

Cours de soutien
Cours facultatifs
Cours facultatifs de sports

INFORMATIONS GÉNÉRALES

PRÉSENTATION

Les maître·sse·s présenteront leur cours facultatif le lundi 30 août 2021 pendant la période 5, dans les salles attribuées à chaque cours (voir le descriptif des cours). Il sera donc possible de visiter plusieurs présentations.

INSCRIPTION AUX COURS DE SOUTIEN

L'inscription aux cours de soutien se fait auprès du·de la maître·sse de la discipline.

INSCRIPTION AUX COURS FACULTATIFS

L'inscription définitive aux cours facultatifs se fait au moyen du coupon d'inscription disponible sur le site internet du Gymnase de Burier. Il est à remettre dans la boîte aux lettres du secrétariat (voir le délai d'inscription dans le descriptif des cours).

MAINTIEN DES COURS FACULTATIFS

Les cours facultatifs ne sont maintenus que s'ils réunissent un nombre suffisant d'inscriptions. Les élèves sont prévenu·e·s des cours qui ne sont pas ouverts par une information sur les écrans d'accueil.

FRÉQUENTATION

Les élèves sont prié·e·s de prendre note que leur inscription devra être honorée dès le lundi 13 septembre 2021 ou dès le premier jour de cours pour les cours qui commencent plus tard dans l'année par une fréquentation obligatoire tout au long de la durée du cours.

ABSENCE

L'absence à un cours doit faire l'objet d'une demande de congé ou d'une demande d'excuse, au même titre que les cours réguliers.

Cours de soutien

Cours 1	Allemand , pour les élèves de première année de l'École de culture générale et de l'École de commerce	2
Cours 2	Anglais , pour les élèves de première année de l'École de culture générale et de l'École de commerce	3
Cours 3	Français , pour les élèves allophones	4

Cours facultatifs

Cours 4	Anglais , FCE - (First Certificate in English - CECR : B2)	5
Cours 5	Espagnol	6
Cours 6	Latin , cours de langue et de culture latines (module UNIL)	7
Cours 7	Atelier pop-rock-jazz	9
Cours 8	Atelier d'écologie appliquée - Atelier Jardin (1)	11
Cours 9	Atelier d'écologie appliquée - Les abeilles, toute une aventure...(2)	12
Cours 10	Jeu d'échecs	14
Cours 11	Photographie	15
Cours 12	Théâtre	16

Sports

Cours 13	Cours de préparation pour l'examen d'entrée à l'ISSUL (Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne)	18
Cours 14	Agrès – grand trampoline	19
Cours 15	Escalade	20
Cours 16	Musculation	21
Cours 17	Hatha Yoga	22

Cours 1

Allemand, cours de soutien pour les élèves de première année de l'École de culture générale et de l'École de commerce

Enseignant	M. Marc JACCOTTET
Prérequis	Le cours s'adresse en priorité aux élèves de première année de l'École de culture générale et de l'École de commerce qui souhaitent consolider leurs bases techniques. En septembre, les élèves passeront en classe un test indicatif leur permettant de se déterminer.
Horaire	Lundi en période 1 ou jeudi en période 1
Durée	De la reprise d'octobre aux vacances de Pâques
Salle	b348
Délai d'inscription	Lundi 27 septembre 2021
Premier cours	Lundi 1er ou mercredi 3 novembre 2021
Descriptif	Nous révisons et exerçons les sujets grammaticaux essentiels à une expression écrite simple mais correcte. Les compétences orales n'y sont donc pas ou peu exercées. Une place importante est laissée aux demandes et questions des élèves. Des devoirs sont donnés de fois en fois pour les élèves ayant le plus de peine à suivre le rattrapage. Exemples de sujets abordés : – l'emploi des cas ; – l'ordre des mots ; – la traduction d'allemand en français ; – la conjugaison des principaux types de verbes ; – les pronoms les plus importants ; – les prépositions.
Remarque	L'inscription à ce cours ne peut se faire qu'après passage en classe d'un test indicatif. Les indications à cet effet sont données à la rentrée d'août par les maître·sse·s d'allemand de 1re année de l'École de culture générale et de l'École de commerce. Les élèves s'inscrivent auprès de leur maître·sse d'allemand.

