





Activités Complémentaires Facultatives (ACF) - Programme 2024/2025

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	Les mercredis de 13h30 à 14h30 Dojo de l'école d'Aïkido du Val-de-Ruz, Comble Emine 1, 2053 Cernier
2	Atelier de sophrologie Booster sa concentration et sa motivation 	Imagine toi en train de renforcer ta concentration et ta motivation grâce à un atelier de sophrologie, spécialement conçu pour toi. À travers des exercices de relaxation, de visualisation ou de mouvements, tu apprendras à te concentrer plus efficacement et à maintenir ta motivation, que ce soit pour tes passions, tes loisirs ou tes études. Avec un groupe de 6 participants, tu bénéficieras d'un accompagnement personnalisé et d'un environnement convivial. Alors rejoins nous vite !	2 ^e semestre	3 mercredis, de 12h15 à 13h45 Les 12, 19 et 26.03.2025 La Fontenelle La Fontenelle
3	Atelier de sophrologie Techniques et pratiques 	Rejoins l'atelier de sophrologie et découvre des techniques concrètes pour renforcer ta confiance en toi. Grâce à des exercices de relaxation et de visualisation, tu apprendras à gérer tes émotions avec facilité et à te sentir au top. Avec seulement 6 participants, tu bénéficieras d'une attention personnalisée dans une ambiance bienveillante et détendue. Ne manque pas cette opportunité de vivre une expérience enrichissante et révélatrice ! Inscris toi vite et prépare toi à briller !	2 ^e semestre	3 mercredis, de 12h15 à 13h45 Les 15, 22, 29.01.2025 La Fontenelle 6 vendredis, de 12h00 à 12h45 Les 17, 24, 31.01 et le 7, 14, 21.02.2025 La Fontenelle
4	Atelier Dynamique de Sophrologie Réussis Tes Défis ! 	Prépare toi à éblouir lors de ton prochain événement grâce à l'atelier dynamique de sophrologie ! Que ce soit pour une compétition sportive, un examen ou une représentation théâtrale, tu apprendras à maîtriser la pression et à te concentrer afin de donner le meilleur de toi-même. Rejoins nous pour des séances dynamiques et motivantes, en petit groupe de 6 personnes seulement. Inscris toi vite, les places sont limitées !	2 ^e semestre	3 mercredis, de 12h15 à 13h45 Les 7, 14, 21.05.2025 La Fontenelle Le Vendredis, de 12h00 à 12h45 Les 2, 9, 16, 23.05 et le 06.06.2025 La Fontenelle
5	Atelier Gestion du stress 	Découvre comment la sophrologie peut t'aider à gérer ton stress et à te sentir plus tranquille au quotidien. Apprends à te détendre et à mieux accompagner tes émotions. Inscris toi vite, il n'y a que 6 places disponibles ! Transforme ton stress en force grâce à la sophrologie et deviens la meilleure version de toi-même.	1 ^{er} semestre	3 mercredis, de 12h15 à 13h45 Les 23, 30.10 et 6.11.2024 La Fontenelle 6 vendredis, de 12h00 à 12h45 Les 25.10 et 1, 8, 15, 22, 29.11.2025 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).

Activités Complémentaires Facultatives (ACF) - Programme 2024/2025

No	Intitulé de l'ACF	Activités	Période	Horaire & Infos
6	Aventure polaire	Tu pars à l'aventure dans la neige et le froid, construis un igloo pour y passer la nuit et dégustes une bonne fondue. Tu conduis des chiens polaires et découvres la pratique de la raquette à neige.	1 ^{er} semestre	<p>4 mercredis après-midi Les 18.12.2024, 8.01, 15.01, 22.01.2025 Date de réserve : 29.01.2025 Bivouac du vendredi soir 31.01 au samedi matin 1.02.2025 Maximum 16 participants Participation de l'élève CHF 15.-</p>
7	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	<p>4 mercredis, de 13h30 à 16h30 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.-.</p>
8	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	<p>Mercredis 2 et 9 avril 2025 de 13h15 à 16h15 Vendredi 2 mai 2025 de 16h30 au samedi 3 mai 2025 à 10h30. Maximum 12 participants</p>
9	De tik tok à YouTube, ta voix est primordiale	À l'air des réseaux sociaux, des influenceurs, des rêves de devenir youtubeur! Je te propose de travailler ta voix, développer une réflexion créative pour te donner des outils qui te serviront durablement! Apprendre à se tenir devant une caméra, préparer son texte, construire un plan pour produire du contenu! Le réaliser, le critiquer l'améliorer!	1 ^{er} et 2 ^e semestre	<p>Les Lundis de 16h00 à 18h00</p>



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).

