

ACTIVITES PERISCOLAIRE 26-27



**Le coût d'une APS s'élève à 135.000 FCFA pour toute l'année
(excepté le CODING qui s'élève à 200.000 FCFA).**

Pour les activités en externe, les inscriptions seront ouvertes le 1er septembre 2025

Tout élève inscrit aux APS (interne et externe) doit aussi s'inscrire à la cantine.

Attention : le lycée se réserve le droit de ne pas ouvrir un atelier si le nombre d'élèves inscrits est insuffisant et, l'inscription aux activités internes et/ou externes engage l'élève pour toute l'année.

ACTIVITES ARTISTIQUES - ARTISTIC ACTIVITIES



DANSE AFRICAINE ET PERCUSSION AFRICAN DANCE AND PERCUSSION



MAITRE SIDIBE
Professeur de danse, diplômée de
l'INSAAC

Cette activité propose aux élèves de découvrir la richesse des rythmes et des cultures africaines à travers une activité dynamique, artistique et conviviale. Au fil des séances, les enfants apprendront à bouger en rythme, à coordonner leurs mouvements et à s'initier aux percussions dans une ambiance joyeuse et bienveillante. Cette activité favorisera l'expression corporelle, la confiance en soi, l'écoute et l'esprit de groupe tout en développant leur sens du rythme et leur créativité.

Entre danse, musique et énergie collective, les élèves vivront des moments de partage uniques, où le plaisir, la découverte et l'épanouissement seront au cœur de chaque séance

This activity invites students to discover the richness of African rhythms and cultures through a dynamic, artistic, and engaging experience.

Throughout the sessions, children will learn to move to the beat, coordinate their movements, and explore percussion in a joyful and supportive environment. This activity encourages self-expression, confidence, active listening, and teamwork while developing their sense of rhythm and creativity.

Combining dance, music, and collective energy, students will enjoy unique moments of sharing, where fun, discovery, and personal growth are at the heart of every session.

Jour d'activité:

MARDI

Activity day:

TUESDAY





MME. NIAMBA
Professeur de danse, diplômée de
l'INSAAC

DANSE CLASSIQUE CLASSICAL DANCE

La danse classique permet aux élèves de s'éveiller à cet art en découvrant progressivement ses fondamentaux. À travers des exercices adaptés, ils développent la prise de conscience de leur corps et de l'espace qui les entoure. Chaque séance débute par un échauffement, suivi de l'apprentissage des différentes postures et d'exercices d'équilibre favorisant la coordination, la souplesse et la maîtrise des mouvements. Les acquis sont ensuite mis en pratique grâce à des enchaînements de mouvements et de déplacements, permettant aux élèves de développer leur sens artistique, leur expression corporelle et leur aisance.

Classical dance allows students to discover this art form by gradually exploring its fundamental techniques. Through adapted exercises, they develop body awareness and learn to understand the space around them. Each session begins with a warm-up, followed by learning different postures and balance exercises that enhance coordination, flexibility, and control of movement.

The skills acquired are then put into practice through movement sequences and travelling exercises, allowing students to develop their artistic sense, body expression, and confidence while discovering the grace and discipline of classical dance.



Jour d'activité:
VENDREDI
Activity day:
FRIDAY

CP
UNIQUEMENT
EXCLUSIVELY





MME. NIAMBA
Professeur de danse, diplômée de
l'INSAAC

DANSE CONTEMPORAINE CONTEMPORARY DANCE

La danse contemporaine invite à explorer le mouvement avec liberté, créativité et sensibilité. À travers une initiation aux fondamentaux de cette discipline, les élèves développent la conscience de leur corps, de l'espace et de leurs capacités d'expression.

Chaque séance débute par un échauffement, suivi d'un travail sur les postures, l'équilibre et la coordination.

Les apprentissages sont ensuite mis en pratique grâce à des enchaînements de mouvements et de déplacements, favorisant l'aisance corporelle, la créativité et le plaisir de danser.

Contemporary dance invites students to explore movement with freedom, creativity, and sensitivity. Through an introduction to the fundamentals of this discipline, they develop body awareness, spatial awareness, and their ability to express themselves through movement.

Each session begins with a warm-up, followed by work on posture, balance, and coordination. The skills acquired are then put into practice through movement sequences and travelling exercises, encouraging physical confidence, creativity, and the joy of dancing.

Jour d'activité:
LUNDI
Activity day:
MONDAY

CP
UNIQUEMENT
EXCLUSIVELY





CANAAN INSTITUTE
PROFESSEUR DE
MUSIQUE (SPÉCIALITÉS
GUITARE CLASSIQUE ET MODERNE)
CONSERVATOIRE DE MUSIQUE
(CNM-INSAAC)

GUITARE GUITAR

Votre enfant rêve de faire vibrer les cordes comme un pro ? Notre APS guitare est conçu spécialement pour les doigts agiles des plus jeunes ! À travers des jeux rythmiques, des morceaux actuels et une approche 100% ludique, ils apprendront à jouer leurs premières mélodies dès la première séance.

