

Description

Initiation mini tennis : Le mini-tennis permet d'initier au tennis les joueurs de 8 à 11 ans de façon amusante et interactive en leur permettant d'obtenir rapidement du succès. En utilisant des balles, des raquettes, des filets et des terrains adaptés, les jeunes joueurs possèdent les outils nécessaires pour échanger et apprendre rapidement les rudiments du tennis. Les habiletés sont acquises plus rapidement, ce qui permet une meilleure transition vers le terrain régulier. Les élèves devront ramener leur propre raquette.

Intervenant : Mr LAI Sean.

Langue : Anglais

Arts créatifs : pendant cette activité, vos enfants réaliseront de petits objets en variant les techniques et les matériaux : collage, couture, peinture, découpage... avec de la feutrine, du plastique, de la peinture, des gommettes...

Intervenant : Mme Guichard.

Langue : français.



Badminton : En Asie, le badminton est le sport numéro 1. C'est un sport de raquette avec volant, qui peut être extrêmement éprouvant et tactique lorsqu'il est pratiqué en club. Les élèves apprendront dans un premier temps à tenir la raquette, à se positionner sur le terrain, à se déplacer pour pouvoir faire des matchs en simple ou en double.

Intervenant : M. John Simoes, professeur d'EPS au LFKL.

Langue : français.

Basket Ball : en fonction de leur âge, les élèves vont découvrir et s'initier au basketball, prendre connaissance des règles, perfectionner leurs techniques de dribble, de tirs de près ou en course...

Le basket est un sport particulièrement complet : en termes de capacités physiques, il va renforcer la force musculaire, la vivacité (démarrages rapides et dribbles), l'endurance et la vitesse (courses et accélérations à haute intensité), ainsi que la détente verticale par la répétition de nombreux sauts. Sur le plan psychomoteur, le basket va permettre d'améliorer sensiblement l'habileté de l'enfant et la coordination des mouvements de l'enfant. La vitesse de réaction et la vision dans l'espace du jeune joueur en sortiront également renforcées.

Pratiquer en équipe, ce sport favorise naturellement l'esprit d'équipe et la socialisation.

Intervenant : Mme Hasnia Moustahib, surveillante au collège du LFKL, ancien éducateur sportif et ayant pratiqué le basket pendant 15 ans –

Langue : français

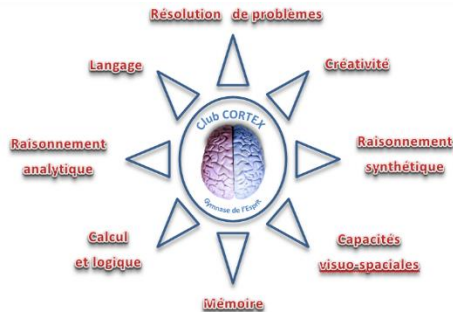
Capoeira : cette activité permettra aux enfants de s'initier à la capoeira, art martial brésilien qui puise ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil.

Intervenant : Activité proposée par M. John Simoes, professeur d'EPS au LFKL, instructeur diplômé niveau corde verte.

Description

Langue : français.

Club Cortex – Gymnastique de l'esprit : le club CORTEX offre aux élèves un espace de développement de leurs capacités cognitives et relationnelles à l'aide d'activités ludiques qui prennent en considération le lien entre réflexion et plaisir en procurant une sorte de gymnastique intellectuelle qui stimule et booste l'esprit. Ainsi l'élève sera stimulé par le biais de jeux (multi-défis) de mémoire, de concentration, de déduction logique, de calcul, de visuo-spatialité, de pensée stratégique, de planification séquentielle, de décodage, ainsi que des énigmes et des casse-têtes autour du jeu d'échecs.



Intervenant : M. Hed Messaoud, professeur de mathématiques au LFKL.

Langue : français.

Couture : ciseaux, fils, aiguilles, tissu, feutrine... cette activité permet de faire ses premiers pas de couturiers en réalisant de très jolis objets.

Intervenant : Mme Guichard.

Langue : français.



Cuisine : à la fin du service de cantine du mercredi midi, nos jeunes chefs prennent possession des cuisines du LFKL. Chaque semaine, ils reviendront à la maison avec leur propre fabrication (principalement sucrée) ainsi que la recette du jour. Leur intervenant leur apprendra aussi les techniques culinaires, développera leur sens de la créativité et ils découvriront les vertus des ingrédients.

Intervenant : M. Ben Daoud, professeur d'histoire-géographie au LFKL et grand passionné de cuisine, qui fut également pâtissier pendant 7 ans.

Langue : français

Echecs : cette activité permet aux enfants en fonction de leur niveau d'apprendre à jouer aux échecs, de connaître ses règles, d'améliorer ses tactiques et sa stratégie. De pat et d'autre de l'échiquier, ils s'affronteront.

Intervenant : Sham, surveillant du LFKL.

Langue : anglais.

