

COURS À

2^{ème}

PTION

2026-2027

**LC
D**



Lycée classique de Diekirch

FINALITÉS ET OBJECTIFS

Les cours à option jouent un rôle important dans le développement personnel de l'élève du cycle supérieur.

Ces cours sont dans leur majorité des **cours à projet** ou des **cours pratiques** où les élèves travaillent le plus souvent en groupe, sur un projet concret.

Ce genre de cours est important pour développer des **compétences personnelles et transversales**, compétences qui sont essentielles pour la future carrière universitaire des élèves. Voilà pourquoi les élèves peuvent choisir le cours à option (ne demandent pas de connaissances préalables) selon leurs **intérêts personnels**.

Cependant, depuis l'introduction des cours complémentaires, le cours à option a été légèrement adapté : il ne sera proposé qu'en classes de 3^e et de 2^e.

Chaque cours à option a pour objectif le travail sur un projet final dont l'évaluation ne se fera pas par un devoir en classe traditionnel.

ORGANISATION

Niveau/ année scolaire	Nombre de leçons par semaine	Plage ho- raire
2 ^{ème}	2	mardi après-midi

OFFRE SCOLAIRE POUR LES CLASSES DE 2^{EME} POUR L'ANNEE SCOLAIRE 2026 - 2027

Intitulé du cours à option	
1. Architecture	page 4
2. Atelier créatif - Kreativwerkstatt	page 5
3. Beien	page 6
4. Einführung in die Geschichte der USA (NEW!)	page 7
5. English drama option	page 8
6. Geopolitik (NEW!)	page 9
7. Kreativ mat Nol a Fuedem (NEW!)	page 10
8. Liewegt Lëtzebuergesch – Geschicht, Sprooch a Kultur (NEW!)	page 11
9. Living Memory (NEW!)	page 12
10. Makerspace	page 13
11. Metropolis	page 14
12. Mini-entreprise	page 15
13. Motion Picture Lab	page 16
14. Photographie	page 17
15. Podcast & Sound Design	page 18
16. Solidarité (NEW!)	page 19
17. Sport (gekoppelt mam CouCo „Sport, Bewegung und Gesundheit“)	page 20
18. Sustainable Wellbeing	page 21

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

LE COURS EST ESSENTIELLEMENT AXÉ SUR UNE APPROCHE PRATIQUE DE L'ARCHITECTURE ET DE NOTRE ENVIRONNEMENT (BÂTI ET NATUREL).

Afin de sensibiliser l'élève et de le faire prendre part à ces réalités immédiates, la méthode pédagogique choisie favorise les discussions, les visites et les travaux pratiques.

La pratique de l'architecture fait appel à un large savoir qui englobe beaucoup de domaines différents. L'option consolide ainsi la compétence-clé de l'approche transversale (vernetztes Denken). Selon le projet, l'élève est amené à mobiliser son bon sens, ses connaissances en biologie, en physique, en arts, mathématiques, ...

PRODUIT FINAL

2^{ème}: réalisation tridimensionnelle (en béton brut de décofrage).



PROGRAMME EN 2^{EME}

L'élève apprend à

- représenter l'espace architectural en mode géométral
- observer et connaître le patrimoine architectural luxembourgeois grâce à des visites, exposés et cours magistraux,
- s'exprimer oralement, analyser et défendre une idée
- travailler en équipe
- connaître les propriétés physiques de certains matériaux de construction
- observer et connaître le patrimoine architectural contemporain luxembourgeois par des visites : Philharmonie, Mudam, Campus universitaire Belval, Kirchberg, ...
- se familiariser avec les études et le métier d'architecte par des entretiens avec des architectes et des étudiants en architecture
- s'exprimer oralement; analyser et défendre un projet