Cours 2

Anglais, cours de soutien pour les élèves de première année de l'École de culture générale et de l'École de commerce

2021 | 22

Enseignant	à définir
Prérequis	Le cours s'adresse aux élèves de première année de l'École de Culture Générale et de l'École de Commerce qui souhaitent consolider leurs bases techniques et/ou auxquelles la maîtrise d'anglais, suite à un test indicatif, aura recommandé cet appui.
Horaire	Une période hebdomadaire, le lundi en période 5 ou 6. L'ouverture d'un deuxième cours sur la deuxième période est prévue selon le nombre d'élèves inscrit-e-s.
Durée	De la reprise d'octobre aux vacances de Pâques
Salle	b303 et b304
Délai d'inscription	Lundi 21 septembre 2021
Premier cours	Lundi 1er novembre 2021
Descriptif	L'objectif du cours est de revoir et exercer les sujets grammaticaux de base de la langue anglaise ; ceci afin de permettre une bonne transition entre le Secondaire I et les études gymnasiales pour les élèves qui en ressentiraient le besoin et présenteraient des lacunes. Les autres compétences, telles que l'expression orale et écrite, ou la compréhension orale et écrite seront peu exercées. Le programme sera fixé par l'enseignante, mais il pourra aussi être adapté aux demandes des élèves. Des devoirs seront donnés chaque semaine pour les élèves ayant le plus de peine à suivre le rattrapage. Exemples de sujets abordés : – les temps verbaux ; – les auxiliaires ; – les pronoms ; – les questions ; – les phrases relatives.
Remarque	L'inscription à ce cours ne pourra se faire qu'après avoir passé un test indicatif qui sera organisé en classe par la/le maître-sse d'anglais. Cette évaluation permettra de préciser les besoins de chaque élève. Toutes les informations relatives à ce test seront données en septembre par les maître-sse-s d'anglais de première année des deux écoles concernées.

Cours 3

Français, cours de soutien pour les élèves allophones

Enseignante	Mme Alexandra GORICHON-HERREN
Prérequis	Le cours s'adresse aux élèves allophones du gymnase.
Horaire	Lundi en période 5
Durée	Une année
Salle	b305
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	Le cours est obligatoire s'il est préconisé par la-le maître-sse de français ou la-le doyen-ne. L'inscription se fait lors du premier cours suivi. Une fois inscrit-e-s, les élèves sont tenu-e-s de suivre le cours jusqu'à la fin de l'année, sauf motif dûment reconnu par l'enseignant-e.
Remarque	Le cours (max. 10 élèves) fonctionne par cours ou par atelier, en groupe ou par travail individualisé, par écrit et oralement - selon les niveaux, les besoins et les demandes des élèves : compréhension orale, rédaction, analyse de texte, orthographe, analyse grammaticale, etc. Le cours permet par ailleurs aux élèves allophones de partager et d'affronter ensemble leurs difficultés de français, ce qui est favorable à l'apprentissage de toutes et tous.

Enseignante	Mme Elena ZIMMERMANN
Prérequis	Seul·e·s les élèves de 3e année de l'École de culture générale et de l'École de commerce ayant un très bon niveau d'anglais pourront participer au cours.
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le jeudi de 15h20 à 16h55
Durée	Une année
Salle	b349
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Présentations	Jeudi 2 septembre en période 9 ou lundi 6 septembre en période 5
Premier cours	Jeudi 9 septembre 2021
Descriptif	Ce cours prépare les élèves à passer l'examen de Cambridge, First Certificate in English, qui correspond au niveau B2 (niveau d'anglais moyen de la maturité vaudoise) du CECR¹ (Cadre européen commun de référence) et qui est souvent requis dans le monde professionnel. Ce titre est reconnu dans le monde entier, autant par les entreprises que par les écoles. A la fin du cours, la·le candidat·e FCE devrait être en mesure de pouvoir, par exemple : – comprendre le sujet essentiel, concret ou abstrait, d'un texte complexe ; – communiquer avec un degré de spontanéité et d'aisance tel qu'une conversation avec un locuteur natif ne comporte de tension ni pour l'un, ni pour l'autre ; – s'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets ; – émettre un avis sur un sujet d'actualité et exposer les avantages et les inconvénients de différentes possibilités ; – écrire des textes clairs et détaillés, de styles différents, sur une gamme étendue de sujets, en faisant la synthèse et l'évaluation d'informations et d'arguments empruntés à des sources diverses.
Remarque	L'élève qui souhaite participer à ce cours doit être conscient·e que sa participation implique du travail hebdomadaire supplémentaire, notamment sous la forme de rédactions à présenter régulièrement.