Description

Escalade : le LFKL a la chance de posséder un mur d'escalade dans son gymnase. Toujours encadrée par 2 personnes, cette AES permettra aux enfants de découvrir les plaisirs de l'escalade. Les prises sont installées selon différents niveaux et grâce à leur progrès, les élèves pourront monter par différentes voies.

Intervenant : M. Seong Francis et Mme Chan Lu Yi, professionnels diplômés en escalade.

Langue : anglais



Escrime : L'escrime est un [sport de combat](#), il s'agit de l'[art](#) de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant ([estoc et taille](#)) d'une [arme blanche](#) sur les parties valables sans être touché. Le matériel sera fourni dans un premier temps.

Intervenant : Mr GABY Bruno

Langue : français

Football : Le football est le sport le plus populaire en France. Au LFKL, cette activité accueille aussi bien des filles que des garçons. Les joueurs sont répartis selon leur âge dans les catégories U10, U13, U15, U18. L'entraîneur sélectionnera des exercices à chaque séance, l'objectif étant de réaliser quelques matchs pendant la saison.

Intervenant : plusieurs entraîneurs en fonction des catégories.

Langue : anglais.



Gymnastique : cette activité ludique, sans pression et compétition, permet la pratique de la gymnastique : au sol (roulades avant/arrière, équilibre...), à la poutre, au trampoline, au saut de cheval. L'objectif est de les encourager à continuer leur parcours gymnique dans une école de gymnastique.

L'activité permet le développement moteur et cognitif, et le renforcement de la confiance en soi.

Intervenant : Mme Hasnia Moustahib, surveillante au collège du LFKL et ancien éducateur sportif.

Langue : français.

Jeux de sociétés : Le jeu est indispensable au développement de l'enfant. Comme Piaget le suggère « Le jeu est le travail de l'enfance ». En jouant, l'enfant apprend les codes sociaux. Par les différents types de jeux, l'enfant peut développer des compétences indispensables à sa vie d'adulte : apprendre à collaborer, à travailler en groupe,

Description

à communiquer, à innover, à apprendre à gérer ses émotions, attendre son tour, surmonter des situations difficiles, à négocier et se détacher des écrans.

Les jeux proposés sont : jeux de plateau, scrabble, jeux de cartes...

Intervenant : M. Arbert, professeur des écoles au LFKL.

Lanque : français.

Jonglage / Arts du cirque : C'est une activité de « prouesse » et d'expression adaptée à l'âge et aux capacités de chaque enfant.

Les enfants s'essaient aux roulades, à la roue, aux figures de gymnastique et d'expressions corporelles mettant en jeu leur sens de l'équilibre, à l'utilisation du trampoline et au jonglage avec différents supports.

Cette activité permet :

- D'augmenter les capacités psychomotrices :
- De développer des capacités affectives et relationnelles
- De développer des capacités cognitives :

Intervenant : M. Sébastien Lorient Professeur des Ecoles au LFKL.

Lanque : français

Judo : Art martial japonais inspiré des techniques de combat utilisées par les anciens guerriers samourais, cette activité de détente et de plaisir avant tout, permet de s'épanouir tant sur le plan physique que sur le plan moral.

Le judo permet :

- de développer des qualités personnelles (confiance en soi, concentration) ;
- d'apprendre le respect de règles essentielles (politesse, respect, contrôle de soi) ;
- d'acquérir souplesse, équilibre et force physique.

Du judo niveau débutant au niveau avancé, les enfants évolueront à leur rythme en fonction de leurs aptitudes individuelles, validées par l'obtention de ceintures (non obligatoire).

NB : le judo (tenue du judoka) n'est pas obligatoire pour les débutants. Elle est à se procurer pour les élèves qui le souhaitent.

Intervenant : M. David Goh, professeur de judo, ceinture noire 7e dan

Lanque : anglais

MMA (Mix Martial Art): L'activité propose un enseignement de techniques de combats sportifs combinant le combat debout et le combat au sol.

Les élèves apprennent ainsi à faire le lien entre la pratique courante de la « boxe pieds poings » comme la boxe française et la boxe thaïlandaise avec des techniques de lutte, de judo, de pencak silat, d'aïkido ou encore de jujitsu.

Les élèves améliorent leurs capacités motrices, leurs réflexes, leur rapidité, leur coordination, leur équilibre, leur flexibilité, mais aussi leur estime d'eux-mêmes, la confiance qu'ils ont en eux, le goût de l'effort, la maîtrise de soi, le respect des règles et de ses partenaires.

Intervenant : M. Sébastien Lorient, professeur des écoles au LFKL, instructeur de self-défense, professeur du Pencak Silat Seni Rahasia Alam (black belt / Grand Master), professeur du Silat Melayu Keris lok Sembilan (Guru Muda),

Description

professeur du Pencak Silat Setia Hati Terate (black belt / Guru), instructeur de Senaman Tua, vice-champion de France universitaire de boxe française combat, pratiquant les arts martiaux et sports de combat divers depuis plus de trente ans.

