



# Les Alouettes de l'Assomption

## Livret d'activité 2016-2017

«Les Alouettes de l'Assomption» proposent à tous les élèves de l'Institut de l'Assomption des activités péri-scolaires. Cette association à but non lucratif (loi 1901), fondée en 1945, a pour objet de promouvoir les arts, la culture, les langues et le sport au sein de l'Institut afin de proposer à chaque élève de Lübeck de la maternelle à la Terminale un développement complet.

- Les activités se déroulent à l'heure du déjeuner (**les élèves doivent obligatoirement être inscrits à la cantine le jour des activités**), le mercredi après-midi ou le soir à partir de 16h30.
- Tout élève inscrit aux activités proposées par les Alouettes s'engage à être ponctuel, assiduet motivé.
- Toute activité commencée est due à l'année et non remboursable.
- Les inscriptions se font par internet en juin via un lien internet que vous recevrez par email.
- **Inscription à deux activités MAXIMUM** par élève y compris les activités du mercredi
- Début des activités : Lundi 03 octobre 2016.
- Il faut 10 élèves minimum par groupe pour que l'activité ait lieu.

# LANGUES

English Lab (Mme Dedieu)	CE1 au CM2	Prix : 230€ l'année
--------------------------	------------	---------------------

## Lundi 12h30-13h30

Atelier d'anglais basé sur des supports multi-media. Grâce à l'informatique, les élèves deviennent acteurs de leur apprentissage. Ceci permet un enseignement plus individualisé de l'élève en respectant le rythme de chacun.

15 élèves maximum

English for bilinguals (Mme Dedieu)	CM1 au CM2	Prix : 230€ l'année
-------------------------------------	------------	---------------------

## Jeudi 12h30-13h30

Cet atelier propose aux élèves bilingues des activités variées telles que la rédaction de nouvelles, la création d'un mini-journal d'école, la fabrication de marionnettes et leur mise en scène ou encore des discussions sur la littérature anglo-saxonne. Le tout « in English of course » !

12 élèves maximum

Yoga-Kids (Mme Dedieu)	CE1 au CM1	Prix : 360€ l'année
------------------------	------------	---------------------

## Mardi 12h30-13h30

Réconcilier le corps et l'esprit grâce à une cinquantaine de postures variées. Le yoga améliore la souplesse et la concentration. Les consignes de postures simples sont répétées oralement en anglais.

12 élèves maximum

Yoga pre-Teens (Mme Dedieu)	Cm2 à 6ème	Prix : 360€ l'année
-----------------------------	------------	---------------------

## Mercredi 14h-15h

Cet atelier propose aux ados « to let of some steam... » dans du Yoga-Flow : un enchaînement dynamique de postures qui étirent, tonifient et musclent. Synchronisé avec une respiration profonde et régulière, le Yoga Flow nous permet de recharger nos batteries et de retrouver du calme pour faire face à nos journées souvent trop chargées. Le tout en anglais et accompagné de funky musique !

12 élèves maximum

Yoga-Family (Mme Dedieu)	7 à 77 ans	Prix : 360€ l'année (par pers.)
--------------------------	------------	---------------------------------

## Jeudi 17h-18h

Accessible à tous, cet atelier en anglais permet de bénéficier des bienfaits du Yoga dans une ambiance détendue en famille. Le Yoga Flow est basé sur l'enchaînement dynamique de postures qui tonifient le corps et permettent de se ressourcer grâce à une respiration profonde et régulière.

12 personnes maximum

Anglais Club TV (M. Harley)	6ème à 4ème	Prix : 230€ l'année
-----------------------------	-------------	---------------------

## Mercredi 14h-15h

S'initier à la compréhension et à l'expression à partir de séries TV ou de films en version originale. Mieux comprendre et parler la langue anglaise dans un cadre ludique et détendu.

15 élèves maximum

<b>Théâtre en anglais</b> (Langues en scène)	<b>CM – 6ème</b>	<b>Prix : 300€ l'année</b>
<b>Vendredi 12h30-13h30</b> Langues en scène propose l'apprentissage de l'anglais par le théâtre avec un comédien natif ou parfaitement bilingue. Il s'agit d'apprendre en s'amusant, de se libérer, de prendre confiance, d'intégrer le bon accent avec les bonnes intonations, de s'ouvrir à d'autres cultures et d'aborder une pratique artistique. 12 élèves maximum		

<b>Arabe</b> (Mme Fadel)	<b>CP à 3ème</b>	<b>Prix : 500€ l'année</b>
<b>Lundi, mardi, jeudi et vendredi 12h-12h50 pour l'école</b> <b>Lundi, mardi, jeudi et vendredi 12h50-13h40 pour le collège</b> Le jour et le groupe (3 à 6 personnes) dépendent du niveau. L'horaire sera communiqué à la rentrée. Lire, écrire et comprendre le vocabulaire. Acquérir la grammaire et la conjugaison. L'ensemble des cours est traduit en français.		