Pas de solfège ennuyeux ici : on apprend en s'amusant, on booste sa confiance en soi et on partage le plaisir de la musique en groupe.

Does your child dream of making the strings sing like a pro? Our guitar activity is specially designed for young learners, with a fun and engaging approach adapted to their needs. Through rhythm games, popular songs, and playful exercises, children will discover how to play their first melodies from the very first sessions.

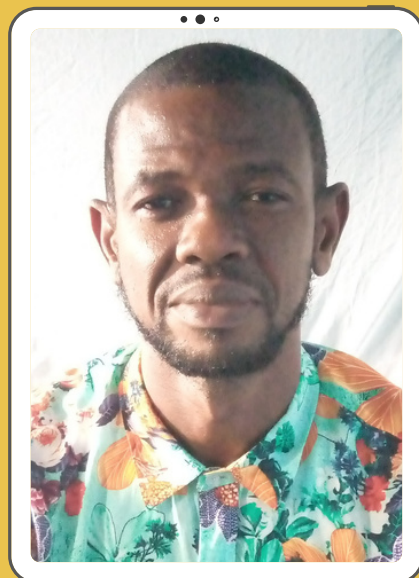
No boring music theory here: they learn by having fun, build confidence, develop their musical creativity, and share the joy of playing music together as a group.

Jour d'activité:
MERCREDI
Activity day:
WEDNESDAY

CP
UNIQUEMENT
EXCLUSIVELY



HIP-HOP



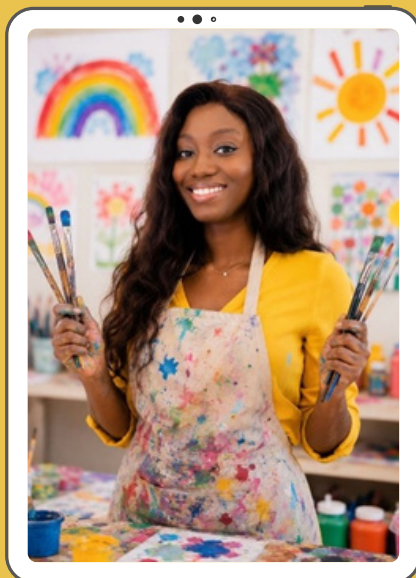
M. KOUYATE
Chorégraphe et danseur professionnel

Le hip-hop est une danse dynamique qui allie énergie, rythme et créativité. À travers une initiation aux fondamentaux de cette discipline, les élèves développent leur coordination, leur sens du rythme et leur expression corporelle. Chaque séance débute par un échauffement, suivi d'un travail technique sur les appuis, les isolations, l'équilibre et les déplacements. Les acquis sont ensuite mis en pratique grâce à des enchaînements chorégraphiques, permettant à chacun d'affirmer son style, de gagner en confiance et de s'exprimer pleinement à travers la danse.

Hip-hop is a dynamic dance style that combines energy, rhythm, and creativity. Through an introduction to the fundamentals of this discipline, students develop their coordination, sense of rhythm, and body expression. Each session begins with a warm-up, followed by technical work on footwork, isolations, balance, and movement. The skills acquired are then put into practice through choreographic sequences, allowing each student to develop their own style, gain confidence, and fully express themselves through dance.

Jour d'activité:
JEUDI
Activity day:
THURSDAY





MME. KADJO
Coach d'Art plastique

LES MINIS CREATEURS THE LITTLES CREATORS



Les minis créateurs ont pour but de faire découvrir aux élèves les techniques créatives, les couleurs et les formes à travers des activités ludiques, éducatives et adaptées à leur âge. Pensée comme un espace d'expression et d'éveil artistique, cette activité développe l'imagination, la confiance en soi et le plaisir de créer, tout en laissant s'exprimer l'artiste qui sommeille en chaque de nos élèves. L'objectif principal est d'amener chaque enfant à explorer sa créativité, à gagner en confiance et à développer son expression artistique à travers des créations variées réalisées avec plaisir et autonomie.

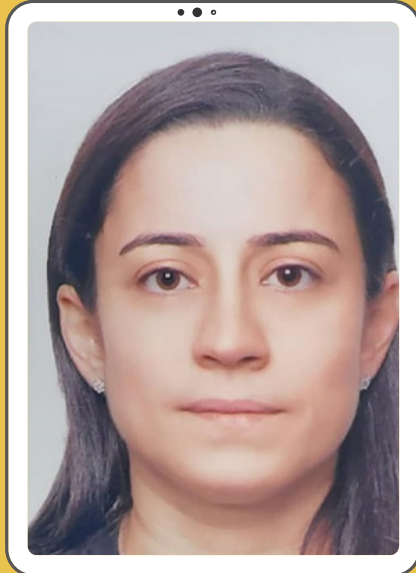
The Littles Creators workshop introduces students to creative techniques, colours, and shapes through fun, educational activities adapted to their age.

Designed as a space for artistic expression and discovery, this activity encourages imagination, self-confidence, and the joy of creating, while allowing each child to reveal the artist within.

