



Le programme des activités parascolaires **2023-2024**



**Schnupperwoch vom
25.-29. September 2023**

Activités parascolaires 2023/2024

Le Maacher Lycée propose une grande palette d'activités parascolaires durant l'année scolaire 2023/2024. Elles ont lieu tous les après-midis du lundi au vendredi après les cours normaux.

Tu peux t'inscrire gratuitement à ces différentes activités après la semaine d'essai "Schnupperwoch" du 25 au 29 septembre. L'inscription se fait par une fiche disponible au SEAP ou à travers le code QR "ACTPA". Ce code et le programme complet des activités sera affiché au lycée et sur le site internet dès la rentrée scolaire.

Attention: L'inscription est définitive, ce qui signifie que, une fois inscrit, ta présence est donc souhaitée. Un changement ou annulation est toujours possible tout au long de l'année scolaire.

INFORMATION

SEAP

Service d'Éducation et des Activités Parascolaires



seap@mlg.lu

MAACHER LYCÉE

Mario MAIA

Educateur gradué

750665 - 5801

Jil ESPEN

Educatrice graduée

750665 - 5802

Danielle EWEN

Educatrice graduée

750665 - 5803



* **ETUDI - Etudes dirigées** Lundi – Vendredi: 14h05 - 15h45

Les études dirigées (du lundi au vendredi) permettent aux élèves de réaliser leurs devoirs à domicile ou leur préparation des cours au lycée dans une salle surveillée. Les élèves peuvent profiter de l'aide d'un enseignant pour réaliser ces devoirs ou travaux.



* **Digitalfotografie** Carlo RINNEN

Mir maache Fotoen (z.B. Reportagen aus dem an iwwert de Lycée) a verschaffe se mat engem Foto-programm Mir kucken, wéi ee Fotoe retouchéiere kann a wat een alles mat Fotoe maache kann, z.B. T-shirts, Tassen, Kalenner, Visitekäertecher asw.

Mir maache Portrait- a Passfotoen an engem Studio. Mir kucken, wéi ee Fotoen dauerhaft späichere kann a mir drécken och Fotoen.



* **Coiffure** Cindy DA CUNHA GONCALVES

An dëser Aktivitéit fënns du alles wat mat Hoer ze dinn huet, mee du kanns och Manikür léieren z.B.: Techniken fir deng Neel ze fierwen.



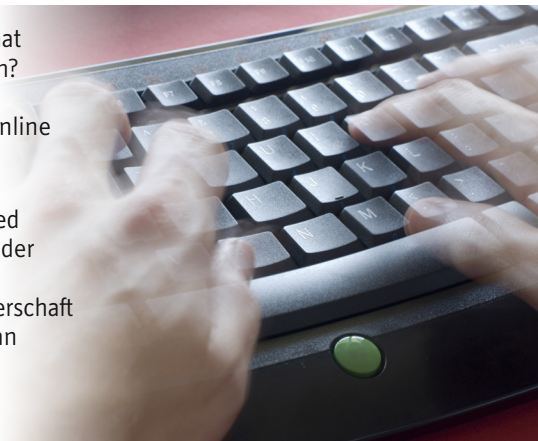
Probéieren, trainéieren, kënnen!

Wëlls du léieren, richteg, séier, an ouni Feeler mat 10 Finger op der Computer-Tastatur ze schreiwen?

Bei eis kanns du dir dës Kompetenz mat enger online Trainings-App uneeignen a zertiféiere loossen.

Du wëlls méi? Da kanns du beim nationale "Speed Typing Luxembourg" Concours (Februar 2024), oder souguer bei internationalen Online-Concoursen matmaachen. D'Kandidate fir op d'Weltmeeschterschaft zu Katowice (Juli 2024, a Polen) trainéieren och an dëser Aktivitéit.

Probéier, a bleif drun!



Fir all Schüler, déi wëlle léieren, Lëtzebuergesch richteg ze schreiwen.

De Cours dauert 6 Wochen.

Du kanns dech aschreiwe fir d'1. Trimester oder fir d'2. Trimester.



De Maacher Lycée kreéiert mat dir zesummen en Online Newspaper, eng Ipad-Zeitung fir Schüler, Enseignant'en a Fachpersonal.

Hei kriss du d'Méiglechkeet dech an denger Kreativitéit ze entfalten an deng Iddie kënnen konkret ëmzesetzen. De Journalismus an de Lycéeeë gëtt duerch verschidde Workshops, déi mir ubidden, ënnerstëtzt.