Activités Complémentaires Facultatives (ACF) - Programme 2024/2025

No	Intitulé de l'ACF	Activités	Période	Horaire & Infos
10	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} semestre	Les mercredis de 12h15 à 13h45 Salle C15 - La Fontenelle Participation de l'élève CHF 10.00
11	Jeux mathématiques et logiques	Tu as envie de t'amuser autour d'énigmes, de problèmes, de concours et de jeux stratégiques ? Cette activité est faite pour toi ! Elle t'offre la possibilité de progresser au niveau de la résolution de problèmes mais également de te préparer à la participation à plusieurs concours qui ne sont pas obligatoires mais recommandés. Tu termineras cette activité par un concours cantonal d'Escape Game inédit jusqu'ici. L'activité est ouverte à tous les élèves du cycle 3 du canton de Neuchâtel, quel que soit ton niveau.	1 ^{er} et 2 ^e semestre	Un mercredi par mois de 12h30 à 14h00 Début le mercredi 25.09.2024 Salle G44 - La Fontenelle Délai d'inscription: 20 septembre 2024
12	Le Journal Créatif®	Des papiers coupés et déchirés puis collés, des traits et couleurs, des mots... Dans le journal créatif on emploie trois langages principaux (collage, écriture et dessin), sans pression et pour le plaisir de s'exprimer. Clarifier ses pensées, construire des projets, ventiler les stress et pressions diverses, apprendre à se connaître toujours mieux et prendre soin de soi au travers du plaisir de créer. Aucun besoin de savoir dessiner ou écrire, tout le cheminement est guidé et le plaisir est de faire et de découvrir ce qu'on peu exprimer sans s'en rendre compte, tout simplement!	1 ^{er} et 2 ^e semestre	Les mardis de 15h45 à 17h45 La Fontenelle Participation de l'élève CHF 20.- /semestre
13	Mini Bridge	Le Mini Bridge est un jeu de cartes. Viens t'asseoir à une table pour jouer avec des copains. Tu devras faire preuve de stratégie, de réflexion et tu seras amené avec les autres joueurs à relever des défis.	1 ^{er} semestre	Les mardis à quinzaine de 16h30 à 18h00 La Fontenelle
14	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	Les lundis ou mardis de 16h20 à 17h00 Halle E - 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).

Activités Complémentaires Facultatives (ACF) - Programme 2024/2025

No	Intitulé de l'ACF	Activités	Période	Horaire & Infos
15	Poterie 	Une activité créative qui aura un impact sur ton bien-être. Tu développes ton habilité manuelle en modelant, en tournant, en moulant, en confectionnant des objets de ton choix avec de la terre. Dans la céramique, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise idée. Chaque idée est unique et propre à la sensibilité de chacun. Tu pourras rapporter tes créations et tu seras fier de toi.	1 ^{er} semestre	Les mercredis après-midi de 13h00 à 14h30
16	Trapèze Volant	Le trapèze volant est une activité artistique et sportive où les acrobates effectuent des acrobaties et des figures aériennes avant d'être rattrapés par un trapéziste-porteur.	1 ^{er} et 2 ^e semestre	Les mercredis ou vendredis de 16h00 à 17h30 Chemin des Longues Raies 7, 2013 Colombier Une participation financière peut être demandée à l'élève
17	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! Pour tous les niveaux, plaisir garanti ! Un superbe sport d'équipe !	1 ^{er} semestre	Les lundis de 12h00 à 13h00 La Fontenelle
18	Viens créer ton personnage fantastique ! 	Transforme ton imagination en réalité en créant un personnage unique, une figure de rêve, une idole, ou même une version miniature de toi-même. Découvre les techniques de sculpture et de peinture pour créer son visage, ses mains et ses pieds. Son corps sera en tissu, tandis que ses articulations en bois lui donneront une structure à la fois solide et souple. Ensuite, habille-le avec les plus beaux vêtements que tu pourras confectionner, afin qu'il soit au plus proche de ton idée. Pour terminer, grâce à des fils, ton personnage pourra prendre vie, et tu pourras le manipuler comme tu le souhaites. Prépare-toi à donner libre cours à ton imagination et à créer des moments inoubliables.	1 ^{er} et 2 ^e semestre	Les mercredis de 12h15 à 13h45 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).