¹ Portfolio européen des langues, Conseil de l'Europe,
<https://www.coe.int/fr/web/common-european-framework-reference-languages>

Cours 5

Espagnol

Enseignante	Mme Mélanie DAYER
Prérequis	Aucun
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6
Durée	Une année
Salle	b306
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	Le cours facultatif d'espagnol est ouvert aux débutant-e-s et vise à donner les notions de base de la langue de Cervantes (niveau A2). Le programme prévoit une approche des aspects de la vie quotidienne (voyage, loisirs, santé, maison, etc.) et présentera aussi divers aspects de la vie culturelle en Espagne et en Amérique du Sud. La méthode employée se focalisera sur la communication orale avec une approche interactive.

Cours 6

Latin,

Cours de langue et de culture latines (module UNIL)

2021 | 22

Enseignant	M. Alexandre BURNIER
Prérequis	Aucun prérequis n'est exigé. Deux niveaux d'inscriptions possibles : débutant ou ayant déjà fait du latin au collège.
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6
Durée	Une année
Salle	b307
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	

Vous avez envie d'entrer en Faculté des lettres à l'Université de Lausanne (UNIL) ? Savez-vous que des connaissances de latin sont obligatoires pour étudier l'histoire, le français, le français médiéval, l'histoire ancienne, l'archéologie, l'italien, l'espagnol et la linguistique ? Si vous choisissez une de ces branches et n'avez jamais fait de latin, vous devrez suivre pendant deux ans un complément de formation donné dans des auditoires regroupant jusqu'à 40 élèves. Au Gymnase de Burier, vous avez la possibilité de suivre, dans une classe à plus petit effectif, un cours de langue et culture latines d'une durée de deux ans qui vous permettra d'obtenir une attestation vous dispensant du complément de formation exigé à l'Université.



Pompéi, fresque de la maison du Bracelet d'or

Ce cours a pour ambition de vous transmettre des bases de latin suffisantes pour comprendre des textes simples d'auteurs de l'Antiquité. L'apprentissage de la langue est limité au strict minimum

et les textes lus dès la première leçon traitent de sujets d'histoire et de culture romaines. À côté de l'étude de la langue, une partie importante de l'enseignement est consacrée à la découverte de la civilisation romaine. En vous inscrivant, vous apprendrez comment l'Empire romain s'est constitué, pourquoi Énée a dû quitter la reine Didon alors qu'il était amoureux d'elle, ou encore quels étaient les loisirs des Romains (thermes, jeux du cirque, théâtre).

En conclusion, même si ce cours est avant tout destiné aux futur-e-s étudiant-e-s en Lettres, il est également ouvert à toute personne intéressée à apprendre le latin et à mieux connaître l'Antiquité. En étudiant cette langue, vous améliorerez votre connaissance du français (grammaire, étymologie) et vous découvrirez une culture (histoire, art, mythologie) qui est à l'origine de celle dans laquelle nous vivons aujourd'hui.

Plus concrètement, il y a deux niveaux d'inscription :

1. Élèves qui n'ont jamais fait de latin. Dans ce cas, le cours dure deux ans et peut être commencé soit en première année, soit en deuxième année de gymnase.
2. Élèves qui ont fait du latin en VSB et qui ont changé d'option spécifique au gymnase. Ceux-ci peuvent obtenir l'attestation en une année.

