



Le programme des activités parascolaires 2017-2018

Début: lundi 25 septembre 2017



Schnupperwoch vum
25. bis de 29. September 2017

* Activités parascolaires 2017/2018

Le Maacher Lycée propose une grande palette d'activités parascolaires durant l'année scolaire 2017/2018.

Elles ont lieu tous les après-midis du lundi au vendredi après les cours normaux.

Tu peux t'inscrire gratuitement à ces différentes activités, en remettant simplement la fiche d'inscription aux activités parascolaires.

La fiche d'inscription est disponible au bureau du SEAP.

Attention:

L'inscription est définitive, ce qui signifie que, une fois inscrit, ta présence est obligatoire et qu'un changement n'est possible que moyennant une nouvelle inscription.

Les élèves du cycle inférieur recevront un courrier à domicile en cas d'absence à une activité parascolaire.

* Informations:

Pour toute information ou question concernant les activités parascolaires, veuillez vous adresser au:



Mario Maia
Stéphanie Dentzer
Anne Muller
Jil Espen
Danielle Ewen

750665 - 5801
750665 - 5802
750665 - 5803
750665 - 5803
750665 - 5804

Contact: seap@mlg.lu

* **ETUDI - Etudes dirigées** Lundi – Vendredi: 14h05 - 16h30

Les études dirigées (offertes du lundi au vendredi) permettent aux élèves de réaliser leurs devoirs à domicile ou leur préparation des cours au lycée dans une salle surveillée. Les élèves peuvent profiter de l'aide d'un enseignant pour réaliser ces devoirs ou travaux.



* **APPUI**

Les élèves peuvent également profiter de cours d'appui spécialisés dans les branches principales:

- **Allemand**
- **Anglais**
- **Français**
- **Mathématiques**

Ces cours d'appui sont organisés en parallèle aux études dirigées dans une salle de classe à part.

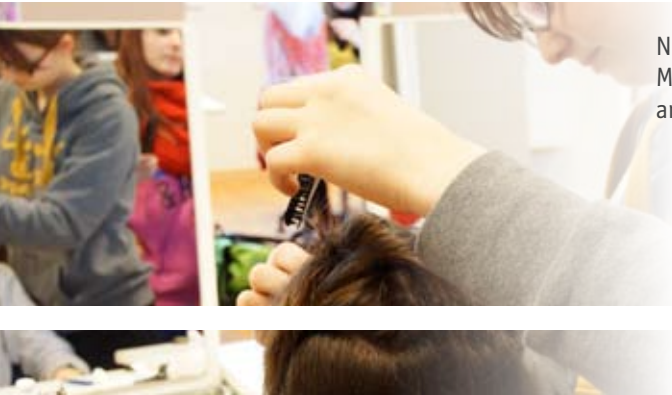
“Schüler hëllef Schüler”

Les élèves des classes supérieures proposent également leur aide dans les branches suivantes:

- **Informatique**
- **Chimie**
- **Physique**
- ...



* **Atelier coiffure** Nadine MEIERS

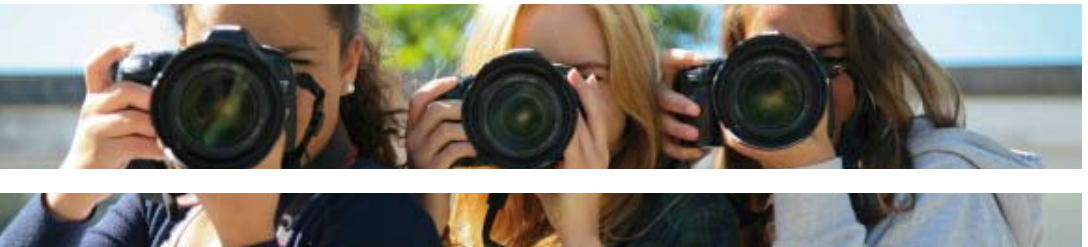


Neel fierwen,
Manikür
an alles wat mam Hoer ze dinn huet!

* **Digitalfotografie** Carlo RINNEN

Mir maache Fotoen (z.B. Reportagen aus dem an iwwert de Lycée) a verschaffe se mat engem Fotoprogramm Mir kucken, wéi ee Fotoen besser maache kann a wat een alles mat Fotoe maache kann, z.B. T-shirts, Tassen, Kalenner, Visitekäertecher asw.

Mir maachen Portrait- a Passfotoen an engem Studio. Mir kucken, wéi ee Fotoen kann dauerhaft späicheren a mir drécken och Fotoen.