The main goal is to help every child explore their creativity, develop confidence, and express their artistic ideas through a variety of creations made with pleasure, independence, and curiosity.

Jour d'activité:
 VENDREDI
Activity day:
 FRIDAY





MME. AL HARIRI
coach de théâtre

THEATRE THEATER



À travers le jeu, l'expression et la créativité, le théâtre permet aux enfants d'apprendre en s'amusant, de développer leur imagination et de gagner en confiance en eux. En participant à des activités ludiques et à des projets collectifs, chacun trouve sa place, apprend à écouter les autres, à s'exprimer avec aisance et à partager le plaisir de créer et de jouer ensemble.

Through play, expression, and creativity, theatre allows children to learn while having fun, develop their imagination, and build self-confidence. By taking part in playful activities and group projects, each child finds their place, learns to listen to others, express themselves with confidence, and share the joy of creating and performing together.

Jour d'activité:
MERCREDI
Activity day:
WEDNESDAY



**ACTIVITES
CULTURELLES
SCIENTIFIQUES ET
TECHNIQUES**

-

**CULTURAL, SCIENTIFIC,
AND TECHNICAL
ACTIVITIES**



ARABIC CLUB FUN

Une activité ludique et créative pour découvrir et pratiquer la langue arabe autrement !

À travers des chansons, des jeux, des activités théâtrales et des mises en scène adaptées aux enfants, les élèves développent leur expression orale, enrichissent leur vocabulaire et prennent confiance en eux.

L'objectif est d'apprendre l'arabe tout en s'amusant, dans une ambiance conviviale et interactive. Les enfants auront également l'occasion de chanter, jouer des petits sketches, s'exprimer en arabe et partager des moments de plaisir en groupe.

A fun and creative activity designed to discover and practise Arabic in an engaging and enjoyable way!

Through songs, games, theatre activities and short performances adapted to children, students will develop their speaking skills, expand their vocabulary and build confidence.

The goal is to learn Arabic while having fun, in a friendly and interactive environment. Children will have the opportunity to sing, act out short sketches, express themselves in Arabic and enjoy sharing fun moments with the group.



Jour d'activité:
OUVERTURE
BIENTOT
COMING SOON

ARABIC ALPHABET





HAPPY CODERS ACADEMY
Start-up spécialisée dans la
sensibilisation aux enjeux de la
révolution numérique

CODING & ROBOTIQUE

CODING & ROBOTICS



Du code à la robotique, chaque atelier devient un véritable terrain de jeu intellectuel où les enfants découvrent les technologies de demain. Ils s'initient aux langages du futur, développent leur logique, leur créativité et leur esprit de résolution de problèmes. À travers des projets ludiques et concrets, ils s'épanouissent tout en s'engageant dans une démarche citoyenne, collaborative et technologique.

From coding to robotics, every workshop becomes a true intellectual playground where children explore the technologies of tomorrow. They are introduced to the languages of the future while developing logical thinking, creativity, and problem-solving skills. Through fun, hands-on projects, they grow in confidence and actively engage in a collaborative, responsible, and technology-driven learning experience.

Jour d'activité:
JEUDI ET VENDREDI
Activity days:
**THURSDAY AND
FRIDAY**





MME. N'DRI
Coach de Cuisine

CUISINE COOKING



À travers des ateliers ludiques et adaptés à leur âge, les élèves apprendront à réaliser de délicieuses recettes, à explorer de nouvelles saveurs et à développer leur créativité culinaire. Dans une ambiance conviviale et bienveillante, ils gagneront en autonomie tout en découvrant les bases essentielles de l'hygiène et de la sécurité alimentaire. Mélanger, goûter, créer et partager seront au cœur de chaque séance pour faire de la cuisine un véritable moment de plaisir et d'apprentissage.

Une activité gourmande et éducative qui éveillera la curiosité, la confiance en soi et l'envie de cuisiner ensemble !

Through fun and age-appropriate workshops, students will learn how to create delicious recipes, explore new flavours, and develop their culinary creativity. In a friendly and supportive environment, they will gain independence while discovering essential principles of hygiene and food safety.

Mixing, tasting, creating, and sharing will be at the heart of every session, making cooking a true moment of enjoyment and learning. A fun and educational activity that will inspire curiosity, build confidence, and encourage children to discover the pleasure of cooking together!

