



**Ecole Bilingue de Suisse Romande**  
**Bilingual School of Suisse Romande**

# **ACTIVITÉS APRÈS L'ÉCOLE 2023-2024** **2023-2024 AFTER-SCHOOL ACTIVITIES**

**3-6 ans**  
**3-6 years-old**

---

# LUNDI – MONDAY

- LUNDI - MONDAY 16:30-17:30

## A1. ORIGAMI ET SCRAPBOOKING

*For Kindergarten and Primary*



This workshop deals with two activities related to paper : origami, a Japanese discipline which consists of various ingenious folds to give a new shape to a sheet of paper, and scrapbooking, which consists of introducing photographs into a setting related to the theme (in this case, the four seasons) in order to highlight them thanks to an original album-like presentation. Scrapbooking allows children to rediscover the simple gestures of using paper, scissors and glue and awakens their creativity.

Cet atelier aborde deux activités en rapport avec le papier: l'origami, discipline venue du Japon qui consiste par différents pliages ingénieux à donner une forme nouvelle à une feuille de papier et le scrapbooking qui consiste à introduire des photographies dans un décor en rapport avec le thème abordé (ici les 4 saisons) pour les mettre en valeur grâce à une présentation originale de type album. Le scrapbooking permet de retrouver des gestes simples autour du papier, des ciseaux et de la colle et éveille la créativité des enfants.

- LUNDI – MONDAY 16:30-17:30

## A2. GERMAN CLUB – DEUTSCHKLUB



The German Club is intended for students (from bilingual or monolingual families) who want to benefit from German language around their ears and a feeling for the German culture. We watch classical German childhood film where typical expressions and word constructs are explained and repeated by all. Then we learn some vocabulary, classic rhymes or poems, and sing classical children's songs. The course has proven beneficial when they start the German classes at 8 as well as reinforces the German culture of the native ones.

Le Club d'allemand est prévu pour les élèves (de familles bilingues ou monolingues) qui souhaitent améliorer leurs capacités de compréhension de l'allemand et s'imprégner de la culture. Cette activité propose la visualisation de films allemands classiques pour les enfants où des expressions typiques et des formations de mots sont expliquées et répétées par tout le monde. On continue par du vocabulaire, des poésies, des comptines et des chansons classiques de la culture enfantine. Cet atelier a montré ses effets positifs pour les élèves qui arrivent au cours d'allemand à 8 ans et renforce la culture allemande des enfants natifs.

● LUNDI - MONDAY 16:30-17:30

## A3. YOGA et MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

*For/pour: 4-8 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

- MARDI - TUESDAY 16:30-17:30/18:00

### A4. MINI VIOLONS



In small groups and for a duration adapted to their age, the children will learn to play the violin following the principles of the Suzuki method. This course is mainly intended as an introduction to the violin, so that children have the opportunity to see if they get a feeling for the king of the instruments. Will we find the next Menuhin? The violins are chosen for the size of the child.

Par petits groupes et sur des durées adaptées à l'âge, nos mini-violonistes seront initiés à l'instrument en suivant les principes de la méthode Suzuki. Ce cours est conçu comme une initiation à l'instrument, et permet aux enfants de voir s'ils sont séduits par le roi des instruments. Peut-être que nous trouverons le prochain Menuhin... Les mini-violons sont adaptés à la taille de chaque enfant.

NB: **Private music lessons** (violin, piano, etc.) are organised for older students. Please ask Elisabete.

NB : Des **leçons privées de musique** sont organisées pour les étudiants plus âgés. Voir avec Elisabete.