Une attestation est délivrée sur la base d'un test de clôture effectué à la fin de la deuxième année.

Renseignements : alexandre.burnier@eduvaud.ch

Enseignant	M. David NOIR
Prérequis	Aisance avec son instrument et bon sens du rythme
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi de 12h15 à 13h15
Durée	Une année
Salle	e201
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	Vous jouez d'un instrument depuis quelques années déjà ? Oui, mais seul devant votre écran avec un tutoriel ou avec un playback ? Vous aimeriez bien jouer avec d'autres personnes, mais comment ? L'atelier rock-pop-jazz à Burier est là pour vous. Profitez de découvrir ou redécouvrir le bonheur de jouer de la musique ensemble en groupe. – Performances live à la clé – Nombre de places limitées à 12 candidat-e-s – 3 groupes pouvant répéter dans 3 salles aménagées à cet effet – Audition d'entrée : 2 à 3 batteurs batteuses-percussionnistes 2 bassistes 3 pianistes 3 à 4 guitaristes 2 à 3 chanteur-euse-s Trompette, saxophone, trombone, violon.... See ya there



Ateliers d'écologie appliquée

Prendre soin de ce qui nous entoure ?

Découvrir le monde des abeilles ?

S'essayer à la permaculture ?

Comprendre comment mieux interagir avec la nature ?

Du cœur à la tête aux mains, nous proposons cette année un projet en trois volets : un atelier Jardin (1), un cours-atelier d'apiculture (2), et une série d'ateliers en intérieur (café-philo, fabrication de produits naturels, travail qui relie, etc) entre novembre et janvier (à la «mauvaise saison»). Vous pouvez vous inscrire soit à l'atelier Jardin (1), soit au cours-atelier d'apiculture (2). Des visites avec présentations seront prévues entre ces deux ateliers.

Les ateliers en intérieur entre novembre et décembre (3) sont destinés à tou-te-s les participant-e-s (1) et (2).

Enseignantes	Mmes Sophie REINBERG, Chantal ROSSAT D'ANTINO, Cécile VANNIER et Nary VEAL-GUTMANN
Prérequis	Aucun
Horaire	Lundi en périodes 5 et 6 (régulièrement mais pas tous les lundis), ainsi qu'à d'autres moments de la semaine (environ trois samedis sur l'année).
Durée	Août à octobre et mars à juillet
Salle	En extérieur et en salle e120
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	Souhaites-tu jardiner, te ressourcer, échanger, apprendre, planter, arroser, cueillir, voir mûrir, rigoler, enfoncer tes mains dans la terre ? Alors, rejoins-nous pour : – Découvrir les sites cultivés à Burier – Participer aux choix des futures cultures – Gérer une zone du jardin potager – Préparer la terre, réaliser les plantons, les mettre en terre, les observer pousser, en prendre soin puis récolter les fruits de ton investissement – Partager des moments conviviaux sur le terrain, et autour d'une bonne table, ... – Ajouter ta touche de créativité pour rendre l'environnement du Gymnase de Burier plus agréable – Echanger tes expériences avec les apiculteur·rice·s Cet engagement te demandera une présence et un investissement continus sur l'année mais irréguliers en fonction des besoins de la terre et des caprices de la météo. Et tu devras constituer un petit journal illustré de ton expérience, à transmettre aux futurs jardiniers de Burier.

Cours 9

Atelier d'écologie appliquée - Les abeilles, toute une aventure... (2)

Enseignante	Mme Michelle DE MICHELI
Prérequis	Aucun
Horaire	Lundi en périodes 5 et 6 ou à un autre moment selon disponibilité des élèves et travail nécessaire au rucher
Durée	Août-septembre et second semestre, jusqu'à la mise en pot (début juillet)
Salle	Rucher de Burier et salle de biologie
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	Depuis plus de 80 millions d'années, les abeilles ont tissé des liens étroits avec les plantes à fleurs. Par leur butinage du nectar et du pollen, elles permettent leur fécondation et favorisent leur reproduction. Si notre planète est riche d'une si grande biodiversité végétale, elle le doit aux insectes et en particulier aux abeilles. Mais cet équilibre est fragile et nécessite que nous en prenions soin.

