



ACTIVITÉS APRÈS L'ÉCOLE 2023-2024

2023-2024 AFTER-SCHOOL ACTIVITIES

10-15 ans
10-15 years-old

LUNDI – MONDAY

- LUNDI – MONDAY 16:30-17:30

C1. CHESS CLUB – CLUB D'ÉCHECS



Chess is a unique opportunity to improve strategic thinking and attention – as well as memory and intuition. But most importantly, it is also coming together with like-minded friends and having a lot of pleasure! The chess club offers an initiation to students of all levels, who are paired according to ability.

Les échecs offrent une occasion unique d'améliorer la réflexion stratégique et l'attention – tout comme la mémoire et l'intuition. Plus important peut-être, c'est aussi se retrouver avec des camarades partageant les mêmes intérêts et y trouver beaucoup de plaisir ! Le Club d'échecs offre une initiation adaptée aux enfants et adolescents de tout niveau, qui sont regroupés par aptitude.

- LUNDI – MONDAY 16:15-18:00

C2. SWIMMING (Intermediate) – NATATION (Moyen)



Becoming a good swimmer is not just a matter of security, but also of pride and gives a strong feeling of achievement. In the intermediate group the students improve their swimming and breathing techniques. New strokes are introduced depending on capacity, and the swimmer's endurance level is developed. Swimming builds whole body strength, enhances confidence, and the general wellbeing of children.

Etre un bon nageur n'est pas seulement une question de sécurité personnelle, mais aussi de fierté et donne un fort sentiment de réussite. Dans le groupe de niveau intermédiaire, les élèves améliorent leurs techniques de natation et respiration. Des nouvelles méthodes sont introduites selon les capacités des élèves, et le niveau d'endurance est davantage développé. La natation renforce la tonicité du corps, améliore la confiance et le bien-être de l'enfant.

- LUNDI – MONDAY 16:30-17:30

C3. SUPERVISED HOMEWORK – ETUDES SURVEILLÉES



Homework club gives children the opportunity to do their homework in a disciplined environment, where a professor in charge is always available in case they have questions or need some help with their assignments.

For students who need more help, we advise assisted homework on Tuesday and Thursday.

Les études surveillées donnent l'opportunité aux enfants de faire leurs devoirs dans un cadre où règne la discipline, et où le professeur responsable est toujours disponible en cas de questions ou si les enfants ont besoin d'aide avec leurs devoirs. Pour les élèves qui ont besoin de plus d'aide, nous préconisons les devoirs assistés du mardi et du jeudi.

MARDI – TUESDAY

- **MARDI – TUESDAY 16:15-18:00**

C4. SWIMMING (Beginners) – NATATION (Débutants)

From 2nd Kindergarten onwards/Dès la 2^{ème} Enfantine



Knowing how to become comfortable in the water, learning to master the basic movements, becoming a good swimmer is not just a matter of security, but also of pride and gives a strong feeling of achievement. All children need to learn to swim, both for safety and for comfort when they are with friends at the pool or the lakeside. Our beginners-lessons target those students who missed our 1st primary swimming instruction as well as those who need to increase their confidence. Please note that swimming for the 1P and 2P students is already included in their sports programme on Tuesday.

Savoir être confortable dans l'eau, apprendre à maîtriser les mouvements basiques, devenir un bon nageur n'est pas seulement une question de sécurité personnelle, mais aussi de fierté et procure un grand sentiment de réussite. Tous les enfants ont besoin d'apprendre à nager, pour leur sécurité et confort, que cela soit avec les amis à la piscine ou au bord du lac. Nos cours pour les débutants ciblent les élèves qui n'ont pas eu de cours de natation auparavant, ainsi que ceux qui veulent renforcer leur confiance en eux. Attention merci de noter que la natation pour les 1P et 2P fait déjà partie de leur programme sportif le mardi.