OPTION

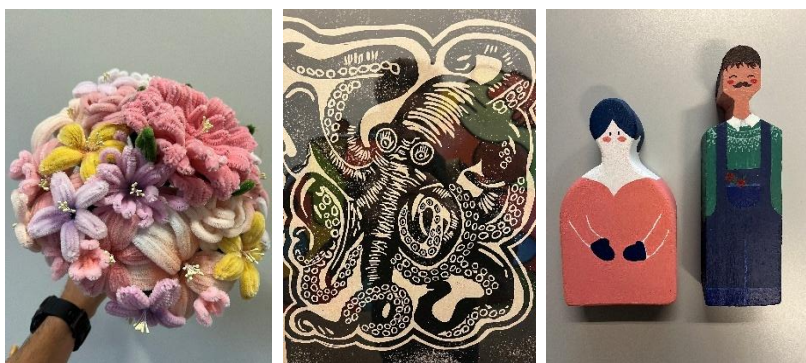
ATELIER CREATIF - KREATIVWERKSTATT

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

HUES DU LOSCHT, DENG KREATIVITÉIT AUSZEBAUEN AN NEI GESTALTERESCH SAACHEN AUSZEPROBÉIEREN? DA KÉINT D'OPTIOUN „KREATIVWERKSTATT“ GENEE DAT RICHTEGT FIR DECH SINN. AN DÈSEM COURS GEET ET DRÈMS, DENG GESTALTERESCH KOMPETENZEN WEIDER Z'ENTWÉCKELN AN DENG EEGE KËNSCHTLERESCH HANDSCHRÉFT ZE FANNEN. DU KRISST D'MÉIGLECHKEET, MAT ENGER GROUSSER VILLFALT UN TECHNIKEN ZE EXPERIMENTÉIEREN: MOLEREI, MODELAGE, COLLAGE, MIXED MEDIA, UPCYCLING, STREET ART, GRAVUR, DROCKTECHNIKEN A VILL MÉI.

Du léiers:

- kreativ Iddien z'entwéckelen an émzesetzen
- nei Materialien a Methoden kennen



Egal ob s du schonn vill Erfahrung hues oder einfach gär kreativ bass – dësen Atelier riicht sech un all Schüler, deen eppes gestalteresch ausprobéiere wëll. Mir schaffen an enger dynamescher, entspaanter a motivéierender Atmosphär, wou deng Iddien am Mëttelpunkt stinn

PRODUIT FINAL

Billen / Molereien; 3D-Objet'en; Skulpturen; Droockaarbechten; Textilaarbechten, kollektiv Projeten (z. B. Ausstellung, Schoulprojet, Wandgestaltung)

PROGRAMME EN 2^E

Wat léiers du an der Kreativwerkstatt?

- Deng eegen Iddien émsetzen an originell Konschtwierker schafen
- Deng Kreativitéit entdecken an dän eegene Stil entwéckelen
- Nei Techniken ausprobéieren a mat verschiddene Materialien experimentéieren
- Zesummen am Team u gemeinsame Projeten schaffen
- U spannende Projeten mat externe Partneren deelhuele

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

D`WELT VUN DE BEIEN ASS EIS AUS DER LITERATUR BEKANNT. MAIS EWEI ASS ET MAT DER PRAXIS ? DES OPTION VERMÉTTELT EEN ABLÉCK AN D`WELT VUN DE BEIEN.

PRODUIT FINAL

Beieprodukter, een eegent Beievollekk Kenntnis iwwert d`Welt vun de Beien.

ALL SCHÜLER KRITT SENG SCHUTZKLEEDUNG!



PROGRAMME EN 2^E

Op 2e däerf sech jidder Jonkimker

- Seng eegen Kinnigin zéien,
- säin eege Vollek zichten

Dronen- a Kinniginezuucht gi praktizéiert. Fäegkeete fir een erfollegräicht Imkeren gëtt vermëttelt. Ziel ass et : Als eegestännege Jonkimker seng Beie eege Kinnigin ze zéien an ee Vollek um Enn vum Joer mat heem ze huelen.

Ziel ass et, als eegestännege Jonkimker seng Beie ege Kinnigin ze zéien an ee Volek um Enn vum Joer mat heem ze huelen.

