M. F. Joye 021 903 25 89

Mixte et pour tous les niveaux, apprentissage technique et plaisir du jeu !

4. Parkour 9-10-11^{ème}

Mercredi 12h05 - 13h05 dès le 28 septembre

Salle de gym Arnold Reymond

M. B. Calame 076 339 80 01

Parkour : Franchissement d'obstacles et entraînement physique pour apprendre à se déplacer dans n'importe quel environnement avec agilité, rapidité et efficacité !

5. Basketball 9-10-11^{ème}

Mercredi 12h05 - 12h50 dès le 28 septembre

Salle de gym Arnold Reymond

M. R. Bandit 079 611 70 41

Cours mixte, liant apprentissage des bases, jeu et perfectionnement technique et tactique. Ce cours est réservé aux élèves du primaire.

6. Natation artistique (synchronisée) 9-10-11^{ème}

Mercredi 12h45 - 13h30 dès le 28 septembre

Piscine de l'Annexe Ouest

Mme Emilie Pilet 077 418 25 02

Un sport très complet et riche en mouvements et positions. Athlétique et artistique.

Le cours propose des techniques et des positions de base, de la tenue de corps pour réaliser un ballet simple en musique.

Préparation des premiers tests de natation synchronisée,

Le cours est ouvert aux filles et garçons sachant bien nager le crawl, la brasse et le dos (25m avec aisance).

7. Agrès 9-10-11^{ème}

Vendredi 12h05 – 12h50 dès le 30 septembre

Salle de gym Arnold Reymond

Mme C. Bovay 078 623 23 89

Je vous propose des leçons de gymnastique aux agrès à partir du niveau initial jusqu'à un niveau avancé avec les agrès suivants : le sol, les anneaux-balançants, la barre-fixe et le mini-trampoline. Ces entraînements se voudront ludiques et conviviaux.

8. Skateboard - avancés 9-10-11^{ème}

Mercredi 12h15 - 13h00 dès le 28 septembre

Skatepark des Alpes Pully

M.M.Iglesias 078 623 76 39

Pour participer à ce cours, tu dois avoir les bases en skateboard : savoir pousser, freiner, tourner ou plus... Tu as envie de t'améliorer et être conseillé par un coach expérimenté ce cours est fait pour toi.

Ancien skateboarder professionnel je suis super motivé à transmettre ma passion et mon savoir pour que tu puisses progresser, commencer à faire des tricks ou améliorer ceux que tu fais déjà avec ton skateboard en toute sécurité.

(Casque et skate obligatoire, protections conseillées)

9. Athlétisme 9-10-11^{ème}

Mardi et jeudi 12h05 – 12h50 **dès le 1^{er} jeudi de la rentrée**

Salle de gym Arnold Reymond

Mme C. Dutoit 078 708 30 05

Les élèves intéressés et motivés peuvent rejoindre les entraînements des mardi et jeudi à 12.05.

L'objectif étant de représenter l'ES Pully à la journée vaudoise fin septembre.

Les équipes, sur le podium, iront fin mai 2023 à la journée suisse organisée par le canton d'Argovie.

Attention : pour ce cours uniquement, les inscriptions se font directement auprès de Mme Dutoit lors des 3 premières semaines d'école, et sous réserve de place disponible.