Jour d'activité CE1:

MARDI

Activity day:

TUESDAY

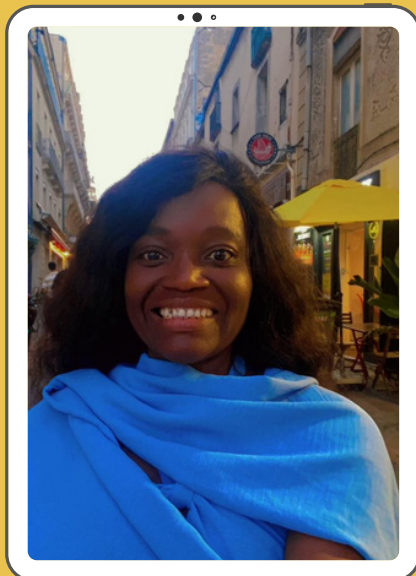
Jour d'activité CE2-CM2:

JEUDI

Activity day:

THUESDAY





MME. BABIN
RESPONSABLE DE L'ACTIVITE

ENGLISH CLUB ART



Cette activité associe l'apprentissage de l'anglais à des activités artistiques et manuelles. À travers la peinture, le collage, la cuisine créative et d'autres réalisations, les enfants enrichissent leur vocabulaire anglais de manière ludique. Chaque activité devient une occasion de s'exprimer, de gagner en confiance et de pratiquer la langue dans un contexte concret. L'activité encourage également la coopération, la participation au sein du groupe et le développement de compétences sociales.

This activity combines English learning with creative and hands-on artistic activities. Through painting, collage, creative cooking, and various projects, children expand their English vocabulary in a fun and engaging way. Each activity provides an opportunity to express themselves, build confidence, and practise the language in a meaningful and practical context. The programme also encourages teamwork, group participation, and the development of social skills.

Jour d'activité:
LUNDI
Activity day:
MONDAY



ENGLISH CLUB FUN



Une activité ludique et créative pour permettre aux enfants de pratiquer l'anglais à travers les chansons, le théâtre et les jeux.

Grâce à des chansons populaires, des jeux linguistiques amusants et des activités théâtrales, les élèves développeront leur vocabulaire, leur prononciation, leur expression orale et leur confiance en anglais.

Les enfants auront l'occasion de chanter, jouer, créer de petites scènes et communiquer en anglais, dans une ambiance détendue, dynamique et conviviale.

L'objectif est simple : apprendre l'anglais, s'amuser et développer sa créativité !

A fun and creative activity designed to help children practise English through songs, theatre and games.

Through popular songs, fun language games and playful theatre activities, students will develop their vocabulary, pronunciation, speaking skills and confidence in English.

Children will have the opportunity to sing, act, play, create short sketches and communicate in English in a relaxed and enjoyable environment.

The goal is simple: learn English, have fun and express yourself creatively!



Jour d'activité:
OUVERTURE BIENTOT
COMING SOON





MME.BERET-DOSA
Bilingue enseignante,
Coach en Leadership

ENGLISH CLUB POTTERY



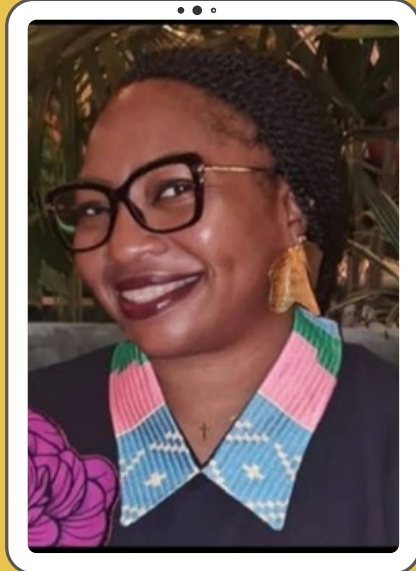
Les élèves découvrent et pratiquent l'anglais de manière ludique à travers la poterie, en enrichissant leur vocabulaire, leur compréhension et leur expression orale. La création artistique leur permet de développer leur imagination, leur confiance en eux et leur capacité à exprimer leurs idées et leurs émotions. À travers des projets progressifs et des présentations, les enfants apprennent la persévérance, l'autonomie, le travail bien fait et le respect des autres. English Club Pottery est un atelier où les enfants apprennent l'anglais, s'épanouissent par la créativité et s'engagent avec confiance dans leurs réalisations.

Students discover and practise English in a fun and creative way through pottery, while enriching their vocabulary, comprehension, and oral expression skills. Artistic creation helps them develop their imagination, self-confidence, and ability to express their ideas and emotions.

Through progressive projects and presentations, students learn perseverance, independence, quality craftsmanship, and respect for others. English Pottery Club is a workshop where children learn English, flourish through creativity, and confidently engage in their own artistic creations.

Jour d'activité:
 VENDREDI
Activity day:
 FRIDAY





MME. Muriel Kacou DETOH
PROFESSEURE
DOCUMENTALISTE
ECRIVAINNE/ AUTEURE

LES AVENTURIER DU STYLO MAGIQUE THE ADVENTURERS OF THE MAGIC PEN



Venez réveiller le petit écrivain qui sommeille en vous !
Ecrivez votre première histoire et devenez un aventurier du stylo magique avec tata Mumu !

Come awaken the little writer within you!
Write your very first story and become an adventurer with the magic pen alongside Auntie Mumu !

Jour d'activité:
MARDI
Activity day:
TUESDAY



LA RÉ-CRÉATION (DIY)



MME.ADJODI
L'ARTELIER Coach créatif

Bienvenue dans un laboratoire de créativité unique où l'imagination redonne vie à la matière !