<b>Atelier Mandarin calligraphie</b> (Mme Perrin)	<b>CE1 au CM2</b>	<b>Prix : 280€ l'année</b>
<b>Lundi 12h30-13h30 niveau avancé du CE2 au CM2</b> <b>Mardi 12h30-13h30 niveau débutant du CE1 au CM2</b> Cours ludique de mandarin avec un professeur natif. L'oral, l'écriture et la calligraphie seront travaillés tout au long de l'année. La calligraphie aura lieu une fois par mois, les autres séances étant réservées à l'apprentissage du mandarin de manière ludique. Les parents devront fournir une bouteille d'encre de Chine et un lutin d'une vingtaine de feuilles, ainsi qu'une dizaine de feuilles de papier Canson en couleur. 12 élèves maximum.		

# ARTS ET CULTURE

Arts plastiques (Mme Senzer)	CP au CM2	Prix : 250 € l'année
<b>Mardi 12h30-13h30 pour CP et CE1</b> <b>Jeudi 12h30-13h30 pour CE2 et CM</b> A travers différentes thématiques telles que les animaux, le portrait ou encore l'architecture, cet atelier invite les enfants à découvrir l'univers d'artistes divers tout en variant les techniques : pastels gras, encres colorées, gouache, fil de fer, crayon, collages. Observer, imaginer, créer, s'amuser : tels sont les objectifs de cet atelier d'arts plastiques. Apporter une blouse et un plastique pour protéger les tables. 12 élèves maximum		

Broderie (Mme Pinsard)	CE1 à CM2	Prix : 200€ l'année
<b>Lundi 12h30-13h30 pour CE</b> <b>Jeudi 12h30-13h30 pour CM</b> Découvrir le plaisir de la broderie et des travaux de couture. Réalisation de petits ouvrages. 20 élèves maximum		

Chorale (Tempo)	CP à CM2	Prix : 250€ l'année
<b>Mardi 12h30-13h30</b> Tempo vous fera découvrir le plaisir de chanter un répertoire varié, apprendre à respirer, à poser sa voix, à l'écouter et à écouter celle des autres. L'enfant développe des qualités de contrôle de soi, de mémoire, d'interprétation, d'improvisation. Spectacle à la fin de l'année. 20 élèves maximum		

Percussions (Tempo)	MS à CM2	Prix : 250€ l'année
<b>Mardi 11h35-12h15 pour MS et GS : éveil musical et percussions</b> <b>Mardi 12h30-13h30 pour CP à CM2 : percussions</b> Tempo propose une approche ludique et sensorielle des percussions. Eveil au monde de la percussion à travers l'écoute, la découverte des sonorités, les rythmes simples et une pratique instrumentale adaptée à l'enfant. Les enfants du CP au CM2 travailleront particulièrement les percussions brésiliennes. 12 élèves minimum - 15 élèves maximum		

Echecs (Elan)	CE1 à 3ème	Prix : 200 € l'année
<b>Lundi 12h30-13h30 pour GS-CP</b> <b>Lundi 12h30-13h30 pour CE1</b> <b>Jeudi 12h30-13h30 pour CE2</b> <b>Vendredi 12h30-13h30 pour CM</b> <b>Vendredi 12h50-13h45 pour collège</b> S'initier et progresser aux échecs grâce aux professeurs de l'association ELAN (Fédération Française des Echecs). 14 élèves maximum		

<b>Drôle de Sciences</b>	<b>GS à CE2</b>	<b>Prix : 325 € l'année</b>
<b>Mardi 12h30-13h30 pour GS-CP</b> <b>Mardi 12h30-13h30 pour CE1</b> <b>Vendredi 12h30-13h30 pour GS-CP</b> <b>Vendredi 12h30-13h30 CE2</b> Réaliser des expériences scientifiques basées sur l'interactivité pour répondre aux questions des enfants. Développer la confiance en soi et l'envie de découverte. 8 à 10 élèves maximum		

<b>Piano</b> (Mme Combes)	<b>CP à Terminale</b>	<b>Prix : 780€ l'année</b>
<b>Horaires déterminés à la rentrée par le professeur</b> Cours particuliers de piano d'une durée de 30 minutes. Un concert est donné à la fin de l'année. Les enfants participent à plusieurs auditions par an. Le professeur propose une assistance internet à la demande via skype pour aider les enfants à travailler le piano à la maison.		