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

WARST DU SCHON EINMAL IN DEN USA ODER MÖCHTEST DORTHIN? MÖCHTEST DU MEHR ÜBER DIESES LAND UND SEINE GESCHICHTE ERFAHREN? MÖCHTEST DU DIE AMERIKANISCHE AKTUALITÄT BESSER VERSTEHEN? DANN IST DIESER KURS GENAU RICHTIG FÜR DICH!

Gemeinsam werden wir die *American History* ergründen und interessante Bezüge zu unserer europäischen Geschichte und zur Aktualität ziehen!

Für jede Unterrichtseinheit werden konkrete Verbindungen zwischen den USA von damals und heute erstellt, sodass wir auch über die Aktualität sprechen und nachdenken können. Durch historisches Wissen soll die Welt von heute besser verstanden werden.

Weitere Medien im Unterricht: Filme, Dokus, Musikstücke, Bücher, Webseiten, digitale Dokumente.

PRODUIT FINAL

Podcast, mündlicher Vortrag, Portfolio, Video, Projekt



PROGRAMME EN 2^E

Teil 2: vom Ende des Bürgerkriegs bis heute (1865-2026):

- Die USA nach dem Bürgerkrieg
- Die USA in den beiden Weltkriegen
- Die USA nach 1945: neue Herausforderungen und Krisen
- Die Geschichte der USA ergründen
- Fragen zur Aktualität beantworten

Keine Vorkenntnisse benötigt.

OPTION

ENGLISH DRAMA

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

L'OPTION VISE A EVEILLER LES PARTICIPANTS AUX TECHNIQUES THEATRALES (TRAVAIL DE LA VOIX ET DES GESTES), A LES SENSIBILISER AUX DIFFERENTS MECANISMES DE L'INTERPRETATION (MIMER UNE SITUATION), A DEVELOPPER LEURS CAPACITES ARTISTIQUES ET A LES RESPONSABILISER AU SEIN D'UN GROUPE.



PRODUIT FINAL

Spectacle de théâtre sous la direction professionnelle de M.Tony Kingston.

PROGRAMME EN 2^E

L'élève apprend à :

- explorer les différentes facettes de l'écriture dramatique
- s'exprimer avec plus d'aisance

Élèves ayant suivi le cours en 3^e :

- approfondir ses techniques théâtrales
- développer son expressivité et ses compétences linguistiques

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

AN DÈSER OPTIOUN GINN ET DISKUSSIONSRONNEN IWWER AKTUELL THEMEN, DOBÄI GËTT OCH DEN HISTORESCHEN KONTEXT MAT AGEBONNEN, FIR D'EVENTEMENTER VUN HAUT BESSER ZE VERSTOEN.

Kritescht Denke soll gefërdert ginn, andeems verschiddene Medien, wéi Filmer, Artikelen oder Fotoen analyséiert an hannerfrot ginn. Zousätzlech gi Gäscht invitéiert a Visitten organiséiert, fir d'Themen op eng praktesch Aart a Weis ze verdéiwen.

PRODUIT FINAL

Revue de presse, Analys vu geographeschen Goursraim a Konflikter



PROGRAMME EN 2^E

- D'Schüler kënnen geopoliteschen Zesammenhang besser verstoen an entwéckelen dobäi hiert kritescht Denken.
- Si verbesseren och hir Mediekompetenz, andeems si léieren Informatiounen ze analyséieren an ze hannerfroen.
- Dës Kompetenze bilden eng wäertvoll Grondlag fir d'Orallen op der 1ère.



DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

AN DÈSEM COURS LÉIEREN D'SCHÜLERINNEN DE KREATIVEN A PRAKTESCHEN ËMGANG MAT STOFF AN TEXTILIEN, ESOUWUEL AM BE-RÄICH VUN DER HANDAARB-ECHT WÉI OCH MAT DER BITZMASCHINN. DE COURS RIICHT SECH UN UFÄNGE-RINNEN SOUWEI U PARTICI-PANTEN MAT VIRKENNTNIS-SER.