À travers ce workshop éco-responsable, Les Petits Créateurs Verts se transforment en véritables artistes. Leur mission ? Transformer des objets du quotidien destinés à être jetés (cartons, bouteilles, papier ou autres) en véritables trésors utiles, ludiques ou décoratifs.

Chaque séance est une aventure manuelle qui stimule la motricité fine, la réflexion et la sensibilité écologique. À la fin de chaque période, chaque enfant repartira fièrement à la maison avec une œuvre finale, durable et entièrement conçue de ses propres mains.

Ensemble, cultivons le réflexe « Rien ne se perd, tout se transforme, tout se crée ! »

Welcome to a unique creative laboratory where imagination brings new life to everyday materials!

Through this eco-friendly workshop, Green Little Creators become true young artists. Their mission? To transform everyday objects that are often thrown away (cardboard, bottles, paper, and other materials) into useful, playful, or decorative treasures.

Each session is a hands-on adventure that encourages fine motor skills, creative thinking, and environmental awareness. At the end of each term, every child proudly takes home a unique, sustainable creation entirely made with their own hands.

Together, let's embrace the idea: "Nothing is wasted, everything can be transformed, everything can be created!"

Jour d'activité:
MERCREDI
Activity day:
WEDNESDAY



SPANISH CLUB ART

CP
UNIQUEMENT
EXCLUSIVELY

Envie de découvrir l'espagnol autrement ? Rejoins notre club et laisse parler ta créativité !

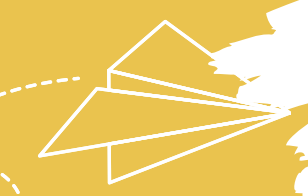
À travers l'art, le théâtre, la musique et les jeux, tu pourras pratiquer l'espagnol tout en t'amusant, en développant ton imagination et en découvrant la culture hispanique.

Exprime-toi, crée, joue et apprends en espagnol

Want to discover Spanish in a different way? Join our club and let your creativity shine!

Through art, theatre, music and games, you'll have the opportunity to practise Spanish while having fun, developing your imagination and discovering Hispanic culture.

Express yourself, create, play and learn in Spanish!



Jour d'activité:
OUVERTURE BIENTOT
COMING SOON



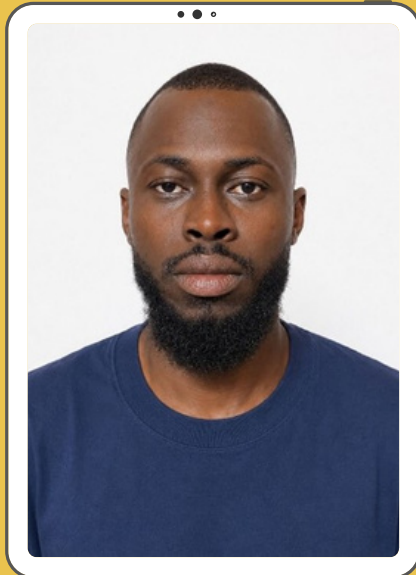


ACTIVITES SPORTIVES

-

SPORTS ACTIVITIES





M. ABDOUL
Coach de football

FOOTBALL SOCCER



Les APS Football accueillent vos enfants dans un cadre sécurisé, éducatif et dynamique où ils développent :

- La discipline
- L'esprit d'équipe
- La confiance en soi
- La condition physique
- Le respect et le fair-play

Encadrés par un éducateur passionné, les enfants apprennent tout en s'amusant et évoluent à leur rythme, du débutant au plus confirmé.

Notre objectif : former de jeunes sportifs épanouis, responsables et motivés.

APS Football welcomes your children to a safe, supportive, and dynamic environment where they develop:

- Discipline
- Teamwork
- Self-confidence
- Physical fitness
- Respect and fair play

Guided by passionate and experienced coaches, children learn while having fun and progress at their own pace, from beginners to advanced players.

Our mission: to help young athletes grow into confident, responsible, and motivated individuals.

Jour d'activité:

VENDREDI

Activity day:

FRIDAY





M. BALLO
Professeur certifié d'EPS
spécialisé en gymnastique

Jour d'activité:
LUNDI
Activity day:
MONDAY

GYMNASTIQUE

GYMNASTICS



La gymnastique est une activité physique complète qui contribue au développement harmonieux du corps et de l'esprit. Elle permet aux participants d'acquérir des compétences motrices essentielles tout en favorisant leur épanouissement personnel.

APPRENDRE : Les participants découvrent les mouvements fondamentaux de la gymnastique, développent leur coordination, leur équilibre, leur souplesse et leur maîtrise corporelle grâce à des exercices adaptés à leur niveau.

S'ÉPANOUIR : La pratique régulière de la gymnastique renforce la confiance en soi, la persévérance et le goût de l'effort. Chaque participant progresse à son rythme dans un environnement stimulant et bienveillant.

S'ENGAGER : La gymnastique encourage le respect des consignes, l'entraide et le dépassement de soi. Les participants apprennent à s'investir dans leur progression personnelle tout en contribuant à une dynamique collective positive.