- **MARDI – TUESDAY 16:30-17:30**

C5. PAINTING AND ART PROJECTS – PEINTURE ET PROJETS D'ART



What is impressive in this painting class is the level of achievement of the students, who develop various techniques and an understanding of composition. Painting is an activity for children of all ages, as well as a great educational tool. It helps them develop hand-to-eye coordination, attention to detail and decision-making. It can also be therapeutic, since it facilitates communication and emotional expression using visual imagery.

Ce qui impressionne dans cette classe est le niveau de réussite des élèves, qui développent des techniques et une compréhension de la composition. La peinture est une activité pour des enfants de tout âge, ainsi qu'un important outil d'éducation. Elle permet de développer la coordination main-œil, l'attention aux détails et la prise de décisions.

- **MARDI – TUESDAY 16:30-17:30**

C6. INTRODUCTION TO CODING - INITIATION A LA PROGRAMMATION

For/pour: 8-15 years old (starting 3P)



Understanding coding is giving oneself the opportunity to comprehend what Information Technology is all about. For this introduction, we use a specific software, adapted to children, in order to help them discover how a program is built and what the available tools are. This workshop is for children who already know how to use a computer.

Comprendre la programmation c'est se donner les moyens de mieux appréhender les technologies de l'information et leurs usages. Pour cette initiation nous utilisons des logiciels adaptés aux enfants afin de découvrir comment se construit un programme informatique et quels sont les outils à notre disposition. Cet atelier s'adresse aux enfants qui savent déjà utiliser un ordinateur.

- **MARDI – TUESDAY 16:30-17:30**

C7. YOGA et MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

For/pour: 8-11 years old



For a long time, studies have confirmed the benefits of meditation. It consists of exercises to draw attention and bring it back when distracted. It helps develop concentration, gives tools to manage stress, thoughts and inner life, increases emotional intelligence and helps to better decode bodily sensations. Children, just like adults, feel better, more relaxed and more autonomous in the face of life's challenges since they know how to find the answers inside. This class requires a strong personal motivation and is not appropriate to those who need to work on their self-control.

Depuis plusieurs décennies, les études nous confirment les bienfaits de la méditation. Elle consiste en exercices visant à entraîner l'attention et à la ramener quand on a été distrait. Cela permet de développer la concentration, donne des outils pour gérer le stress, les pensées et la vie intérieure, augmente l'intelligence émotionnelle et permet de mieux décoder les sensations corporelles. Les enfants, tout comme les adultes, se sentent mieux, plus détendus et autonomes face aux défis de la vie, puisqu'ils savent trouver les réponses à l'intérieur. Ce cours requiert une forte motivation personnelle des participants et ne convient pas à ceux qui doivent améliorer leur maîtrise de soi.

- **MARDI – TUESDAY 16:30-17:30**

C8. SUPERVISED HOMEWORK – ÉTUDES SURVEILLÉES



Homework club gives children the opportunity to do their homework in a disciplined environment, where a professor in charge is always available in case they have questions or need some help with their assignments.

Les études surveillées donnent l'opportunité aux enfants de faire leurs devoirs dans un cadre où règne la discipline, et où le professeur responsable est toujours disponible en cas de question ou si les enfants ont besoin d'aide avec leurs devoirs.

- **MARDI – TUESDAY 16:30-17:30**

C9. ASSISTED ASSIGNMENTS - DEVOIRS ASSISTÉS



During the assisted assignments, a student directly assists 1-2 children (under the supervision of the supervised homework teacher) in order to help them in their weak subjects. The homework is previously agreed upon with the school teachers if the supervised homework is not enough.

Dans les devoirs assistés, un ou une étudiante (sous la supervision du professeur des études surveillées) assiste directement 1 à 2 élèves dans les matières qui leur posent problème. Le travail est fixé d'entente avec les professeurs de l'EBSR s'il faut plus que les devoirs.

MERCREDI – WEDNESDAY

- **MERCREDI – WEDNESDAY 14:30-16:00**

C10. KITCHEN & GARDEN – CUISINE & POTAGER



Our culinary discoveries workshop is very popular, and allows children from 6-12 years to experiment with recipes, cooking techniques as well as discovering various new food items and tastes. The Kitchen garden provides some of the ingredients and the children help growing the vegetables. The children either consume it on the spot or may sometimes take it home to impress the whole family with their newly acquired talent.