Anhand vun dëser medienpädagogescher Aktivitéit kriss du geziilt digital Kompetenze mat op de Wee. Dëst fërdert däi kritescht Denken, e verantwortungsvollt Notze vu soziale Medien, eng positiv Onlinepräsenz, Medien a Kulturbewusstsein a viles méi.



* My BAND Nathalie HAAS

Le projet musical "My BAND" démontre que nos élèves ont beaucoup de talent, que ce soit derrière un micro ou en jouant d'un instrument.

Si cela t'intéresse, nous t'invitons à rejoindre "My Band" pour une aventure humaine et musicale riche en émotions.



* Maach(er)-Fashion Hanne SANNIER

Workshop = Maach(er) Fashion.

Du willst gerne deine eigene Bekleidung kreativ gestalten?
Dein Lieblingsshirt hat ein Loch und du willst es unbedingt weitertragen?

Deine Mutter hat dir eine langweilige Jeans gekauft?
Deine Lösung: UpCycling und Färben, Nähen, Bemalen mit Hanne!

Jedes Kleidungsstück einzigartig wie du!



* Konschtatelier Cindy DI NICOLO

Du zeechens/mools (och digital), fotograféiers, oder bastels/modeléiers/konstruéiers gär,
an du interesséiers dech fir Konscht a Kultur ?

Hei kanns du dir Zäit huelen fir deng Interessen (praktesch an/oder theoretesch) ze entfalten a ze verdéiwen, an dat mat professioneller nnerstützung. Du kanns awer och ganz ënnerschiddlech Techniken a usprobéieren, sief et an zweedimensionalen Aarbechten (Grafik, Molerei, Fotografie) oder an dräidimensionalen Aarbechten (Skulptur, Plastik, Installatioun).

Alles ass méiglech, dat kënnen Eenzelaarbechte sinn, e Projet zu puer, oder awer eng grouss Gruppenaarbecht.



* **Let's colour our school!** Nadja SCHOELLEN

Eise Lycée soll méi faarweg ginn an du kanns dobäi hëllef !

An dëser Aktivitéit entwerfs du eng oder méi Idee wéi mir d'Seilen am MLG, zum Beispill déi am CDI an an der Cafeteria, gestalte kënnen a mam fäerdegem Entworf soll déi eng oder aaner Idee da ganz konkret ëmgesat ginn.

Well mir am léiwsten direkt ufänken, ass dëst Aktivitéit fir dat **1. Trimester** geplangt.

Falls du kreativ bass a Freed u sou Projet'en hues, da schreiw dech an a maach mat!

Let's colour our school!



* **DOG-Time** Lynn JACOBY

Magst du Hunde und möchtest gerne mit unserem MLG-Hund "Liva" etwas Zeit verbringen?

Dann komm in unsere Nachmittagsaktivität **DOG-Time**. Hier wird mit dem Hund gespielt, Parcours geübt und Tricks ausgeführt. Auch Aussenaktivitäten gehören dazu.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 SchülerInnen limitiert.



Bass du interesséiert un enger Welt vu Geschäftssënn an Innovatioun?

Am "Entrepreneur 's Playground" gëss du zum Grënner a Gestalter vun dengen eegenen Iddien.

Du kanns deng innovativ Gedanken zum Liewen erwächen an deng eegen kleng Entreprise grënnen.

Mir gleewen net just un d'Theorien - am "Entrepreneur's Playground" setzen mir op praktesch Erfarungen. Du hues Méiglechkeet richteg Projeten ëmzesetzen an se eiser lieweger Schoulgemeinschaft ze presentéieren an eventuell deng eegen « success story» ze schreiwen!



2024 ass déi 21. Editioun vum Charity Cross wou erëm Sue fir e gudden Zweck gesammelt ginn.

Wann dir (Prof, Schüler) iech fir de Laf gudd preparéiere wëllt oder einfach Loscht um Lafen hutt, da kommt an den MLG Lafgrupp!

Treffpunkt a weider Infoen ginn iech am Laf vum Joer ze Zäiten matgedeelt.

Wichtig: et muss ee kee Lafprofi sin fir matzemaachen, demno Lafschoing un & go!



Section sportive

* Mountainbike* Daniel KERGER / Tom BAMBERG

Diese Outdoor-Sportsektion wird in nahegelegenen Wäldern auf Mountainbikewegen stattfinden.

Während der Aktivität werden folgende Ziele verfolgt:

- * Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- * Sich auf verschiedenen Untergründen sicher bewegen
- * Verbessern der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit
- * Erlernen der Mountainbike-Pflege (Säubern, Ölen...) sowie das Ausführen kleiner Reparaturen

Bei schlechtem Wetter wird ein mountainbike-spezifisches Training in der Sporthalle angeboten.