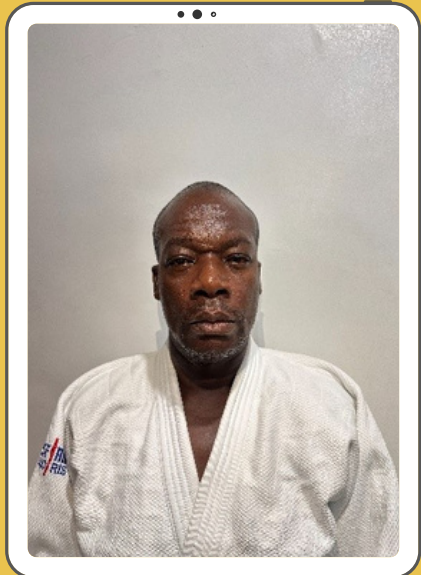
Gymnastics is a well-rounded physical activity that promotes the balanced development of both body and mind. It helps participants build essential motor skills while supporting their personal growth and well-being.

LEARN: Participants discover the fundamental movements of gymnastics while developing coordination, balance, flexibility, and body control through exercises tailored to their individual skill level.

GROW: Regular gymnastics practice builds self-confidence, perseverance, and a positive attitude toward effort. Each participant progresses at their own pace in a supportive and motivating environment.

THRIVE: Gymnastics encourages respect for instructions, teamwork, and the desire to challenge oneself. Participants learn to take an active role in their personal development while contributing to a positive and collaborative group atmosphere





M. MONNEY
MAÎTRE DE JUDO - 1erDan JUDO et 4e
Dan JUJISTU

Jour d'activité:
LUNDI
Activity day:
MONDAY

JUDO

Le Judo, c'est l'art de "la voie de la souplesse" : un sport complet qui forge le corps et l'esprit. Il permet :

- D'acquérir des compétences techniques telles que des chutes maîtrisées et stratégies de combat pour progresser pas à pas vers de nouveaux objectifs et aussi en intégrant des valeurs fortes comme le respect, la discipline et la maîtrise de soi.
- Accroît sa confiance, son autonomie et son équilibre physique et mental, sa concentration et sa maîtrise de soi, sur le tatami comme ailleurs favorisant ainsi son épanouissement personnel.
- Avec détermination dans sa progression, à persévérer face aux difficultés et à contribuer positivement à la vie du groupe, ses partenaires d'entraînement, et porter au quotidien les valeurs du Judo : respect, courage, amitié.

Chaque chute devient une leçon, chaque victoire un encouragement à continuer. Le Judo enseigne que la vraie force réside dans l'équilibre entre soi et les autres. Une discipline exigeante, accessible à tous, qui accompagne chacun dans sa construction personnelle, année après année.

Judo is known as "the gentle way"—a complete martial art that strengthens both body and mind. It enables participants to develop essential technical skills, including safe falling techniques and combat strategies, allowing them to progress step by step toward new goals while embracing core values such as respect, discipline, and self-control.

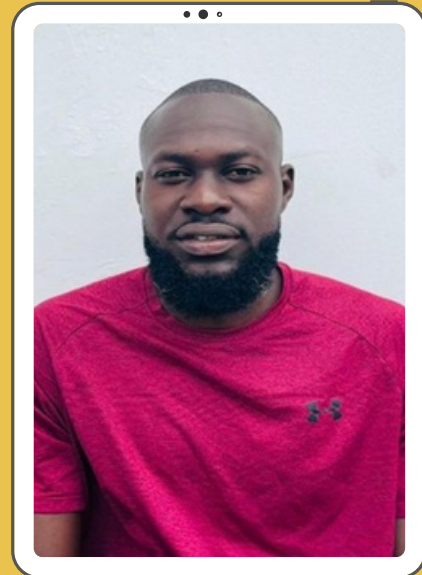
Judo builds self-confidence, independence, and physical and mental well-being. It also enhances concentration and self-discipline, both on and off the mat, fostering personal growth and development.

It encourages participants to commit to their own progress, persevere through challenges, support their training partners, and contribute positively to the group while living the core values of Judo every day: respect, courage, and friendship.

Every fall becomes a lesson, and every victory an encouragement to keep moving forward. Judo teaches that true strength lies in finding balance—within yourself and with others. Challenging yet accessible to everyone, it is a discipline that supports personal growth year after year.



MULTISPORT COLLECTIF MULTI-SPORT TEAM



M.FOFANA
Coach de sport

Le multisport collectif propose une initiation ludique et progressive au basketball, au football, au handball, au volley-ball et au tennis de table (en binôme). À travers la découverte de ces différentes disciplines, les élèves développent leurs habiletés motrices, apprennent les bases des sports collectifs et individuels, tout en cultivant l'esprit d'équipe, le respect et le plaisir de pratiquer une activité physique variée.

