




Activités Complémentaires Facultatives (ACF) - Programme 2023/2024

No	Intitulé de l'ACF	Activités	Période	Horaire & Infos
1	Aïkido	L'Aïkido est un art martial japonais que l'on pratique à main nue, mais aussi avec des armes japonaises en bois (sabre/bâton/couteau). Dans le but d'un développement personnel sain: tu maintiens ton corps en forme, tu harmonises ton esprit avec ton corps et tu apprends à te défendre sans te faire mal, ni blesser ton adversaire.	1 ^{er} et 2 ^e semestre	Le mercredi de 13h30 à 14h30 Dojo de l'école d'Aïkido du Val-de-Ruz, Comble Emine 1, 2053 Cernier
2	Auto-maquillage	Tu souhaites apprendre à réaliser toi-même ton maquillage avec un rendu lumineux, simple et qui s'adapte à ta personnalité et à ton type de peau? Ce cours d'auto-maquillage est préparé pour toi. Je vais t'aider à connaître les produits, t'initier à l'utilisation de pinceaux. Je vais t'apprendre à: choisir ton fond de teint, réussir ton teint, à camoufler les imperfections du visage et enfin à réaliser une mise en beauté de jour selon tes attentes et avec mes conseils.	1 ^{er} semestre	Le mercredi de 13h00 à 15h00 8 et 22 novembre 2023 Maximum 7 participants Participation de l'élève CHF 30.-
3	Aventure polaire	Tu pars à l'aventure dans la neige et le froid, construis un igloo pour y passer la nuit et dégustes un bonne fondue. Tu conduis des chiens polaires et découvres la pratique de la raquette à neige.	1 ^{er} semestre	4 mercredis après-midi (13.12.2023+10.01+17.01+24.01.2024) et un vendredi soir (9.02.2024) au samedi matin (10.02.2024) Maximum 16 participants
4	Baby-sitting, cours de la Croix-Rouge	Tu aimes les enfants et tu souhaites gagner un peu d'argent de poche ? Cette activité est faite pour toi ! Elle te permettra d'acquérir les compétences de base indispensables pour pouvoir t'occuper d'un bébé ou d'un enfant en bonne santé en toute sécurité ! Viens découvrir cette activité passionnante !	2 ^e semestre	4 mercredis, de 13h30 à 16h30 du 8 au 29 mai 2024 La Chaux-de-Fonds (Locaux Croix-Rouge, rue de la Paix 71). Condition d'admission : avoir 13 ans révolu Participation de l'élève CHF 180.-.

PS: les dates indiquées dans ce tableau le sont à titre indicatif! En fonction du nombre d'inscriptions, ou de tout autre impératif, les dates pourraient être modifiées (par exemple: 3 mercredis au mois de décembre au lieu du mois de novembre).

*Le choix du groupe ne peut être choisi par l'élève. Selon l'effectif, le secrétariat constitue les groupes




Activités Complémentaires Facultatives (ACF) - Programme 2023/2024

No	Intitulé de l'ACF	Activités	Période	Horaire & Infos
5	Basketball	Tu souhaites découvrir ou redécouvrir le Basket en 5x5 ou en 3x3 ? Tu es la ou le bienvenu(e). Tu aimes faire partie d'une Team, alors "Play a game" Indoor à l'année et Outdoor aux beaux jours si nous pouvons. One Ball, One Basket, One Team	1 ^{er} semestre	Le lundi de 16h30 à 17h30 du 16 octobre 2023 au 29 janvier 2024 Halle E - La Fontenelle
6	Belle étoile	Viens dormir à la belle étoile ! Après 2 heures de marche, tu établis ton bivouac et passes la soirée autour d'un grand feu avec tes copains. Pour bien te préparer, nous nous retrouverons 2 mercredis après-midi pour de belles aventures outdoor.	2 ^e semestre	Les mercredis 22 et 29 mai 2024 de 13h30 à 16h30 et du vendredi 31 mai 2024 de 16h30 au samedi 1er juin 2024 à 10h. Maximum 12 participants
7	Graffiti / street art	Initiation à l'art du graffiti Cours permettant de rendre cet art accessible autour d'une animation vivante et colorée, développer des projets positifs et constructifs dans cet art. Apprendre à lire et à déchiffrer un graffiti, à construire des lettres à travers des cours de dessin, de peinture et d'apprentissage à la technique du spray pour la réalisation d'un projet final sur grand format.	1 ^{er} et 2 ^e semestre	Le mercredi de 12h15 à 13h45 Salle C15 - La Fontenelle Participation de l'élève CHF 10.00
8	Journal Créatif Mon journal, ma création 	C'est l'occasion de créer ton journal intime de manière libre et créative. Tu auras à disposition des ciseaux, de la colle, des magazines dans lesquels découper, des stylos et caryons divers... Puis différentes propositions te seront faites pour t'accompagner dans ta créativité, clarifier tes choix, prendre ta place, développer tes projets, gérer ton stress, diminuer ta gêne ou affronter les choses que tu vis ou dont tu es témoin.	1 ^{er} semestre	Le mardi de 16h30 à 18h00 Salle C15 - La Fontenelle Participation de l'élève CHF 3.-/leçon

PS: les dates indiquées dans ce tableau le sont à titre indicatif! En fonction du nombre d'inscriptions, ou de tout autre impératif, les dates pourraient être modifiées (par exemple: 3 mercredis au mois de décembre au lieu du mois de novembre).