Nos ateliers de découvertes culinaires sont très populaires, et ils permettent aux enfants âgés de 6 à 12 ans de s'essayer à diverses recettes et aux techniques de cuisson, ainsi que de découvrir des goûts différents et des nouveautés alimentaires. Le potager fournit une partie des ingrédients et les enfants aident aux soins des légumes. Les enfants peuvent les manger sur place ou parfois les emporter à la maison afin d'impressionner toute leur famille avec leurs nouveaux talents.

- **MERCREDI – WEDNESDAY 16.00-17:30**

C11. SPORTS GAMES – JEUX SPORTIFS



This activity follows art and nature /the kitchen and vegetable garden class and will take place on the upper sports ground, where we have the material and opportunity to organise challenging and interesting sports activities and games for all levels. Our students who stay on Wednesday until late need some outlet for their energy, and this one hour activity is just the perfect opportunity. A mix between sport and play, the children will explore anything from classical children's games to sporty challenges, engaging every child to cooperate and play. If it rains cats and dogs, they will be cosily watching a good film chosen from our film library inside.

Cette activité (qui suit l'activité art et nature de découvertes cuisine et potager) aura lieu sur le terrain de sport du haut, où nous disposons du matériel et de la place nécessaire pour organiser des jeux sportifs et des jeux d'enfant classiques. Pour nos élèves qui restent le mercredi, cet atelier répond à un besoin certain de se dépenser et de jouer. On leur propose autant des activités physiques que des jeux traditionnels, qui développent leur sens de la coopération et du fair-play. S'il pleut des cordes, ils seront confortablement installés à l'intérieur et regarderont des films d'enfants de qualité choisis dans notre vidéothèque.

JEUDI – THURSDAY

- **JEUDI – THURSDAY 16:30-17:30**

C12. MODELING – MODELAGE



Plastiline is a miracle non-drying modelling material used to make masks and other items for filmmaking. The modelling lessons aim at allowing the students to learn how to model properly, both with their fingers and with diverse instruments, following their own project and reaching a high-level goal.

La « Plastiline » est un matériau miraculeux qui ne sèche pas, qu'on utilise pour fabriquer des masques et autres objets pour des films. Les classes de modelage ont pour but d'apprendre aux élèves comment modeler correctement avec leurs mains et divers instruments, en suivant leur propre projet et en visant des buts de haut-niveau.

- **JEUDI – THURSDAY 16:15-18:00**

C13. SWIMMING (Advanced) – NATATION (Avancé)



Becoming a good swimmer is not just a matter of security, but also of pride and gives a strong feeling of achievement. In the advanced group the students improve their swimming and breathing techniques. New strokes are introduced depending on capacity, and the swimmer's endurance level is developed. Swimming builds the whole body strength, enhances confidence, and the general wellbeing of children.

Etre un bon nageur n'est pas seulement une question de sécurité personnelle, mais aussi de fierté et donne un fort sentiment de réussite. Dans le groupe de niveau avancé, les élèves améliorent leurs techniques de natation et de respiration. Des nouvelles méthodes sont introduites selon les capacités des élèves, et le niveau d'endurance est davantage développé. La natation renforce la tonicité du corps, améliore la confiance et le bien-être de l'enfant.

- JEUDI – THURSDAY 16:30-17:30

C14. SEWING – COUTURE



Sewing is an important life skill that can always come in handy. While children may not need to create their own wardrobes, practising a handicraft such as sewing will help them develop dexterity, build up their confidence through making things by themselves, teach patience and have a unique creative outlet.

La couture est une compétence importante à acquérir qui peut toujours être utile dans la vie. Même si les enfants n’ont pas besoin de refaire leur garde-robe, la pratique d’une compétence manuelle telle que la couture peut permettre de développer la dextérité et la confiance en fabriquant des choses avec leurs propres mains, apprendre la patience, ainsi qu’avoir un passe-temps unique et créatif.