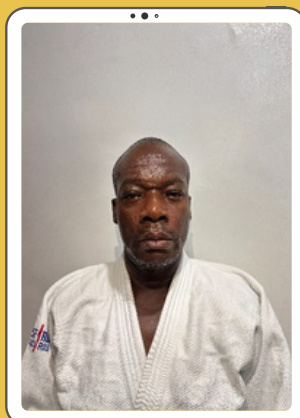
Team Multi-Sports offers a fun and progressive introduction to basketball, football (soccer), handball, volleyball, and table tennis (in pairs). Through the discovery of these different disciplines, students develop their motor skills, learn the fundamentals of both team and individual sports, while building teamwork, respect, and the enjoyment of taking part in a wide range of physical activities.

Jour d'activité:
MERCREDI
Activity day:
WEDNESDAY

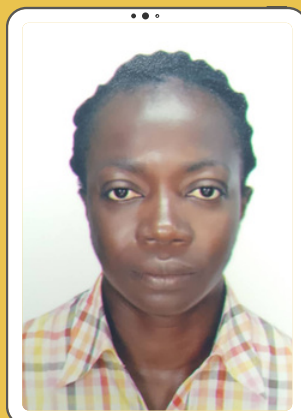
CP
UNIQUEMENT
EXCLUSIVELY



MULTISPORT COMBAT



M. MONNEY
MAÎTRE DE JUDO - 1er Dan
JUDO et 4e Dan JUJITSU



MME. KE Maître d'armes
diplômé de la Fédération
Internationale
d'Escrime (FIE)



ANUKEM Noel Uche
Coach STONE, 7e Degré
Kick-Boxing

Le multisport combat propose une initiation adaptée et sécurisée au judo, à l'escrime, au kick-boxing, au taekwondo et au karaté. À travers la découverte de ces différentes disciplines, les élèves développent la maîtrise de soi, la coordination, le respect des règles et des partenaires, tout en gagnant en confiance et en discipline dans un cadre ludique et éducatif.

Combat Multi-Sports offers a safe and age-appropriate introduction to judo, fencing, kickboxing, taekwondo, and karate.

Through the discovery of these different disciplines, students develop self-control, coordination, respect for rules and training partners, while building confidence and discipline in a fun and educational environment.

This program allows children to explore martial arts and combat sports in a positive setting, promoting personal growth, focus, and respect for others.

Jour d'activité:

JEUDI

Activity day:

THURSDAY



ROLLER



M. SOME

Coach professionnel de sport de glisse

La force du roller , c'est une méthode pédagogique structurée, sécurisée et adaptée à chaque âge :

- Sécurité d'abord : échauffement systématique, équipement de protection, exercices de chute contrôlée.
- Progression par paliers : chaque élève a un carnet de progression. On avance quand les bases sont solides, pas avant.
- Pédagogie par le jeu : les plus jeunes apprennent vite car je transforme les exercices en défis ludiques. Résultat : ils progressent sans s'en rendre compte.
- Valeurs transmises : persévérance, respect, esprit d'équipe. Le roller est plus qu'un sport, c'est une école de discipline et de confiance en soi.

The strength of roller skating lies in a structured, safe, and age-appropriate teaching approach:

Safety first:

- Each session includes a systematic warm-up, the use of protective equipment, and controlled falling exercises.
- Step-by-step progression: Each student has a progress record. We move forward only when the fundamentals are well established, ensuring steady and lasting improvement.
- Learning through play: Younger children learn quickly because exercises are turned into fun challenges. As a result, they develop their skills naturally while having fun.
- Values developed: Perseverance, respect, and teamwork are key values taught through roller skating. More than just a sport, roller skating is a school of discipline, self-confidence, and personal development.

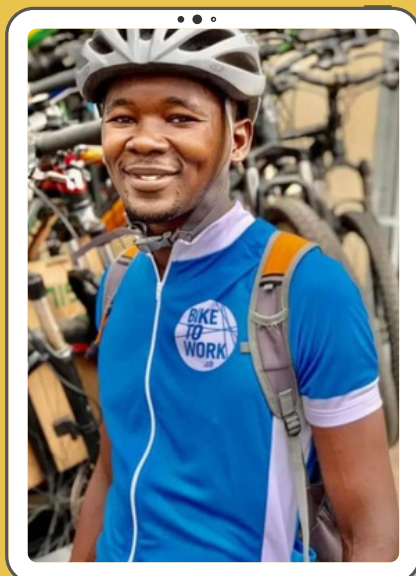
Jour d'activité:

MARDI

Activity day:

TUESDAY





M.AMANI
Passionné médaillé dans le VTT et
dirigeant de club VTT Sport3 .

VTT DEBUTANT BEGINNER MOUNTAIN BIKING

Le VTT est une activité ludique et accessible qui permet aux élèves de découvrir le plaisir de rouler tout en développant leurs capacités physiques et leur confiance en eux.

À travers des parcours adaptés à leur niveau, les élèves apprennent à maîtriser leur vélo, améliorer leur équilibre, leur coordination et leur endurance, tout en découvrant les bases de la sécurité à vélo.

Encadrés par des professionnels, les élèves progressent à leur rythme dans un environnement sécurisé et motivant. Le VTT favorise également l'autonomie, la persévérance, l'entraide et le respect de l'environnement.