<b>Rythmo-cathéchèse</b>	<b>CE2</b>	<b>Prix : 120€ l'année</b>
<b>Mardi 12h30-13h15</b> <b>La Parole de Dieu avec Anne-Laure</b> Pour prolonger le chemin parcouru en CE1 avec Anne-Laure : 45 mn par semaine à la chapelle pour prier et chanter la Parole de Dieu grâce à la « Rythmo-catéchèse ». Chaque semaine offrir et partager un temps d'intériorité avec la Parole de Dieu. Chanter, prier et échanger ensemble. La rythmo-catéchèse est une approche qui permet de mémoriser des extraits de la Parole de Dieu pour la laisser nous guider. Elle aide à développer les mécanismes de la mémoire globale. Elle est aujourd'hui pratiquée dans de nombreuses écoles. 20 élèves maximum		

<b>Théâtre</b>	<b>CE2 à 3ème</b>	<b>Prix : 300€ l'année</b>
Avec Langues en scène <b>Lundi 12h30-13h30 pour CE2 à CM1</b> <b>Mardi 12h30-13h30 pour CE2 à CM1</b> <b>Jeudi 12h30-13h30 pour CE2 à CM1</b> Langues en scène propose d'apprendre à être ensemble et à créer par soi-même au moyen des improvisations. Découvrir le théâtre, le plaisir de la scène, le répertoire classique et moderne. Travailler sur la maîtrise de sa voix, son aisance corporelle. Spectacle en fin d'année. 12 élèves maximum  Avec M.Fesquet <b>Mercredi 13h10-14h10 pour CM2- 6<sup>ème</sup></b> <b>Mercredi 14h10-15h10 pour 5<sup>ème</sup></b> <b>Mercredi 15h10-16h10 pour 4<sup>ème</sup> -3<sup>ème</sup></b> Accompagner les enfants dans l'apprentissage des techniques théâtrales en travaillant la voix, la gestuelle et l'utilisation de l'espace. En partageant le plaisir de la scène, l'apprenti comédien apprend à développer ses créations, à écouter l'autre. Il découvre les textes du répertoire et monte un spectacle à la fin de l'année. 12 élèves maximum		

# SPORTS

Danse (Chantraine)	MS à CM1	Prix : 320€ l'année
<p><b>Mardi 16h45-17h45 pour CP-CE1</b>  <b>Mercredi 15h30 16h15 pour GS-CP</b>  <b>Mercredi 16h15-17h15 pour CE1-CE2-CM1</b>  <b>Mercredi 17h15-18h00 pour MS-GS</b></p> <p>La méthode Chantraine, enseignée dans de nombreux centres en France (à Lübeck depuis 2006) et en Angleterre, est reconnue à la fois par la richesse de son répertoire chorégraphique et la qualité de sa pédagogie. Spectacle à la fin de l'année.</p> <p>Pour mieux connaître la méthode Chantraine : <a href="http://www.dansechantraine.com">www.dansechantraine.com</a>.</p> <p>Tenue : 3 à 8 ans : justaucorps sans volant et collant sans pied et à partir de 9 ans : collant noir sans pied et tee-shirt.</p> <p>14 élèves maximum</p>		

Escrime (M. Allain)	GS à 3ème	Prix : 340€ l'année
<p><b>Lundi 16h45-17h45 GS – CE2 débutants et confirmés</b>  <b>Jeudi 16h45-17h45 CE2 – CM2 débutants et confirmés</b>  <b>Jeudi 17h45-18h45 CM à 3ème confirmés</b></p> <p>L'escrime permet l'épanouissement physique et mental. L'enfant développe des qualités physiques (l'observation, la vivacité de jugement et de prise de décision) mais aussi psychologiques (la confiance en soi, la courtoisie, la loyauté, l'attention, la maîtrise de soi, la précision, le contrôle de l'équilibre, la coordination...).</p> <p>24 élèves maximum</p>		