- MARDI – TUESDAY 16:15-18:00

### A5. SWIMMING (Beginners) – NATATION (Débutants)

*From 2<sup>nd</sup> Kindergarten onwards/Dès la 2<sup>ème</sup> 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 1<sup>st</sup> 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**

## **A6. PAINTING - PEINTURE**



Painting can be messy but it is so much fun to be able to explore shapes and colours in total freedom! Our programme stimulates children's development and creativity... and we do provide the aprons. After the exploratory phases, mixing tones and manipulating the different paintbrushes and other means of painting, the children are encouraged to ask themselves how to represent what they want, progressing by successive trials, exploring techniques and varying approaches. The teacher coaches them by encouraging them to explore and by showing

them the relevant techniques.

Avec la peinture il y en a souvent partout, mais quel plaisir de pouvoir explorer les formes et les couleurs en toute liberté ! Notre programme stimule le développement et la créativité des enfants... et nous fournissons les tabliers. Après les phases exploratoires, les mélanges de tons et l'apprentissage des différents pinceaux et autres moyens de peindre, les enfants sont amenés à se demander comment représenter ce qu'ils souhaitent, en progressant par essais successifs, en explorant les techniques et en variant les approches. L'animateur les coache en les encourageant à explorer et en montrant les techniques appropriées.

- **MARDI – TUESDAY 16:30-17:30**

## **A7. BOARD GAMES – JEUX DE SOCIÉTÉ**



The simple enjoyment of family games still exists. Every Monday board and card games are proposed to the young students, with new and interesting ones introduced regularly. The children learn to discuss and follow rules, to show respect and to share with their friends with a good laugh. A wonderful way to develop social skills while having a lot of fun!

Les plaisirs simples des jeux de société sont toujours d'actualité. Chaque lundi des jeux de société sont proposés aux jeunes élèves, et des jeux nouveaux et intéressants sont proposés régulièrement. Les enfants apprennent à discuter et à suivre les règles, et à partager avec leurs amis dans le respect et la bonne humeur ! Un excellent moyen de développer ses capacités sociales tout en s'amusant !

## MERCREDI – WEDNESDAY

- **MERCREDI – WEDNESDAY 14:30-15:30 (followed by “outdoor games)**

### A8. ART AND NATURE – ART ET NATURE



Using art to get closer to nature is a great way to combine two deep needs of children: to explore and to express themselves. This activity allows the children to explore and observe closely the wonderful garden and kitchen garden of the school, and then to invent ways to express the wonders they have seen: with cuttings, paint, pens and pencils, whatever allows them to express the creativity.

Combiner l'art et l'observation de la nature permet de répondre à deux besoins fondamentaux des enfants : d'explorer et de s'exprimer. Cette activité permet aux enfants d'explorer notre magnifique jardin et potager, puis d'inventer des moyens d'exprimer les merveilles qu'ils ont découvertes : par le découpage, la peinture, les crayons et les couleurs – tout ce qui libère leur créativité est encouragé.

- **MERCREDI – WEDNESDAY 14:30-17:30**

### A9. THEATER & CONCERT - THÉÂTRE ET CONCERT (ATELIER DOUBLE)

*For/pour: 4-8 years old*



Many theatres and orchestras in Lausanne offer fascinating activities for children on Wednesday afternoons – so we will take them to see them! Children will be taken to see various performances, such as theatre plays, puppet shows, classical concerts and operas, all carefully chosen for their age. This year, on those weeks that do not offer any performances, we will offer theatre workshops, where they will explore their performance capacities starting with the representations they saw. Welcome to our future talents!

Un grand nombre de théâtres et d'orchestres à Lausanne proposent des représentations spécialement destinées aux jeunes enfants le mercredi après-midi – alors nous les y emmenons ! Les enfants assisteront à diverses performances - des pièces de théâtre, du théâtre de marionnettes, des concerts de musique classique et des opéras, tous adaptés à leur âge. Les semaines sans représentation, un atelier d'initiation au théâtre leur permettra de développer leur capacité d'acteur en partant des spectacles. Bienvenue à nos futurs acteurs !