- JEUDI – THURSDAY - 16:30-17:30

C15. SUPERVISED HOMEWORK – ÉTUDES SURVEILLÉES



Homework club gives children the opportunity to do their homework in a disciplined environment, where a professor in charge is always available in case they have questions or need some help with their assignments.

Les études surveillées donnent l’opportunité aux enfants de faire leurs devoirs dans un cadre où règne la discipline, et où le professeur responsable est toujours disponible en cas de question ou si les enfants ont besoin d’aide avec leurs devoirs.

- JEUDI – THURSDAY 16:30-17:30

C16. ASSISTED ASSIGNMENTS - DEVOIRS ASSISTÉS



During the assisted assignments, a student directly assists 1-2 children (under the supervision of the supervised homework teacher) in order to help them in their weak subjects. The homework is previously agreed upon with the school teachers if the supervised homework is not enough.

Dans les devoirs assistés, un ou une étudiante (sous la supervision du professeur des études surveillées) assiste directement 1 à 2 élèves dans les matières qui leur posent problème. Le travail est fixé d’entente avec les professeurs de l’EBSR s’il faut plus que les devoirs.

VENDREDI - FRIDAY

- **VENDREDI – FRIDAY 16:30-17:30**

C17. PAPER-CUTTING & NATURE - NATURE & DECOUPAGES



Known as a modest art, paper-cutting art requires little material: a support, a pair of scissors, elements to cut (often recycled) and glue. The practice of paper-cutting has many virtues for the children: increase their concentration, dexterity and perseverance, develop their manual and visual skills and improve the precision of their gesture, learn the harmony of colours, proportions and balance of masses. To develop their appetite to learn and make the lessons fun, Sébastien diversifies the approaches as much as possible by introducing origami, monkiri (art of paper-cutting), papier-mâché and cardboard modelling to develop the potential of every student. The workshop also introduces them to recycling – the idea that things we have finished using can be turned into something else just as useful and valuable.

Art modeste par excellence, le découpage nécessite peu de matériel : un support, une paire de ciseaux, des éléments à découper (souvent de récupération) et de la colle. La pratique du découpage a de nombreuses vertus pour les enfants : augmenter la concentration, la dextérité et la persévérance, développer l'habileté manuelle et visuelle et améliorer la précision des gestes, apprendre l'harmonie des couleurs, les proportions et l'équilibre des masses. Pour développer l'appétit d'apprendre et rendre les cours ludiques, Sébastien diversifie au maximum les approches en introduisant l'origami, le monkiri (art du découpage japonais), le papier mâché et le cartonnage afin de développer le potentiel de chaque élève. L'atelier les initie également au recyclage à savoir l'idée que les choses peuvent être réutilisées et converties en quelque chose d'utile et de précieux.

- **VENDREDI – FRIDAY - 16:30-17:30**

C18. SUPERVISED HOMEWORK – ÉTUDES SURVEILLÉES



Homework club gives children the opportunity to do their homework in a disciplined environment, where a professor in charge is always available in case they have questions or need some help with their assignments.

Les études surveillées donnent l'opportunité aux enfants de faire leurs devoirs dans un cadre où règne la discipline, et où le professeur responsable est toujours disponible en cas de question ou si les enfants ont besoin d'aide avec leurs devoirs.

- VENDREDI – FRIDAY 16:30-17:30

C19. CHINOIS, ESPAGNOL (débutant) ou RUSSE



L'apprentissage des langues est notre force et pour les enfants curieux d'en découvrir de nouvelles, nous organisons, sur demande, des cours de Chinois, Russe ou Espagnol dès lors que 3 enfants sont intéressés par la même langue.

Learning languages is our strength and for the children who are curious to discover new ones, we organise Chinese, Russian or Spanish lessons on request, provided that at least 3 children are interested in the same language.

NB: Separate classes can be arranged for **native Russian, Spanish or Chinese** speakers. Please ask Elisabete.
NB : Possibilité d'organiser des cours séparés pour les **natifs en Russe, Espagnol et Chinois**. Voir avec Elisabete.