* Trampolin+ Benedicte MEYER

- * Neue Körpererfahrungen und Bewegungserlebnisse auf dem großen Trampolin
- * Verbesserung der Orientierung-, Balance- und Koordinationsfähigkeit
- * Spiel- und Übungsformen zur Gerätgewöhnung
- * Methodik der grundlegenden Sprünge und Landungsarten sowie das Helfen und Sichern des Übenden

+ Da es beim Trampolinspringen je nach Teilnehmerzahl zu Wartezeiten kommt, haben wir daneben noch die Möglichkeit andere Sportarten (Badminton, Streetball, Volleyball, Jonglieren ...) gemeinsam je nach Lust und Laune auszuüben.



Wer sich nicht auf eine Ballspielart festlegen und viele unterschiedliche Arten ausprobieren möchte, der ist hier genau richtig.

Zur Auswahl stehen klassische Spiele wie **Handball, Basketball, Badminton, Ping-Pong,...**

Weitere eher unkonventionelle Sportarten wie zum Beispiel **Kin-Ball** oder **Quidditch** können ebenfalls Inhalt dieser Nachmittagsaktivität sein.



Hast du Spass an der Mannschaftssportart Volleyball?
Möchtest du Volleyball besser kennen lernen?

Sprungaufschlag, Smash, Block, Baggern, Pritschen, um nur einige Begriffe zu nennen. In dieser Aktivität wird gemeinsam im Team gespielt und gekämpft, daneben kommt aber auch der Spassfaktor, mit Freunden gemeinsam Sport zu treiben, nicht zu kurz!





Sport-Sektion Football für alle Schüler.
Während eines "Football-Trainings" werden mir verschiedene Ziele verfolgt:

- * Initiierung und Perfektionierung von der football-spezifischen Technik
- * Initiierung und Perfektionierung von taktischem Verhalten
- * Fairem Umgang mit Mitspieler und Gegenspieler
- * Matchen



* Schüler/innen sollen fitnessorientierte Krafttrainingsprogramme durchführen und kontrollieren können



- * Aufwärmen zum Krafttraining
- * Individueller Muskelaufbau im Kraftraum auf zahlreichen Kraftmaschinen (Arme, Beine, Po, Rücken) sowie ohne Geräte
- * Übungsvariationen mit und ohne Geräteunterstützung
- * Erstellen von individuellen Krafttrainingsprogrammen
- * Dehnen und Krafttraining

Wichtig: Einschreibung nur für Schüler ab 5e!