C'est ainsi que, durant ces quelques mois, nous découvrirons le rôle des abeilles dans l'histoire de notre planète et de son futur. Dans un même temps, nous construirons en automne des hôtels à insectes et expliquerons leur fonctionnement (automne et février). Ensuite (mars), nous nous lancerons dans la saison apicole en découvrant directement au rucher de Burier l'univers des abeilles domestiques et leur organisation en colonie. Après la phase d'accroissement de la population des colonies, débutera la production de miel, pour poursuivre avec la période de la récolte (mai-juillet). Un pot de miel sera offert :) La fin de la saison apicole sera marquée par les traitements des colonies en vue de les préparer à passer l'hiver (août - septembre et décembre).



En attendant de venir découvrir le monde fascinant de l'apiculture, cherchez la reine, qui est plus longue et fine que les autres abeilles et elle est marquée d'une pastille...

2021 | 22



Photographie d'un cadre de ruche. « La génie des abeilles », Eric Tourneret, Sylla De Saint Pierre et Jürgen Tautz. Edition Hozhoni, 2017, p.163.

Cours 10

Jeu d'échecs

Enseignant	M. Cédric PAHUD
Prérequis	Aucun
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6
Durée	Pendant le 1er semestre, avec une extension possible au 2e semestre, en fonction de l'intérêt des participants.
Salle	b291, aile de physique
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	Ce cours est ouvert à tous.

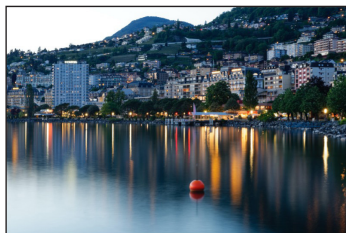
Venez simplement découvrir le jeu d'échecs ou améliorer vos connaissances.

Divers aspects du jeu seront traités, dont :

- la théorie des ouvertures ;
- la stratégie du milieu de jeu ;
- les finales de base ;
- la tactique ;
- le jeu positionnel.

Les participant-e-s auront également l'opportunité de mettre en pratique leurs connaissances à travers des parties d'entraînement.

Enseignant	M. Frédéric PIGNAT
Prérequis	Aucun
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6
Durée	Une année
Salles	laboratoire photo et salle informatique b248
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	L'objectif de ce cours est d'aborder, par la pratique, les différents aspects de la photographie avec en fin d'année le montage d'une petite exposition photo dans le gymnase. Il vous amènera aussi à réfléchir à votre propre style photographique.

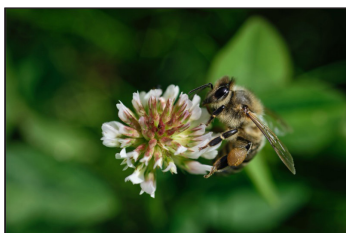


Une première partie du cours sera consacrée à la prise de vue, notamment à l'évaluation des scènes et des sujets photographiés, à la compréhension des réglages de l'appareil photo et de leurs effets et à la composition à travers un certain nombre de règles.



La deuxième partie du cours permettra d'étudier le développement numérique à l'aide d'applications et le développement argentique (développement du film et tirage papier) dans le laboratoire du gymnase.

Le cours se déroule sur une année et s'adresse aussi bien aux débutant-e-s qu'à celles et ceux qui ont déjà de l'expérience.



Il est recommandé aux élèves des sections artistiques ou qui souhaitent travailler autour de l'image pour un travail de maturité.

Cours 12

Théâtre

Enseignantes	Mmes Marie CEPPI et Marjorie TILLE
Prérequis	Le cours est ouvert à tou-te-s les élèves (y compris les débutant-e-s). C'est un atout si vous avez déjà suivi des cours de théâtre. Au delà de 20 élèves un casting sera fait.
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6
Durée	Une année
Salles	e213 et aula
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	L'objectif de ce cours est la création d'un spectacle. L'approche du cours est littéraire et thématique ; la phase de lecture est donc importante. Le thème du spectacle 2021-2022 sera : « La fête ».



