

## Formulaire d'inscription « Sport Scolaire Facultatif »



EPS Ollon-Villars-Gryon  
Collège de Perrosalle  
1867 Ollon

**Principe** : l'inscription est facultative, mais une fois inscrit-e, l'élève participe à chaque cours. En cas d'indisponibilité, il / elle en informe l'enseignant concerné dans les meilleurs délais.

### Élève

Nom : ..... Prénom : .....

Classe : .....

Je m'inscris au SSF de .....

Ayant lieu le (jour) ..... à (horaire) .....

### Parent :

J'ai pris connaissance de ce qui précède et je confirme l'inscription de notre fils/fille.

Nom : ..... Prénom : .....

Date : ..... Signature : .....


## Sport Scolaire Facultatif (SSF) 2023-2024




Tu trouveras dans ce document tous les cours proposés durant cette année scolaire. Si un cours t'intéresse et que le moment où il a lieu te convient, tu peux t'y inscrire. Pour les cours se déroulant à midi, tu pourras pique-niquer en salle 105, selon la météo, à la fin du cours.

Les formulaires d'inscription peuvent être demandés aux enseignants d'éducation physique. C'est aussi à eux qu'il faudra le rendre, une fois complété.

	<p><b>Unihockey</b></p> <p>Viens te dépenser dans la pratique d'une activité sportive d'équipe qui est à la fois physique, tactique et technique : l'unihockey. Les cours te permettront d'améliorer ta maîtrise de ce sport. De plus, une grande place est accordée au jeu.</p>
<p><u>Dates (10 leçons de 45min) :</u></p> <p>Les lundis 02/10, 09/10, 30/10, 06/11, 13/11, 20/11, 27/11, 04/12, 11/12 et 18.12.2023</p> <p><u>Horaire :</u></p> <p>Pour les 5P-8P : <b>12h00-12h45</b>, dans la nouvelle salle de sport E1</p> <p><u>Matériel et équipement :</u></p> <p>Tenue de sport et baskets propres et adaptées pour la salle (semelles qui ne marquent pas).</p> <p><u>Encadrement :</u></p> <p>Daniel Coudrain, enseignant</p> <p><u>Inscription :</u></p> <p>Formulaire à demander aux maîtres d'EPH</p>	

	<p><b>Jeux de balles (à la main)</b></p> <p>Viens t'amuser, te défier et te dépenser avec différents jeux de balles. Tu y pratiqueras notamment des jeux d'équipe comme du basket, du tchoukball, une approche du rugby et une approche du volley, ainsi que d'autres jeux.</p>
<p><u>Dates (9 leçons de 45min) :</u></p> <p>Les lundis 15/01, 22/01, 29/01, 05/02, 19/02, 26/02, 04/03, (pas le 11/03 !) 18/03 et 25/03.2024</p> <p><u>Horaire :</u></p> <p>Pour les 5P-8P : <b>12h00-12h45</b>, dans la nouvelle salle de sport E1</p> <p><u>Matériel et équipement :</u></p> <p>Tenue de sport et baskets propres et adaptées pour la salle (semelles qui ne marquent pas).</p> <p><u>Encadrement :</u></p> <p>Daniel Coudrain, enseignant</p> <p><u>Inscription :</u></p> <p>Formulaire à demander aux maîtres d'EPH</p>	

	<p><b>Escalade sur structure artificielle</b></p> <p>Durant ce cours facultatif d'escalade, tu grimperas sur différents obstacles, notamment le mur artificiel. Que tu sois débutant-e ou expert-e, tu pourras évoluer en fonction de ton niveau. Tu découvriras et perfectionneras les mouvements d'assurage qui permettront à un camarade de monter en toute sécurité. Tu apprendras à faire confiance et à être bienveillant vis-à-vis de l'autre. En pratiquant, sous forme de jeux et d'exercices, tu progresseras et évolueras sur le mur avec plus d'aisance.</p>
---	--

<p><u>Dates</u> :</p> <p>Les lundis 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12.2023</p> <p><u>Horaire</u> :</p> <p>Pour les 7P-9S : <b>12h00-12h50</b>, dans la nouvelle salle de sport E3</p> <p><u>Matériel et équipement</u> :</p> <p>Tenue de sport, chaussons d'escalade ou baskets d'intérieur</p> <p><u>Encadrement</u> :</p> <p>Stéphanie Ducommun, Enseignante d'éducation physique</p> <p><u>Inscription</u> :</p> <p>Formulaire à demander aux maîtres d'EPH</p>
---

	<p><b>Tennis de table</b></p> <p>Ping-pong-ping-pong ...</p> <p>Petite raquette, petite balle, mais grand plaisir !</p> <p>Les diverses activités de ce cours te permettront, quel que soit ton niveau, de progresser en t'amusant. Les défis ne manquent pas.</p>
---	--

<p><u>Dates</u> :</p> <p>Les jeudis 22/02, 29/02, 7/03, 14/03, 21/03, 28/03, 18/04, 25/04.2024</p> <p><u>Horaire</u> :</p> <p>Pour les 7P-10S : <b>12h00-12h45</b>, dans la nouvelle salle de sport E2</p> <p><u>Matériel et équipement</u> :</p> <p>Tenue de sport et baskets propres et adaptées pour la salle (semelles qui ne marquent pas)</p> <p><u>Encadrement</u> :</p> <p>Pascal Richner, enseignant d'éducation physique</p> <p><u>Inscription</u> :</p> <p>Formulaire à demander aux maîtres d'EPH</p>
---



## Badminton

Les fous du volant ne sont pas tous « fast & furious » ... quoi que ...

Durant ce cours de badminton, tu vas découvrir un jeu rapide, très tactique et technique.