D'Participanten entwéckelen eegen Iddien a setzen dës Schrëtt fir Schrëtt a konkret Projeten ëm – vun einfachen Accessoires bis hin zu individuellen Kleedungsstécker. Dobäi stinn d'Kreativitéit an d'handwier-kech Fäegkeeten am Mëttel-punkt. Gebrauchte Materialie kënnen dobäi nei interpretéiert a weiderverwäert ginn.

Am Laf vum Joer besteet d'Méiglechkeet, déi eege Fäeg-keeten an engem gemeinsame Projet anzesetzen.

PRODUIT FINAL

Individuell textil Géigestänn (z. B. Poschen, dekorativ Acces-soiren oder Kleedungsstécker)

Gemeinsame Produit am Kader vun engem kollaborative Projet



PROGRAMME EN 2^e

- grundleeënd Bitztechnique kenne léieren a verdéiwen
- Schnëttmusteren verstoen an an d'Realiteit ëmsetzen
- eegen kreativ Iddien a Projeten ëmsetzen
- Materialien opgrond vun hiren Eegeschaften bewusst eraussichen an nohalteg asetzen
- d'eege Kreativitéit fërderen an d'Kreativitéit vun aneren res-pektéieren a schätzen
- e Projet mat ausserschoulesche Partneren duerchféieren, bei deem de sozialen Engagement am Fokus steet

OPTION

Liewegt Lëtzebuergesch - Geschicht, Sprooch a Kultur

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

WËLLS DU MÉI IWWER LËTZEBUERG GEWUER GINN? WOU EIST LAND HIER KËNNT AN FIRWAT ET SECH ESOU ENTWÉCKELT HUET? WÉI D'ZUKUNFT VU LËTZEBUERG KÉINT AUSGESINN? WAT LËTZEBUERG GLÄICHZÄITEG EENZEGARTEG AN OCH EUROPÄESCH MÉCHT?

Dann ass dat déi richtig Optioun fir dech! Mat interessanten Informatiounen zu der Lëtzeb erger Geschicht, Kultur, Sprooch an eisen Traditiounen.

Sprooch : Lëtzebuergesch

PRODUIT FINAL

Podcast, Exposé, Portfolio, Rezensioun zu engem Buch oder Film, Video, Ausstellung, Projet.



PROGRAMME EN 2^E

- Geschicht a Kultur vu Lëtzebuerg
- Sprooch an Traditiounen
- Projeten zu der Geschicht vu Lëtzebuerg
- Froen zu der Aktualitéit
- Digital Quellen ënnersichen

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

LIVING MEMORY EST UN COURS A OPTION CONSACRE A L'HISTOIRE DES GUERRES MONDIALES, A LA SHOAH, A L'HISTOIRE NATIONALE ET AUX ENJEUX DE LA MEMOIRE AUJOURD'HUI.

Le cours propose une approche ouverte et concrète : il ne s'agira pas d'un cours d'histoire traditionnel, mais d'un travail basé sur les rencontres, les excursions, les projets et la découverte de lieux de mémoire.

PRODUIT FINAL

Projet collectif :
“Living Memory – Voices Across Time”



Les élèves auront l'occasion de :

- visiter des musées, mémoriaux, expositions et centres de recherche ;
- rencontrer des historiens, experts et témoins ;
- travailler sur des sujets liés à la mémoire, à la transmission et à l'histoire familiale ;
- explorer différents médias comme le podcast, la vidéo, la photographie ou les archives numériques.

Parmi les thèmes abordés:

- guerres mondiales;
- Shoah et génocides;
- mémoire et transmission ;
- jeunesse et travail mémoriel;
- propagande, résistance et société ;
- mémoire familiale et locale.

Le cours laissera également une grande place au travail autonome et aux projets personnels.

PROGRAMME EN 2^E

L'élève apprend à :

- analyser des documents historiques, témoignages et archives;
- comprendre les liens entre histoire, mémoire et société;
- découvrir le travail des historiens, chercheurs et institutions mémorielles;
- réfléchir aux mécanismes de propagande, de discrimination et de violence;
- étudier le rôle des jeunes dans les conflits et dans le travail de mémoire;
- explorer l'histoire familiale et locale comme source historique;
- mener des interviews et recueillir des témoignages;
- développer un regard critique sur les médias et les représentations du passé;
- travailler de manière autonome sur un sujet choisi ;
- utiliser différents médias pour transmettre un message historique ou mémoriel;
- collaborer dans le cadre de projets collectifs et interdisciplinaires;
- mettre en relation les événements du passé avec les enjeux actuels de la société.