Affiches des spectacles 2010, 2012, 2013, 2014, 2015

Certaines scènes seront jouées en anglais. Jusqu'aux vacances d'octobre, le cours est constitué d'exercices de théâtre et de lectures liées au thème. Cette première étape permet de mettre en évidence, en fonction du nombre d'élèves, les préférences des élèves et surtout l'univers qui pourrait leur correspondre. Ensuite, il sera demandé aux élèves d'apprendre par cœur les textes choisis ensemble pour la fin de l'année (distribution des rôles en décembre). Il sera alors question de choisir l'ordre des scènes en réfléchissant aux correspondances que nous pouvons faire d'un texte à l'autre. La fin de l'année sera réservée à la préparation des scènes du spectacle et aux répétitions du spectacle. Le spectacle aura lieu au mois de mai.

- 1) Exercices : diction, concentration, émotions, respiration, mouvements, petites improvisations.
- 2) Préparation des scènes : travail sur le plateau des scènes et création de la mise en scène, analyse des textes, lectures à haute voix.
- 3) Spectacle : répétitions des scènes, fabrication d'éléments nécessaires à la mise en scène (décor, accessoires, film, costumes, photographies pour l'affiche) et filages.

Un calendrier sera présenté à la rentrée. Les élèves qui s'engagent pour ce cours doivent impérativement participer à toutes les répétitions, y compris deux week-ends (voire plus) et une dizaine de soirées avant le spectacle (18-20h). La création d'un spectacle est un sport d'équipe !



Affiches des spectacles 2016, 2017, 2018, 2019

Cours 13

Cours de préparation pour l'examen à l'entrée à l'ISSUL (Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne)

Enseignant	M. Yvan ROULET
Prérequis	Ouvert à tou-te-s les élèves et ancien-ne-s élèves du Gymnase de Burier
Horaire	Le lundi de 17h00 à 18h30
Durée	De la reprise de janvier à la fin de l'année scolaire.
Salle	Salle de sport du Gymnase de Burier
Présentation	Dans le courant du mois de décembre
Inscription	En ligne, jusqu'au jeudi 23 décembre 2021
Premier cours	Lundi 10 janvier 2022 à 17h, salle de théorie des salles de sport
Descriptif	Les domaines traités :

- gymnastique aux agrès ;
- athlétisme : course à pied, sauts de haie, saut en longueur, lancer du medicine ball ;
- jeux de balle : foot, basket, volley, handball ;
- natation (dos, brasse, crawl).

Les élèves intéressé-e-s sont prié-e-s de venir directement en salle de théorie le lundi 10 janvier à 17h00. Une présentation plus détaillée du contenu ainsi que le mode de fonctionnement de ce cours y seront présentés. La suite de cette première séance se déroulera en salle de sport.

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez vous adresser directement au responsable du cours : yvan.roulet@eduvaud.ch, ou consulter le site de l'ISSUL à l'adresse suivante :

<https://www.unil.ch/issul/fr/home/menuinst/linstitut/examen-prealable-daps.html>

Dates des examens d'entrée : **début juillet 2022.**

Délai d'inscription à l'université : **fin avril 2022.**

Enseignante	Mme Leïla DA SILVA, monitrice agréée
Prérequis	Aucun
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6
Durée	Une année
Salle	Salle Est de la salle triple de sports
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	Initiation, progression et perfectionnement de la technique aux agrès et au grand trampoline.

Cours 15

Escalade



Enseignant

M. Yvan ROULET

Prérequis

Ce cours s'adresse autant aux grimpeur-euse-s régulier-ère-s qu'aux débutant-e-s. L'idée étant que chacun puisse progresser selon ses besoins et acquérir les bases pour grimper en tête en sécurité.

Horaire

Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6.

Durée

Premier semestre.
Un cours peut également être ouvert au deuxième semestre.

Salle

Mur de grimpe, salle de sport du Gymnase de Burier.