* **Schach** Edmond BODE

An dëser Aktivitéit gëtt däi logescht Denke verbessert.

Du léiers, am virus ze iwwerleeën a Gedold ze hunn!



Mir maachen d'ëst Joer e Kachbuch!

Du hues Loscht matzewierken,
hues gudd Iddien a bass kachbegeeschert...
da komm eis hëllefem mat vill Spaass dst ze realiséieren!

Mir brauche vill gutt Iddien, Rezepten an
Platen wou d'Schüler haut des Dags drop flippen.



* **Speed-Typing** Josiane FUNCK

Probéieren, trainéieren, kënnen

Wëlls du léieren, richtig séier, an ouni Feeler op
der Tastatur vum Computer ze schreiwen?

Wëlls du dech bäi der Bewerbung fir eng bestëmmten
Aarbechtsplaz vun denge Konkurrenten ënnerscheeden?

Dann eegen dir bis Enn vum Schouljoer eng Kompetenz un,
d'ei s du ni méi verléiers: d'Computertastatur korrekt
mat 10 Finger benotzen.



* **Afternoon Art** Sarah SONNETTI

LOSCHT OP KONSCHT? ENTWERF DENG EEGEN...!

Hei léiers du deng Ëmwelt anescht ze kucken, se méi genau ënnert d'Lupp ze huelen a probéiers
dech, mat ganz ënnerschiddlechen Techniken auszedrücken, sief et an zweedimensionalen
Aarbechten (Grafik, Molerei, Fotografie) oder an dräidimensionalen Aarbechten.

Léier de Prozess vum Skizzéiere vun
der éischter Iddi bis zum Realiséiere
vum Endprodukt kennen an
entwurf och du deng eegen...!



* Christmas ART Sarah SONNETTI

Och dëst Joer ass am Dezember deen traditionelle Chrëschtmaart am Maacher Lycée. Wann s du Loscht hues Deko-Artikelen ze schafen oder Iddien hues, wéi een de Lycée passend fir dës Zäit dekoréiere kann, da mell dech an d'Nomëttesaktivitéit Christmas Art.

Zesummen am Grupp kucke mir, wéi ee méi kleng an och méi grouss Projeten aus ganz ënnerschiddleche Materialien wéi Holz, Filz, asw. realiséiere kann. (Dës Nomëttesaktivitéit ass nëmme bis Dezember)



* Préparation dossier LTAM Sarah SONNETTI

Du wëlls dech gären an de Lycée Arts et Métiers op 10ième aschreiwen an du weess nach net esou richteg, wéis du dech uleee solls fir däi perséinlechen Dossier opzestellen, da komm an dës Nomëttegaktivitéit.

An dëser Nomëttegaktivitéit kanns du dech informéieren, wéi den „Dossier artistique personnel“ opgebaut soll ginn a wéi eng Aarbechte kënnen drageluecht ginn. Zesumme kucke mir och, wéis du dech op den Interview préparéiere solls. Wanns du dech awer och gäre perséinlech nach an e puer Themeberäicher verbessern oder nei Themeberäicher kenneléiere wëlls kriss du dat hei gewisen an erkläert.

(Dës Nomëttegaktivitéit fänkt am Januar un.)



* **Projet "My BAND"** Michel LOPES

Le projet musical "My BAND" démontre que nos élèves ont beaucoup de talent, que ce soit derrière un micro ou en jouant d'un instrument.

Si cela t'intéresse, nous t'invitons à rejoindre "My Band" pour une aventure humaine et musicale riche en émotions.



* **DJ BEAT** Axwai asbl

NEW

Endlich ein Ort wo wir im Bereich Hip Hop/Homestudio/Electronic Music anbieten können.

- Beatmaking (Instrumental Musik/Beats)
- Sampling
- Einführung zu verschiedensten Hard- und Softwares (Cubase, NI Maschine, Ableton...)
- Tonaufnahmen (Stimme, Instrumente)



* **Videomotion** Mario MAIA

Bei Videomotion entdeckst a probéiers du verschidden Techniken a Methoden a réaliséiers selwer Videoprojeten zu Themen, déi dir wichtig sinn.

Filme mat Videocam, GoPro oder Smartphone, Theme recherchéieren, Reportagen an Interviewe maachen, Publicitéiten, Clips a Filmer réaliséieren. (Max. 6 Schüler)

All Schüler muss sech fir 2 Stonnen umellen.