Langue : français

Natation : les 6 couloirs de la piscine du LFKL permettent d'accueillir des nageurs de différents niveaux.

Natation normale : encadrées par Eugene, ces séances sont réservées aux enfants de niveau débutant et intermédiaire en natation. Ils prendront d'abord confiance en eux dans l'eau, puis apprendront au fur et à mesure les différentes nages.



Natation intensive : sous la supervision d'Ariff, ces séances sont destinées aux enfants maîtrisant déjà les 4 nages : brasse, nage libre, dos et papillon. Le rythme de ces séances est élevé et doit permettre aux nageurs de se perfectionner afin de participer à des compétitions.

Intervenants : Eugene et Ariff, maîtres-nageurs et anciens nageurs.

Langue : anglais

Peinture sur soie : La peinture sur soie est un loisir créatif qui permet de réaliser des objets (décoration, sac, tableau, trousse...) dans ce magnifique tissu. Cet art, aux origines très anciennes, demande une technique et un matériel spécifiques.

Intervenant : Mme Guichard.

Langue : français.



Pencak Cilat : Art martial d'une très grande richesse, le Pencak Silat, originaire d'Asie du sud-est, est un art de défense très efficace qui comporte de nombreux styles, courants et pratiques parfois très différents les uns des autres mais reconnaissables par un initié comme appartenant à une même famille martiale.

Le style enseigné est le *Seni Rahasia Alam*

Les élèves y apprennent les bases de l'art martial, ils développent la maîtrise et l'estime de soi, le respect des règles et de leurs partenaires, l'équilibre, la fluidité, la coordination....

Les élèves de l'AES ont la possibilité de passer les ceintures de leur section en fonction de leurs progrès.

Intervenant : M. Sébastien Lorient, professeur des écoles au LFKL, instructeur de self-défense, professeur du Pencak Silat Seni Rahasia Alam (black belt / Grand Master), professeur du Silat Melayu Keris lok Sembilan (Guru Muda), professeur du Pencak Silat Setia Hati Terate (black belt / Guru), instructeur de Senaman Tua, vice-champion de

Description

France universitaire de boxe française combat, pratiquant les arts martiaux et sports de combat divers depuis plus de trente ans.

Langue : français

Pompons malins / perles : cette activité manuelle permettra aux élèves de réaliser différentes objets à partir de perles ou de laines.

Intervenant : Mme Elodie Serge.

Langue : français

Self-defense : L'activité de self-défense proposée est adaptée aux élèves du secondaire, à leurs capacités physiques face à un adulte et aux risques les plus courants d'agressions à leur rencontre.

Sans les effrayer sur les dangers et sans incitation à la violence, ils apprennent à se sortir de situation dangereuse comme les tentatives d'enlèvements, les étranglements, les saisies ou frappes variées. Ils automatisent les gestes défensifs les plus importants, ils apprennent les techniques de fuite les plus efficaces en situation réelle et développent une vigilance plus aiguisée quant aux risques de la vie quotidienne.

Intervenant : M. Sébastien Lorient, professeur des écoles au LFKL, instructeur de self-défense, professeur du Pencak Silat Seni Rahasia Alam (black belt / Grand Master), professeur du Silat Melayu Keris lok Sembilan (Guru Muda), professeur du Pencak Silat Setia Hati Terate (black belt / Guru), instructeur de Senaman Tua, vice-champion de France universitaire de boxe française combat, pratiquant les arts martiaux et sports de combat divers depuis plus de trente ans.

Langue : français



Tae-kwan-Do : le Tae-kwon-do est une méthode de combat d'origine coréenne, utilisant des formes et des mouvements ancestraux (coup de pieds, coups de poings, assauts et formes codifiées).

NB : Le "do bok", vêtement de couleur blanche pour pratiquer le tae-kwon-do n'est pas fourni ; il n'est pas obligatoire pour les débutants. Si votre enfant envisage de passer des grades, il devra se procurer un dobok.

Intervenant : M. Benjamin Raj, professeur de Tae-kwan-do, ceinture noire 4^e Keup.

Langue : anglais.

Théâtre et contes : cet atelier permettra à travers différentes techniques et approches de préparer un spectacle en fin d'année : drama, chants, slam, sketch, lecture de contes, mise en scène, ...

Intervenant : cette activité est animée par Mme Rialt, professeur d'anglais au LFKL.

Langue : anglais

Description

Yoga : cette activité d'initiation au yoga est adapté aux enfants ; elle les aide à se détendre et à se concentrer. Les enfants vont reproduire des postures d'animaux et des éléments de la nature de manière très ludique et cela en s'amusant.

Si vos enfants sont un peu agités, qu'ils manquent d'initiative, le yoga peut s'avérer très utile. Il contribue à une meilleure concentration et à une plus grande faculté d'attention.

NB : il est préférable d'apporter un tapis de yoga pour l'activité.

Intervenant : Devya qui pratique le yoga depuis de nombreuses années.

Langue : anglais.