*Le choix du groupe ne peut être choisi par l'élève. Selon l'effectif, le secrétariat constitue les groupes

Activités Complémentaires Facultatives (ACF) - Programme 2023/2024


No	Intitulé de l'ACF	Activités	Période	Horaire
9	Mathématiques et logique 	Tu désires participer au concours individuel de mathématiques et logiques? Alors viens t'exercer dans un petit groupe motivé. Il y aura à disposition des concours d'années précédentes afin que tu puisses t'entraîner et bien sûr échanger tes techniques avec les autres.	1 ^{er} et 2 ^e semestre	Un mercredi par mois de 12h30 à 14h30 Salle G44 - La Fontenelle Délai d'inscription: 15 septembre 2023
10	Mini Bridge (jeu de cartes) 	Laisse tes écrans un moment et viens t'asseoir à une table pour jouer aux cartes avec des copains. Tu devras faire preuve de stratégie, de réflexion et tu seras amené à relever des défis et à collaborer.	1 ^{er} semestre	Tous les jeudis soirs de 18h50 à 20h45 du 26 octobre au 14 décembre 2023 Au Club de Bridge de Neuchâtel, Rue de l'Hôpital 22, (en-dessus du MacDo), 2000 Neuchâtel
11	Mouvement+ 	Tu aimerais bouger un peu plus ? Tu passes trop de temps derrière ton écran ? Viens à Mouvement+ ! On fera des jeux sportifs dans une bonne ambiance, sans moquerie et sans jugement, pour goûter aux plaisirs et aux bienfaits du sport !	1 ^{er} et 2 ^e semestre	Le vendredi de 16h15 à 17h15 Halle F Ouest - La Fontenelle
12	Pâtisserie	Symphonie de textures, couleurs et saveurs, tes créations pâtisseries, se complètent et se conjuguent harmonieusement au gré de tes envies et moments de vie.	1 ^{er} et 2 ^e semestre	Le mercredi de 13h00 à 17h00 Groupe 1*: du 18 octobre au 13 décembre 2023 Groupe 2*: du 24 janvier au 27 mars 2024 Maximum 11 participants/groupe Participation de l'élève CHF 40.- Salle C12 - La Fontenelle

PS: les dates indiquées dans ce tableau le sont à titre indicatif! En fonction du nombre d'inscriptions, ou de tout autre impératif, les dates pourraient être modifiées (par exemple: 3 mercredis au mois de décembre au lieu du mois de novembre).

*Le choix du groupe ne peut être choisi par l'élève. Selon l'effectif, le secrétariat constitue les groupes



Activités Complémentaires Facultatives (ACF) - Programme 2023/2024

No	Intitulé de l'ACF	Activités	Période	Horaire
13	Trapèze Volant 	Combinant voltiges aériennes et figures acrobatiques, le trapèze volant est un sport artistique aussi complet qu'étonnant. Protégé par des harnais et un filet de sécurité, vous apprendrez à maîtriser les subtilités du "catch", du "weap" et du "lay out". Les lois de la gravité ? Oubliées. Vous réaliserez un rêve : celui de voler !	1 ^{er} et 2 ^e semestre	Mercredi 14h30 à 16h00 Chemin des Longues Raies 7, 2013 Colombier Une participation financière peut être demandée à l'élève
14	Top Chef	Les ACF Top chef se présentent comme un atelier cuisine où les élèves ont à leur disposition un chariot de marchandises diverses (fruits, légumes, viande blanche ou rouge et différentes herbes aromatiques) et créent une entrée, un plat et un dessert attrayants tant sur le point de l'esthétique que sur le goût.	2 ^e semestre	Le jeudi de 16h30 à 19h30 Groupe 1*: 1.02, 8.02, 15.02, 7.03.2024 Groupe 2*: 14.03, 21.03, 18.04, 25.04.2024 Salle A34 - La Fontenelle Maximum 12 participants Participation de l'élève CHF 20.-
15	Unihockey	Les ACF unihockey ne vont pas te laisser de marbre: Au fil des semaines, tu pourras améliorer ta technique et ta condition physique tout en t'amusant! Un beau sport d'équipe qui n'attend que toi, et une belle opportunité de préparer le tournoi de unihockey de la pause de midi!	1 ^{er} semestre	Le lundi de 12h00 à 13h00 halle de gym F ouest - La Fontenelle
16	VTT	Tu as envie de bouger et de découvrir les meilleurs sentiers du Val-de-Ruz pour faire du VTT? Alors viens jouer et tester ton habileté sur 2 roues.	2 ^e semestre	4 mercredis (20.03, 27.03, 17.04 et 24.04.2024) de 14h00 à 16h15

PS: les dates indiquées dans ce tableau le sont à titre indicatif! En fonction du nombre d'inscriptions, ou de tout autre impératif, les dates pourraient être modifiées (par exemple: 3 mercredis au mois de décembre au lieu du mois de novembre).

*Le choix du groupe ne peut être choisi par l'élève. Selon l'effectif, le secrétariat constitue les groupes