* The English MASTER Class Danielle NICOLAY

This course gives students (from levels 4^e/11^e/12^e/13^e) the opportunity to explore the English language and culture via different means such as film, theatre, poetry, creative writing, journalism, cartoons, graphic novels, food and drink, and many more.

Students will experience English from a new refreshing angle.

Note: This is NOT an English 'cours d'appui'!



* The English EXPRESS Class Mae GREENHALGH

NEW

This course gives students (from levels 5e/9e/10e) the opportunity to express themselves in English and explore the English language and culture in their own pace.

Students will be able to develop their expressive language skills by writing their own short stories, poems, plays, and expressing themselves through various other forms of creative writing.



Note: This is NOT an English 'cours d'appui'!

* The English BOOSTER Class Cindy WAGNER

NEW

Dës Aktivitéit bitt Schüler vu 7e, déi um Engleschen intresséiert sinn, d'Méiglechkeet op spilleresch Aart a Weis souwéi an entspaanter Atmosphär éischtsch Erfahrungs an enger neier Sprooch ze sammelen.

Och motivéiert Schüler vu 8e a 6e déi Loscht hunn déi Englesch Sprooch a Kultur weider ze erfuerschen si gäre wëllkomm.

Dir kritt eng Basis vu Vocabulaire deen een an Alldagsgespréicher brauch (sech virstellen, akafe goen, nom Wee froën, lessen a Gedréinks bestellen etc.) Songtexter / Filmclips verstoeën, Rollespiller an viles méi.



Fir all Schüler déi wëlle léieren
Lëtzebuergesch richteg ze schreiwen.

De Cours dauert 6 Wochen
am 1. Trimester
a 6 Wochen am 2. Trimester



* Self-défense Mario MAIA

Cette activité est basée sur les techniques de défense de "Krav-Maga", qui allie efficacité, endurance, puissance et aussi l'entre-aide. Grâce à cet entraînement intense, vous allez atteindre vos limites physiques et psychiques et cela renforcera la confiance en soi!

Les places sont limitées, cette activité est réservée aux filles à partir de 15 ans. Les participantes devront passer un test à la fin de l'année. Cette activité est proposée au club de Krav-Maga à Bereldange. (Réunion d'information au mois d'octobre)



* Section sportive

* Fitness / Muskulation 9+ Manon ZEIG, Claude WURTH , Patrick LUQUET

Ziele:

- * Schüler/innen sollen fitnessorientierte Krafttrainingsprogramme durchführen und kontrollieren können

Inhalte:

- * Aufwärmen zum Krafttraining
- * Individueller Muskelaufbau im Krafraum auf zahlreichen Kraftmaschinen (Arme, Beine, Po, Rücken) sowie ohne Geräte
- * Übungsvariationen mit und ohne Geräteunterstützung
- * Erstellen von individuellen Krafttrainingsprogrammen
- * Dehnen und Krafttraining

!Einschreibung nur für Schüler ab 5e/9e!

Wird 3 mal wöchentlich angeboten!



* TeamFit Patrick LUQUET

Schüler/innen sollen die Trendsportart „Crossfit“ entdecken und ganzheitliche Bewegungen erfahren.

Inhalte:

- individualisiertes und abwechslungsreiches Training
- erlernen unterschiedlicher Elemente wie z.B. Kniebeuge, Klimmzug, Liegestütz, Seilspringen, Handstand, Rudern, Clean, Deadlift, Butterfly Sit-up etc.
- spezifisches aufwärmen & dehnen
- laufen, springen, ziehen, pressen, heben und Übungen zur Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Genauigkeit, der Geschicklichkeit, der Balance, der Koordination, der Beweglichkeit, der Schnelligkeit, der Ausdauer, der Kraft, des Durchhaltevermögens





Basket Anouk WAGENER

An dëser Aktivitéit

- soll de Schüler erméiglecht ginn, hiert offensivt Spill duerch verschidde Spillzich ze verbesseren an ze variéieren
- ginn ënnerschiddlech Défense geléiert
- soll geléiert ginn an enger Equipp ze handelen, déi individuell Stärken an der Equipp ze erkennen a gezielt anzesetzen
- ginn Technikformen verstärkt an ergänzt
- gëtt duerch verschidde Spillformen (3vs3, 4vs4, 5vs5,...) de Wettkampfcharakter gestärkt
- duerch eegenen Arbitrage ginn d'Regele vum Basket geléiert
- ginn d'Schüler op d'Lasel-Championnater virbereed



Trampolin Bénédicte MEYER

- * Neue Körpererfahrungen und Bewegungserlebnisse auf dem großen Trampolin
 - * Verbesserung der Orientierung-, Balance- und Koordinationsfähigkeit
 - * Spiel- und Übungsformen zur Gerätgewöhnung
 - * Methodik der grundlegenden Sprünge und Landungsarten sowie das Helfen und Sichern des Übenden
- (Max. 12 Schüler)



* Parkour Claude WURTH

Le Parkour wurde in den 80er Jahren von David Belle gegründet. Ursprünglich ging es darum, eine Methode zu entwickeln, um sich in der freien Natur zu bewegen und möglichst elegant, effizient und in flüssigen Bewegungen natürliche Hindernisse zu überwinden.