Mountain biking (MTB) is a fun and accessible activity that allows students to discover the joy of cycling while developing their physical abilities and self-confidence.

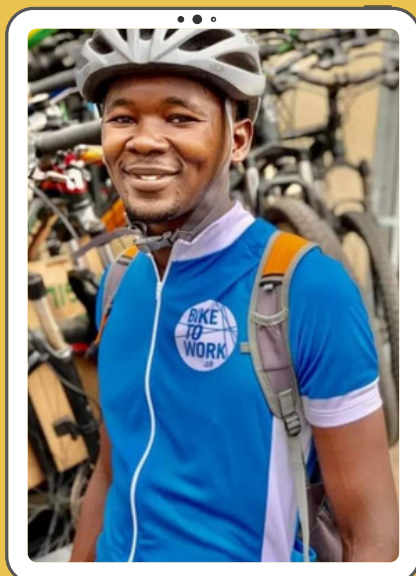
Through routes and trails adapted to their level, students learn how to handle their bike, improve their balance, coordination, and endurance, while discovering the fundamentals of cycling safety.

Guided by qualified instructors, students progress at their own pace in a safe and motivating environment. Mountain biking also encourages independence, perseverance, teamwork, and respect for the environment.

Jour d'activité:
MERCREDI
Activity day:
WEDNESDAY

CP
UNIQUEMENT
EXCLUSIVELY





M.AMANI

VTT INITIE EXPERIENCED MOUNTAIN BIKING

Le VTT initie s'adresse aux élèves qui souhaitent approfondir leur pratique, relever de nouveaux défis et développer leurs compétences techniques sur des parcours plus variés et exigeants.

À travers des exercices spécifiques adaptées à leur niveau, les élèves perfectionnent leur maîtrise du vélo, leur équilibre, leur agilité, leur endurance et leurs techniques de pilotage : franchissements, virages, descentes et gestion des obstacles.

Encadrés par des professionnels, ils progressent dans un environnement sécurisé tout en développant l'autonomie, la confiance en soi, la persévérance et l'esprit d'entraide.

The "Expert" mountain biking program is designed for riders looking to improve their skills, take on new challenges, and develop their technical abilities on more varied and demanding trails.

Through targeted exercises tailored to their skill level, riders refine their bike handling, balance, agility, endurance, and riding techniques—including obstacle negotiation, cornering, descending, and navigating diverse terrain.

Guided by professional instructors, riders progress in a safe environment while developing independence, self-confidence, perseverance, and team spirit.

Jour d'activité:

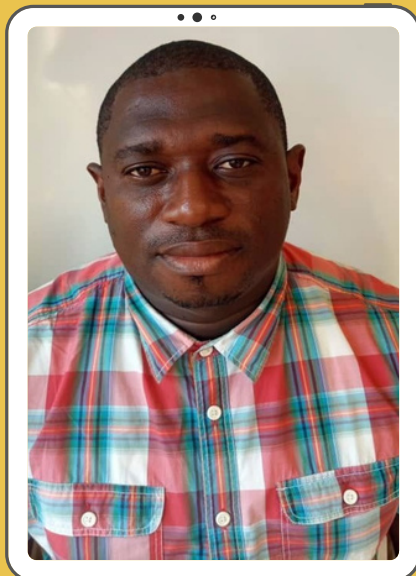
VENDREDI

Activity day:

FRIDAY

CP
UNIQUEMENT
EXCLUSIVELY





M. ADINGRA

Maître Nageur Sauveteur. Enseignant
de natation au lycée Jean Mermoz.

WATERPOLO



Le waterpolo est un sport d'équipe dans l'eau pour s'amuser et se dépenser !
À travers des jeux ludiques, les élèves découvrent les bases du water-polo tout
en améliorant leur aisance aquatique, leur coordination et leur esprit d'équipe.
Idéal pour les petits nageurs dynamiques !

Water polo is a team sport in the water that allows children to have fun while staying
active!

Through fun and engaging games, students discover the basics of water polo while
improving their confidence in the water, coordination, and teamwork skills. An ideal
activity for energetic young swimmers!

Jour d'activité:

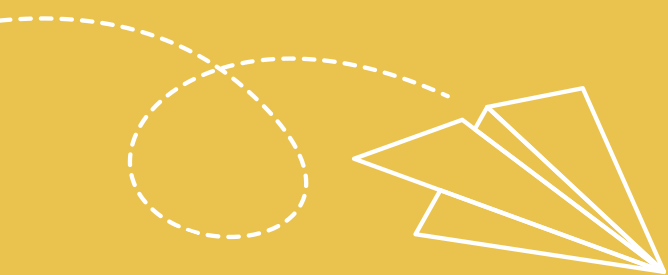
LUNDI

Activity day:

MONDAY



Comment inscrire mon enfant aux APS ? How do I enroll my child in APS activities?



[CLIQUE ICI ==> APS INSCRIPTION PORTAIL PARENTS](#)