Un grand nombre de formes de jeu, en simple ou en double, te permettra de progresser en t'amusant.

### Dates :

Mardis 20/02, 27/02, 5/03, 12/03, 19/03, 26/03, 16/04, 23/03.2024

### Horaire :

Pour les 7P-9S : **12h00-12h45**, dans la nouvelle salle de sport E1

### Matériel et équipement :

Tenue de sport et baskets propres et adaptées pour la salle (semelles qui ne marquent pas), raquette personnelle si tu en possèdes une

### Encadrement :

Pascal Richner, enseignant d'éducation physique

### Inscription :

Formulaire à demander aux maîtres d'EPH



## Futsal

Le FUTSAL est un véritable Football à effectif réduit. Il se pratique en salle, mais aussi en plein air sur une surface réduite.

Les joueurs touchent fréquemment le ballon. Les tirs au but sont nombreux.

**EN FUTSAL, TOUT LE MONDE ATTAQUE, TOUT LE MONDE DEFEND.**

Le FUTSAL favorise :

- Le jeu sans contact physique
- La technique en mouvement

### Dates :

Janvier à mars 2024 (env. 10 séances pour chaque groupe)

### Horaire :

- Pour les 9-10S garçons : Lundi, **12h00-12h45**, dans la nouvelle salle de sport E3
- Pour les 9-11S filles : Jeudi, **12h00-12h45**, dans la nouvelle salle de sport E3
- Pour les 11S garçons : Vendredi, **12h00-12h45 ou 13h00-14h00**, dans la nouvelle salle de sport E3

### Matériel et équipement :

Tenue de sport et baskets propres et adaptées pour la salle (semelles qui ne marquent pas) ou multi-crampons pour le terrain extérieur.

### Encadrement :

Stéphane Casagrande, enseignant / doyen et diplômé J&S football.

### Inscription :

Formulaire à demander aux maîtres d'EPH / **Places limitées**

**Participation à la journée cantonale des écoles (FED CUP 9S-11S) le 14 avril 2024 à Chavannes-Près-Rennens.**



### Cirque (Jonglerie-Équilibre)

Le cirque est une activité à la fois sportive et artistique qui procure du plaisir, de la joie et de la liberté. Tu pourras t'amuser grâce à des jeux qui favorisent l'expression, la créativité et la collaboration. Il y aura aussi plein de matériel qui te permettra de développer ta coordination et de tester ton équilibre : balles de jonglage, assiettes chinoises, diabolos, pédalos, monocycles, échasses, ... Au cirque il n'y a pas de compétition et chacun peut jouer et progresser à son rythme.

#### Dates (7 leçons) :

Les jeudis 25/01, 01/02, 08/02, 22/02, 29/02, 07/03, 14/03.2024

#### Horaire :

Cours 1, pour les 3-4P : 15h45-16h45, dans l'ancienne salle de gym  
Cours 2, pour les 5-8P : 16h50-17h50, dans l'ancienne salle de gym

Matériel et équipement : Tenue de sport

#### Encadrement :

Pascal Jörn - maître d'éducation physique, artiste de cirque (Circodream) et clown d'hôpital (Fondation Théodora)

Inscription : **COURS COMPLET !**

Pascal Jörn, Ruelle des Dolles 8, 1071 Rivaz  
Email: info@circodream.com  
Tél: 079 722 71 17



### Volleyball

Si tu aimes l'esprit d'équipe et la créativité, le volleyball est fait pour toi ! Tu pourras progresser dans la maîtrise de la balle et des gestes techniques à travers des jeux. En 3x3 ou 4x4, le jeu et le plaisir sont au cœur du projet. Un des objectifs sera de participer au tournoi cantonal le 29 novembre à Orbe avec peut-être une qualification à la clé aux finales suisses !

#### Dates :

Du 12 septembre au 30 novembre 2023 et du 23 janvier au 6 juin 2024

#### Horaire :

Pour les 10S-11S : mardi, 12h00-12h45, dans la nouvelle salle de sport E3  
Pour les 9S-10S : jeudi, 12h00-12h45, dans la nouvelle salle de sport E3

#### Matériel et équipement :

Tenue de sport et baskets propres et adaptées pour la salle (semelles qui ne marquent pas)

#### Encadrement :

Philippe De Micheli & Marie-Claude Grenier, enseignants

#### Inscription :

Formulaire à demander aux maîtres d'EPH



### Lutte suisse

Tu cherches un sport pour te dépenser ?

La lutte est notre sport national. Il fait appel à la force, la technique, la vitesse et à un mental d'acier !

#### Dates :

Vendredis 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 23/02, 01/03.2024

#### Horaire :

Pour les 7P-11S : **12h00-12h45**, dans la nouvelle salle de sport E2

#### Matériel et équipement :

Tenue de sport et baskets propres et adaptées pour la salle (semelles qui ne marquent pas),

#### Encadrement :

Harald Cropt, chef technique Jeunesse + Sport Lutte

#### Inscription :

Formulaire à demander aux maîtres d'EPH

## Formulaire d'inscription « Sport Scolaire Facultatif »

**Principe :** l'inscription est facultative, mais une fois inscrit-e, l'élève participe à chaque cours. En cas d'indisponibilité, il / elle en informe l'enseignant concerné dans les meilleurs délais.

### Élève

Nom : ..... Prénom : .....

Classe : .....

**Je m'inscris au SSF de** .....

Ayant lieu le (jour) ..... à (horaire) .....

### Parent :



J'ai pris connaissance de ce qui précède et je confirme l'inscription de notre fils/fille.

Nom : ..... Prénom : .....

Date : ..... Signature : .....