Später wurde Parkour in die Städte gebracht und nun bahnten sich die Traceure wie sich die Parkour-läufer nennen, ihren Weg über Bänke, Mauern und Treppen. Eine Art Jugendbewegung war gegründet.

Im Maacher Lycée versuchen wir in sicherer Umgebung in der Sporthalle die Techniken zu erlernen, die man braucht, um sich im Sinne des Parkours zu bewegen.

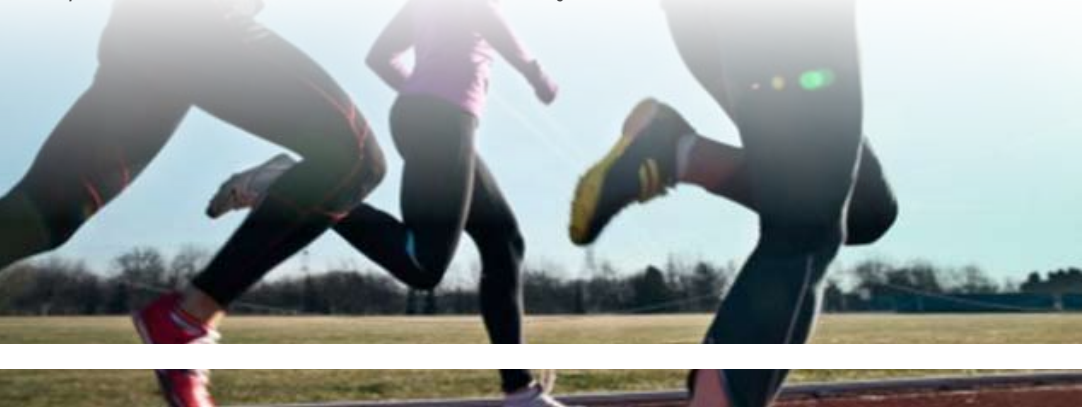


* RUNTEAM Claude WURTH

NEW

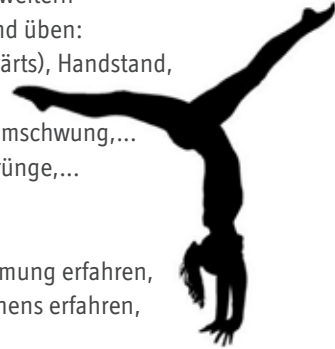
An dëser Aktivitéit dréit sech alles ëm d'Thema Ausdauer an dat wat zum Ausdauertraining gehéiert.

Mir wäerten am Laf vum Joer un den Lafcourse vun der LASEL deelhuefen an och soss emol sportlech Ausflich machen (ING Marathon, Charity Cross,...).



Schüler/innen sollen...

- Körper- und Bewegungserfahrungen durch Turnen sammeln und erweitern
- Bewegungsfertigkeiten des Turnens kennen lernen, wiederholen und üben:
 - Am Boden: Sprünge, Standwaage, Kerze, Rolle (vorwärts, rückwärts), Handstand, Rad, Radwende, Salto (vorwärts, rückwärts), Flick Flack,...
 - Am Reck, Barren: Hüftaufschwung, Hockwende, Sprünge, Hüftumschwung,...
 - Am Schwebebalken: Hockwende, Aufhocken, Aufgrätschen, Sprünge,...
- Bewegungsfolgen an Geräten erlernen,
- Partner- und Gruppenturnen ausprobieren,
- Körperbeherrschung als positiv erleben, Kooperation und Mitbestimmung erfahren,
- Erlebnis, Spannung, Abenteuer, Wagnis, Risiko als Elemente des Turnens erfahren,



* Football 7^e + 8^e & filles Tom BAMBERG

Programm:

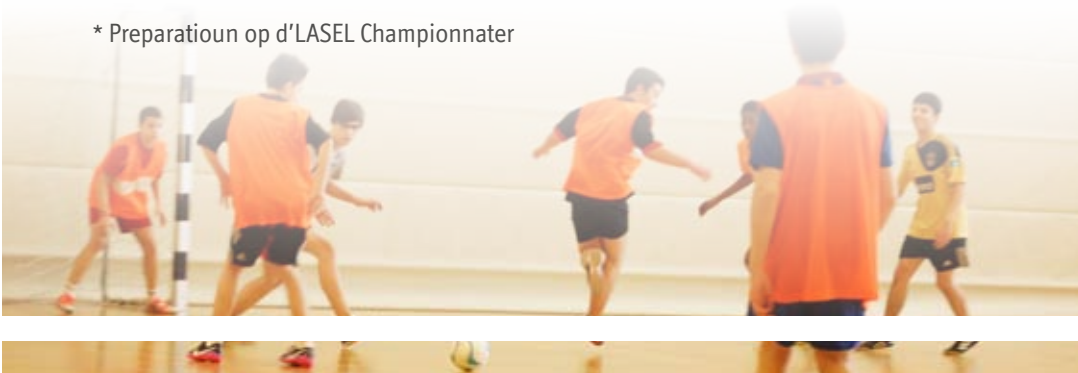
- * Verbessere vun der Technik an dem taktische Verhalten
- * Footballreegelen, Arbitrage a Fairplay
- * Matcher / Tournois
- * Preparatioun vum LASEL-Championnat

* Football 9^e+ Romain HAAS

Sport-Sektioun Football fir d'Schüler vun 9^e bis 13^e resp. 5^e an 4^e.

Während eisem «Football-Training» wäerte mir verschidden Ziler verfolgen:

- * Initiatioun a Perfektioun vun der footballspezifischer Technik
- * Initiatioun a Perfektioun vum taktische Verhalten
- * Fairen Ëmgang mat Mat- a Géigespiller
- * Matcher
- * Preparatioun op d'LASEL Championnater



* Escalade Patrick LUQUET

Diese Sportsektion bietet ein hohes Maß an Wagnis, Abenteuer, Nervenkitzel und Spaß. Neben Geschicklichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Technik spielen besonders der Zusammenhalt in der Klettergruppe und das Vertrauen auf den Kletterpartner eine entscheidende Rolle beim erfolgreichen Bewältigen der unterschiedlichen Kletterrouten.

Wichtige Hinweise:

- Maximal 20 Schüler können am Kurs teilnehmen
- Jeder Schüler muss sich für 2 Stunden anmelden



* School DANCE Marc FOLSCHETTE / Danielle EWEN

Du hues Loscht ze danzen,
a laushters gär Hip-Hop.

Dann ass dës Aktivitéit genau
richteg fir dech.

Wann s de interesséiert a
motivéiert bass, da méll dech
fir 2 Stonnen un.

(Max. 25 Schüler)



* Mountainbike Dan KERGER & Claude WURTH

Diese Outdoor-Sportsektion wird in nahegelegenen Wäldern auf Mountainbikewegen stattfinden.

Während der Sportsektion Mountainbike werden folgende Ziele verfolgt:

- * Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- * Sich auf verschiedenen Untergründen sicher bewegen
- * Verbessern der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit
- * Erlernen der Mountainbike-Pflege (Säubern, ölen...) sowie das Ausführen kleiner Reparaturen

Bei schlechtem Wetter wird ein mountainbike-spezifisches Training in der Sporthalle angeboten.

!Die Schüler müssen sich für 2 Stunden anmelden!



* YOGA Gabriele SCHRIEVER

NEW

Langes sitzen oder psychischer Druck hinterlassen Verspannungen, durch verschiedene Yogaübungen-Haltungen können wir einen Ausgleich schaffen.

Yoga soll den Schülern helfen:

- mit sich selbst im Einklang zu sein
- den eignen Körper zu verstehen und wahrzunehmen
- die individuellen Talente zu stärken zu entdecken und zuzulassen
- Freude an sich selbst zu erfahren - zu spüren



* Rückschlagsportarten Bénédicte MEYER

Wer hat Spass an Rückschlagsportarten wie Badminton, Tischtennis, Tennis oder Speedminton?

Nutz die Gelegenheit, um die Regeln zu verstehen, dich an die verschiedenen Schläger und Bälle zu gewöhnen und dich technisch und taktisch zu verbessern!

Vorbereitung zur Teilnahme an den Lasel-Wettkämpfen.



MAACHER **M** LYCEE

2017-2018