- **MERCREDI – WEDNESDAY 16:30-17:30**

## **A10. 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 16:30-18:00

### A11. MUSICAL GARDEN – JARDIN MUSICAL



Explore sounds, reproduce them, find low and high pitch, discover musical instruments, notice and reproduce rhythms: musical initiation for the little ones! Studies show that music may accelerate a child's development as well as help with language acquisition and reading. The little ones can also have a lot of fun with their friends, dancing together and creating original sounds all by themselves.

Explorer les sons, les reproduire, trouver le grave et l'aigu, découvrir les instruments de musique, repérer et reproduire des rythmes : voici l'initiation à la musique pour les plus petits ! Les études montrent que la musique peut accélérer le développement d'un enfant, aider à l'acquisition de la langue et la lecture. Les petits peuvent aussi s'amuser avec leurs amis, danser ensemble et créer des sons originaux par eux-mêmes.

- JEUDI – THURSDAY 16:30-17:30

### A12. DECOUPAGES & COLLAGES



Cutting and pasting allow children to develop their creativity and fine motor skills. By encouraging children to manipulate different materials, colours and textures, this activity encourages their artistic expression. By practising this activity regularly, children improve their ability to carry out tasks requiring fine manipulation such as writing as well as their concentration.

Le découpage et le collage permettent aux enfants de développer leur créativité et leur motricité fine. En encourageant les enfants à manipuler différents matériaux, couleurs et textures, cette activité favorise leur expression artistique. En pratiquant régulièrement cette activité, les enfants améliorent leur capacité à effectuer des tâches nécessitant une manipulation fine comme l'écriture ainsi que leur concentration.



- JEUDI – THURSDAY 16:30-17:30

## A13. BUILDING AND CONSTRUCTING - CONSTRUCTIONS



Construction games are one of our childhood favourites. As they get older, children start to vary the pieces and increase the difficulty of the constructions. Whatever the shape or colour of the pieces children play with, they develop their ingenuity and cognitive skills. Playing and building together also favours interpersonal skills. We will use Kapla, PlayMais and other games for this workshop.

Les jeux de construction font partie des jeux vedettes de notre enfance. En grandissant, on commence à varier les pièces et on augmente la difficulté des constructions. Quelles que soient la forme ou la couleur des pièces avec lesquelles les enfants jouent, ils développent leur ingéniosité et leurs capacités cognitives. Réaliser des constructions ensemble favorise aussi les compétences sociales des enfants. Nous utiliserons des Kapla, du PlayMais et d'autres jeux pour cette activité.

## VENDREDI – FRIDAY

- VENDREDI – FRIDAY 16:30-17:30

### A14. PUPPETS AND FAIRY TALES – CONTES ET MARIONNETTES



What could be more captivating than a fairy tale? The best way to get into it is to create the characters and have them play. This workshop explores traditional fairy tales around the world. Once the characters are created, the children use them to invent stories.

Quoi de plus prenant qu'un conte de fée ? Et quel meilleur moyen de l'approvoiser que d'en créer les personnages et de les faire jouer ? Cet atelier explore des contes de fées traditionnels et du monde entier, et une fois les personnages créés, les enfants les investissent pour inventer des histoires.

- VENDREDI – FRIDAY 16:30-17:30

### A15. MUSIQUE ET CHANSONS – MUSIC AND SONGS



Cet atelier musical commence par un échauffement d'une vingtaine de minutes avec divers exercices, jeux de pose de voix, de concentration, d'improvisation. Puis les enfants apprennent des chansons sur un thème choisi, le but étant de créer un scénario co-écrit par les enfants qui sera présenté en fin d'année.

This musical workshop begins with a warm-up of around 20 minutes with various exercises, voice exercises, concentration and improvisation. Then, the children learn songs on a chosen theme, the aim being to create a scenario co-written by the children that will be presented at the end of the year.

- VENDREDI – FRIDAY 16:30-17:30

## A16. CHINOIS, ESPAGNOL (débutants) 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.