Football (M. Bouthier)	CE1 à 6ème	Prix : 220€ l'année
<p><b>Mercredi 13h30-14h30 pour CE</b>  <b>Mercredi 14h30-16h00 pour CM à 6ème</b></p> <p>Initiation et perfectionnement à la pratique du football dans un cadre ludique afin de développer les habiletés motrices et cognitives liées à l'activité.</p> <p>Tenue : short et baskets</p> <p>16 élèves maximum en CE et 20 élèves maximum en CM-6ème</p>		

Hip-Hop (Athéon)	6ème à 3ème	Prix : 250€ l'année
<p><b>Mardi 17h-18h</b></p> <p>Hip signifie «in, dans le coup», le Hop renvoie à l'idée de «sautillé, en mouvement». Une chorégraphie hip-hop intègre le style, la musique, l'attitude, la posture et le type de street dance.</p> <p>15 élèves maximum</p>		

Judo (Athéon)	MS à CP	Prix : 250€ l'année
<p><b>Mercredi 13h-14h pour MS/GS</b>  <b>Mercredi 14h-15h pour GS/CP</b></p> <p>Sport d'équilibre, sport de défense, le judo est un véritable sport éducatif. Il permet de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, de découvrir l'entraide, d'évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser et de développer sa concentration.</p> <p>Tenue : un kimono</p> <p>15 élèves maximum</p>		

<b>Karaté</b> (Athéon)	<b>CP à 3ème</b>	<b>Prix : 250€ l'année</b>
<b>Mardi 16h45-17h45 pour CP à CE2</b> <b>Mardi 17h45-18h45 pour CM1 à 3ème</b> Le karaté est un art de combat à mains nues qui utilise toutes les parties du corps. Il permet aux enfants de canaliser leur énergie et de développer leur confiance en eux. 15 élèves maximum		

<b>Self defense / Krav maga</b> (Athéon)	<b>CM à 3ème</b>	<b>Prix : 250€ l'année</b>
<b>Mercredi 15h-16h pour CM</b> <b>Mercredi 16h-17h pour 6<sup>ème</sup> à 3ème</b> Méthode moderne de self-defense caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet des techniques naturelles, pratiques et faciles basées sur des mouvements simples du corps humain. 15 élèves maximum		

<b>Tennis</b> (M.Sakalakis)	<b>CP à Terminale</b>	<b>Prix : 350€ l'année</b>
<b>Mardi 17h-20h Stade Montherlant 30-32 bd Lannes</b> <b>Jedi 17-19h Stade Montherlant 30-32 bd Lannes</b> Cours d'1 heure dont l'horaire sera précisé par le professeur à l'issue d'un test qui aura lieu en début d'année pour répartir les élèves selon leur niveau. Les dates et lieux du test seront précisés ultérieurement		

## Sans oublier également l'Association Sportive au collège et lycée

<b>Association Sportive</b>	<b>6ème à 2nde</b>	<b>Prix : 80 € l'année</b>
L'AS.(Association sportive) de Lübeck propose - <b>AS Urban Football</b> le mercredi après-midi, de la 5ème à la 2nde. - <b>AS Multiactivités</b> tous les jours à l'heure du déjeuner (12h25-13h10) boxe, tennis de table, badminton, jorkyball, gymnastique, de la 6ème à la 3ème.  <b>Les inscriptions s'effectueront à la rentrée auprès des professeurs d'EPS.</b>		

## Récapitulatif activités école

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11h35-12h15		- Eveil musical et percussions			
12h30-13h30	- English Lab - Mandarin avancé - Broderie - Echecs - Théâtre - Arabe	- Yoga Kids - Arts plastiques - Chorale - Percussions - Drôle de science - Théâtre - Arabe - Mandarin débutant - Rythmo - catéchèse		- English for bilinguals - Arts Plastiques - Broderie - Echecs - Théâtre - Arabe	- Théâtre en anglais - Echecs - Drôle de science - Arabe
Après-midi			- Théâtre - Judo - Selfdefense /Krav Maga		
à partir de 16h30	- Escrime - Piano	- Tennis - Karaté - Danse - Piano	- Danse - Yoga pre-Teens - Football	- Yoga Family - Tennis - Escrime - Piano	

## Récapitulatif activités collège et lycée

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30-13h30	- Arabe	- Arabe		- Arabe	- Echecs - Arabe - Théâtre en anglais
Après-midi			- Anglais Club TV - Yoga pre-Teens - Selfdefense / Krav Maga		
à partir de 16h30	- Piano	- Tennis - Karaté - Hip-Hop - Piano	- Théâtre - Football	- Tennis - Escrime - Piano - Yoga Family	