



INFORMATIONS PRATIQUES

La santé de vos enfants nous tient à cœur, tous les professeurs suivront les mesures sanitaires en vigueur.

L'inscription se fait directement et UNIQUEMENT sur le site internet de l'ASLEC, www.aslec.ch.

Ouverture des inscriptions le 4 février 2021.
Fermeture des inscriptions le 14 février 2021.

Durée du cours

Un trimestre, soit généralement environ 8 à 10 cours. Les cours n'ont pas lieu durant les vacances scolaires.

Prix

Voir tarif indiqué. Le montant est à prendre pour le premier cours.

Assurances

Les participants doivent être assurés par leurs propres soins en cas d'accidents et posséder une RC.

Confirmation

Un mail de confirmation vous sera envoyé.

Annulation d'atelier

Nous nous réservons le droit de supprimer un atelier en cas d'inscriptions insuffisantes. Si tel est le cas, vous recevrez un mail qui vous l'indiquera et vous aurez quelques jours pour vous inscrire à un autre atelier.



CULTURE PARASCOLAIRE

POUR LES ELEVES DE
3^H A 11^{CO}

3^e TRIMESTRE 2020-21
du 1^{er} mars au 28 mai 2021

Avec l'aide financière de la Ville de Sierre,
Affaires culturelles et sportives



Infos

ASLEC à info@aslec.ch - www.aslec.ch
Rue de la Monderèche 1 - CP 44



LUNDI

Tissu et couture lundi



dès la 4H

Avec Laetitia Forclaz, 079 432 38 08

Lundi 1^{er} mars de 16h45 à 18h45 à la Sacoche, entrée en bas des escaliers de la passerelle menant à l'école de Borzuat, av. Max Hubert 10, à Sierre. 8 cours.

Avec du fil et du tissu s'armer d'imagination et confectionner des marionnettes, des doudous, des mobiles, des boîtes et tout ce que tu voudras créer.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).

Bricolage, peinture et dessins



dès la 3H

Avec Slobodanka Jankovic, 079 232 71 66

Lundi 1^{er} mars de 16h45 à 18h45 à l'ASLEC. 8 cours.

Atelier de découvertes artistiques. Tout ce qu'on peut faire avec juste du papier, un crayon et des couleurs. Si tu as une âme créatrice et que tu aimes les couleurs, les formes et le délire, cet atelier est pour toi. Et encore... nous allons nous amuser à réaliser des bricolages magnifiques pour les fêtes de Noël, de fin d'année, de carnaval...

Frais 20.- (à apporter lors du premier cours).

Self défense



dès la 10H

Ouvert au CO

Avec Elvir Mujanovic 078 653 26 05

Lundi 12 avril de 18h à 19h, à Chippis, grande avenue 5 (derrière l'église). 6 cours

Le mixed art martial (MMA) est une discipline de combat complet qui associe lutte, boxe, judo, karaté. Les deux combattants peuvent utiliser de nombreuses techniques comme le corps à corps (la lutte) et les frappes (boxe anglaise, karaté). Ces sports de défense existent depuis fort longtemps et on en retrouve les traces dans les civilisations grecques et romaines.

Frais 10.- (à apporter lors du premier cours).

MARDI

Raconter trois histoires en bricolant



dès la 4H

Ouvert au CO

Avec Isabelle Zeltner, 079 781 78 77

Mardi 2 mars de 16h45 à 18h45 à la Sacoche, 8 cours

RDV au dernier étage du bâtiment collé à la salle de spectacle la Sacoche, entrée en bas des escaliers de la passerelle menant à l'école de Borzuat, av. Max Hubert 10.

Dans cet atelier, tu pourras, en transformant de la terre, créer des figurines avec fibres et plumes, dessiner dans de la pâte de structure pour créer des bas-reliefs qui seront peints, graver des cartes à l'aide de pointes pour réaliser des dessins en noir et blanc. Viens nous rejoindre dans cet atelier et découvrir de nouvelles techniques !

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).

Bienvenue aux « Terres d'Itagne »



dès la 5H

Avec Patricia Vicarini, 078 619 73 09

Mardi 13 avril de 16h45 à 18h15 rendez-vous au jardin d'Itagne, rte Industrie 19 ou rue du Marais d'Itagne 18 (parking zone bleu). 7 cours.

Bienvenue aux Terres d'Itagne pour découvrir et pratiquer le jardinage. Observer la vie de la terre et ses petites bêtes, semer des graines et les voir grandir au fil des semaines. Reconnaître et déguster des plantes aromatiques, faire des préparations à partager. Prendre soin de la « Terre », s'amuser ensemble en apprenant des astuces sur les plantes qui nous nourrissent.

Mettre des habits pas dommages.

Frais 15.- (à apporter lors du premier cours).

MERCREDI

Céramique



dès la 6H

Avec Ursula Valentini, 079 441 05 53

et avec Françoise Hohenegger 078 759 84 97

Mercredi 3 mars de 14h à 16h, rue Centrale, en face du café Central. 5 cours.

Découverte des joies d'un atelier de céramique et de quelques-unes de ses techniques. Création d'objets personnalisés que tu auras le plaisir de rapporter chez toi.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).

Créé ta BD



dès la 3H

Avec Guillaume Mayor, 079 210 88 01

Mercredi 3 mars de 14h à 15h30 à l'ASLEC, 10 cours

Que tu sois dessinateur amateur ou confirmé, viens créer ta BD avec Guillaume, le dessinateur de « Hans & Maurice » et découvre les joies du métier de bédéiste. Tu apprendras de manière succincte comment réaliser ta propre histoire en passant par la recherche de personnage ainsi que le story-board et l'encrage.