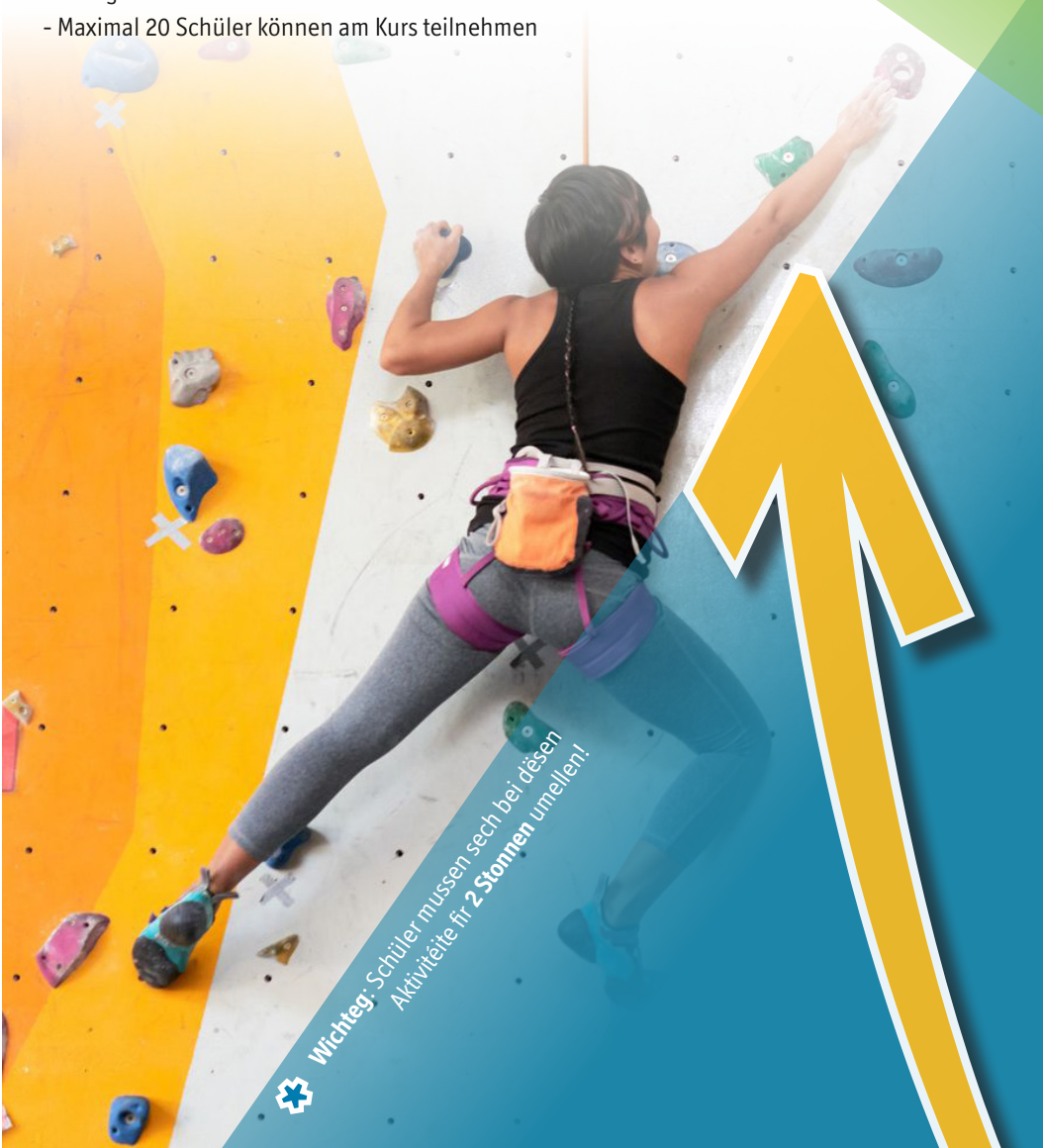
Diese Sportsektion bietet ein hohes Maß an Wagnis, Abenteuer, Nervenkitzel und Spaß. Neben Geschicklichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Technik spielen besonders der Zusammenhalt in der Klettergruppe und das Vertrauen auf den Kletterpartner eine entscheidende Rolle beim erfolgreichen Bewältigen der unterschiedlichen Kletterrouten.

Wichtige Hinweise:

- Maximal 20 Schüler können am Kurs teilnehmen



Wichtig: Schüler müssen sich bei diesen
Aktivitäten für **2 Stunden** ummelden!



Langes Sitzen oder psychischer Druck hinterlassen Verspannungen, aber durch verschiedene Yoga-übungen bzw. -Haltungen können wir einen Ausgleich schaffen.

Yoga soll den Schülern helfen:

- mit sich selbst im Einklang zu sein
- den eigenen Körper zu verstehen und wahrzunehmen
- die individuellen Talente zu stärken, zu entdecken und zuzulassen
- Freude an sich selbst zu erfahren und zu spüren



Ce cours est basé sur les techniques de défense "Krav-Maga", qui allie efficacité, endurance, puissance et aussi l'entraide. Grâce à cet entraînement intense, tu vas très vite atteindre tes limites physiques et psychiques et cela boostera ta **confiance en soi!**

Cette année, les élèves auront le choix entre **2 groupes**:

- **Avancé**: réservé aux élèves ayant déjà une expérience du Krav-Maga, d'un sport de combat et/ou d'un art martial
- **Débutant**: pour tous les élèves

Les cours respectifs auront lieu un jour différent et les places sont limitées.





Schüler/innen sollen die Trendsportart „**Crossfit**“ entdecken und ganzheitliche Bewegungen erfahren.

Inhalte:

- Individualisiertes und abwechslungsreiches Training
- Erlernen unterschiedlicher Elemente wie z.B. Kniebeuge, Klimmzug, Liegestütze, Seilspringen, Handstand, Rudern, Airbike, Clean, Deadlift, Butterfly Sit-up etc.
- Spezifisches Aufwärmen & Dehnen
- Laufen, Springen, Ziehen, Pressen, Heben und Übungen zur Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Genauigkeit, der Geschicklichkeit, der Balance, der Koordination, der Beweglichkeit, der Schnelligkeit, der Ausdauer, der Kraft, des Durchhaltevermögens





**SCAN
ME!**



MAACHER  **LYCEE**

**ACTRA
VIDEO**



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

MAACHER **M** LYCEE

2023-2024