Délai d'inscription

Mercredi 8 septembre 2021

Premier cours

Lundi 6 septembre 2021

Descriptif

Objectifs :

- grimper en sécurité : partner-check, manipulations de corde, assurage, responsabilité, etc ;
- apprendre et maîtriser les bases de la grimpe en tête ;
- oser chuter et progresser ;
- développer sa technique personnelle en escalade grâce à des exercices ciblés.

Déroulement

L'élève qui décide de participer à ce cours s'engage à venir à tous les cours.

Dans la mesure du possible, une séance sera prévue à la salle de bloc de Totem à Vevey, et une autre séance en fin de cycle à la salle de grimpe à Villeneuve (hors des horaires de cours).

Selon l'intérêt des participant-e-s, une sortie d'escalade sur site naturel pourrait être organisée en fin d'année scolaire.



Mesures COVID-19

Les cours facultatifs d'escalade suivront les mêmes règles que pour les cours de sport traditionnels. Le port du masque est obligatoire dès que les 1,50 m de distance ne sont plus garantis entre les individus. L'utilisation de magnésie liquide désinfectante à base d'alcool sera préconisée avant chaque voie.

Inscription

Préciser sur le coupon d'inscription quel semestre de cours sera suivi (semestre 1 ou semestre 2).

Enseignant	M. Andreas SOOS
Prérequis	Aucun.
Horaire	Le lundi de 12h15 à 13h15
Durée	Une année.
Salle	Salle de sport du Gymnase de Burier.
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	Tou·te·s les étudiants de 1^{ère} année participent à une séance d'introduction à la musculation leur permettant d'accéder à la salle polyvalente en dehors des heures d'EPS. L'objectif de ce cours facultatif est d'aborder les différents aspects de la musculation afin d'élaborer un programme d'entraînement personnalisé. Ce cours s'adresse aussi bien aux sportif·ve·s débutant·e·s qu'aux athlètes confirmé·e·s puisque le programme est adapté au niveau. Il s'agira principalement d'adapter les variables d'entraînement (charge, nombre de séries et de répétitions, temps de récupération, etc..) aux objectifs (prévention des blessures, prise de masse musculaire, perte de graisse, etc..). Chaque séance est composée d'une partie théorique de 15 minutes et d'une partie pratique de 45 minutes.

Cours 17

Hatha Yoga

Enseignante	Mme Yvonne LUTERBACH
Prérequis	Aucun
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi de 12h00 à 13h15.
Durée	Une année
Salle	Salle de sport du Gymnase de Burier
Délai d'inscription	Mercredi 8 septembre 2021
Premier cours	Lundi 6 septembre 2021
Descriptif	Le Hatha Yoga est une excellente pratique pour retrouver ou garder un équilibre tant au niveau physique que psychologique. Il aide également à canaliser l'émotionnel et à stimuler le système énergétique et immunitaire. Sur le plan physique la pratique au cours apporte davantage de souplesse, un squelette et des articulations renforcés et un soulagement des problèmes de dos. Sur le plan mental davantage de concentration, une mémorisation améliorée, un esprit plus clair. Et enfin, sur le plan émotionnel, une meilleure gestion du stress, moins d'anxiété et une meilleure qualité de sommeil. Le cours contient la pratique de l'alignement de base et de plusieurs postures dans lesquelles on explorera l'enracinement, la respiration, la libération des tensions ainsi que l'étirement et le renforcement musculaires. La relaxation, des pranayamas (techniques respiratoires) de base et une introduction à la méditation et aux fondements du yoga font partie intégrante du cours.



Yvonne Luterbach, Accrédité ASCA

Yoga Alliance USA E-RYT200

A suivi une formation de base de plus de 200 heures sur une période d'une année et demie et est en cours de formation niveau avancé Yoga Alliance USA E-RYT300 au YogaCenter Montreux.

Notes

Gymnase de Burier

Route de Chailly 170, CP 96

1814 La Tour-de-Peilz

T 021 316 93 33

gymnase.burier@vd.ch

gymnasedeburier.ch