Frais 15.- (à apporter lors du premier cours).

Cuisine



dès la 6H

Mercredi 3 mars de 14h à 17h, Cuisines de Beaulieu (entrée côté BCV). 8 cours.

Cours de pâtisserie avec Jacqueline Métrailler 077 425 78 31 (03, 10, 17 et 24 .03).

Cuisine végétarienne avec Marie-Angèle Moos 027 455 70 58 (31.03, 14, 21, 28.04).

Prends un tablier, un Tupperware et linge de cuisine.

Frais 40.- (à apporter lors du premier cours).

Parkour

Ouvert au CO

Avec Matthieu Roberge 077 433 89 74

Mercredi 3 mars de 18h00 à 19h00 à Beaulieu, RDV devant l'entrée de la cour d'école, 10 cours.

Ce sport de déplacement te permet de mieux connaître tes capacités mentales et physiques. Plus d'information sur le site, parkourvalais.com

Frais 10.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 8H

Manga

Ouvert au CO

Avec Slobodanka Jankovic, 079 232 71 66

Mercredi 3 mars de 16h à 18h à l'ASLEC. 8 cours.

Si tu as une âme créatrice, inventive et que tu aimes les couleurs, les formes et le délire, cet atelier est fait pour toi ! Joins-toi à nous pour manier le crayon, feutre, crayons de couleurs, aquarelle... et partager tes œuvres. Le dessin est une des plus belles façons de s'exprimer ! Le programme se fait en fonction de ton niveau, de tes envies, et de mes conseils. Exposition des œuvres à la fin des cours.

Frais 25.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 6H

JEUDI

Tissu et couture jeudi



dès la 4H

Avec Laetitia Forclaz, 079 432 38 08

Jeudi 4 mars de 16h45 à 18h45 à la Sacoche, entrée en bas des escaliers de la passerelle menant à l'école de Borzuat, av. Max Hubert 10, à Sierre. 8 cours.

Avec du fil et du tissu armes-toi d'imagination et confectionnes des marionnettes, des doudous, des mobiles, des boîtes et tout ce que tu voudras créer.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).

Atelier de pleine conscience + yoga



dès la 7H

Ouvert au CO

Avec Cathy Premer, 079/740 53 49

Jeudi 4 mars de 16h45 à 18h15, à l'ASLEC, 8 cours

Objectifs: Dans une ambiance ludique, outiller avec des techniques simples, pour tendre vers une gestion salutaire des stress du quotidien, pour mieux se concentrer et ainsi favoriser les apprentissages, pour apprendre à se détendre, à être moins dans la réactivité négative, pour interagir avec les autres d'une manière qui soit bénéfique, pour renforcer l'estime de soi. Des postures simples et enchaînements de yoga et également des jeux de rôle pour favoriser la communication bienveillante, discussions et échanges. Frais 25.- (à apporter lors du premier cours).

Mon mini jardin Zen



dès la 4H

Ouvert au CO

Avec Isabelle Zeltner, 079 781 78 77

Jeudi 4 mars de 16h45 à 18h45 à la Sacoche. 8 cours

Dans cet atelier, tu pourras construire un petit jardin japonais. Nous le préparerons avec du sable et des pierres. Pour lui donner une ambiance personnelle, tu pourras lui installer des barrières, des palissades en bois et des bambous. Tu pourras donner libre cours à ta créativité en ajoutant des éléments que tu auras fabriqués : râteau, fontaine, petites sculptures et bonsaï.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).

VENDREDI

Peinture acrylique sur toile



dès la 5H

Ouvert au CO

Avec Pasqualina Pansini, 079 568 47 88

Vendredi 5 mars de 17h à 19h à l'ASLEC, 8 cours

Chaque peintre en herbe est amené à développer sa propre créativité sur une toile de peinture. Tu es libre de choisir le thème de ton tableau et tu seras guidé par Pasqualina pour tout ce qui touche à l'apprentissage des couleurs et de la pratique picturale. Tout en respectant tes goûts et ta personnalité, tu seras amené à chercher ton côté créatif.

Frais 25.- (à apporter lors du premier cours).

Je cuisine mes émotions



dès la 3H

Avec Olivia Demol (ASE) 078 606 64 24

Vendredi 16 avril de 16h45-18h30 à l'ASLEC, 6 cours

Viens exprimer tes émotions à travers la cuisine et la discussion en groupe.

Prends un tablier, un Tupperware et des habits en fonction du temps car tu seras dehors.

Frais 40.- (à apporter lors du premier cours).

Création couture vendredi



dès la 4H

Ouvert au CO

Avec Laetitia Forclaz 079 432 38 08

Vendredi 5 mars de 16h45 à 18h45 à la Sacoche, entrée en bas des escaliers de la passerelle menant à l'école de Borzuat, av. Max Hubert 10, à Sierre. 8 cours.

Avec du fil et du tissu s'armer d'imagination et confectionner des marionnettes, des doudous, des mobiles, des boîtes et tout ce que tu voudras créer.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).

Découverte du yoga



dès la 3H

Avec Carole Rossier 027 455 45 47

Vendredi 5 mars de 16h45 à 17h45 à l'ASLEC, 9 cours

Viens découvrir le yoga tout en t'amusant ! Tenue souple et confortable souhaitée.

Frais 10.- (à apporter lors du premier cours).