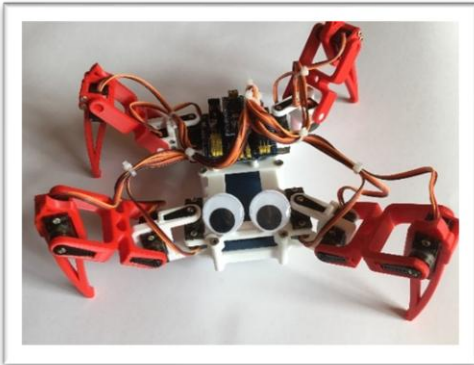
DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

Dès Optioun riicht sech un déi Schüler, déi un 3D-Modeller, un 3D-Drockeren an u Robotik interesséiert sinn.

De Schüler kritt d'Méiglechkeet, 3D-Modeller selwer ze erstellen, mat engem 3D-Drocker auszadrécken, an herno mat Hëllef vu Sensoren an Motoren sech autonom bewegen ze loossen.

PRODUIT FINAL

Eegene Roboter bauen an mat Arduino programméieren.



[What is Arduino? Arduino basics](#)



PROGRAMME EN 2^E

Mam Wëssen, deens du dir op 3^e ugëeegent hues, baus du selbstständig ee Roboter, deens du selwer programméiers. Di mechanesch Baudeeler designs du an engem CAD-Programm an drécks se um 3D-Drocker aus.

Du erstells dëse Projet eleng oder zesummen an enger Equipe. Du schafft autonom a kriss punktuell Hëllef bei méi komplexen Elementer.



```

Loesung_A6_Experte | Arduino 1.6.5
Loesung_A6_Experte
#include <Wire.h>
#include <RTClib.h>
RTC_DS1307 rtc;
#include <LiquidCrystal.h>
LiquidCrystal lcd(2,3,4,5,6,7,8);

int Temperaturwert;
int TempInGradC;
String Wochentag;

void setup()
{
  Serial.begin(9600);
  rtc.begin();
  Wire.begin();
  lcd.begin(16,2);
}

void loop()
{
  DateTime aktuell = rtc.now();

  if (aktuell.dayOfWeek() == 1){Wochentag = "Montag";}
  if (aktuell.dayOfWeek() == 2){Wochentag = "Dienstag";}
  if (aktuell.dayOfWeek() == 3){Wochentag = "Mittwoch";}
  if (aktuell.dayOfWeek() == 4){Wochentag = "Donnerstag";}
  if (aktuell.dayOfWeek() == 5){Wochentag = "Freitag";}
  }
  
```

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

PROJEKTBASIERTES ENTDECKEN BEKANNTER UND UNBEKANNTER STÄDTE.

Geographische, historische, soziale, politische, kulturelle, ökologische, ökonomische (...) Aspekte von Städten untersuchen.

Besondere (z.B. nachhaltige) Stadtkonzepte kennenlernen.

Expertengespräche (z.B. mit Mitarbeitenden der Police, Psycholog:innen, luxemb. Vertretern in der EU-Politik...)

PRODUIT FINAL

Interviews/Expertenbefragung, Filmreportagen, Modell einer idealen Stadt, Organisation von Ausflügen im In- und Ausland, Anfertigungen von Stadtplanungskonzepten, Legefilmen, Collagen, Broschüren...



PROGRAMME EN 3^E ET EN 2^E

- Erkennen und Verknüpfen von raumspezifischen, historischen, sozialen, ökonomischen, ökologischen und politischen (...) Sachverhalten,
- Autonomes Umsetzen von Kenntnissen in gestaltender Form (in Kleingruppen).

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

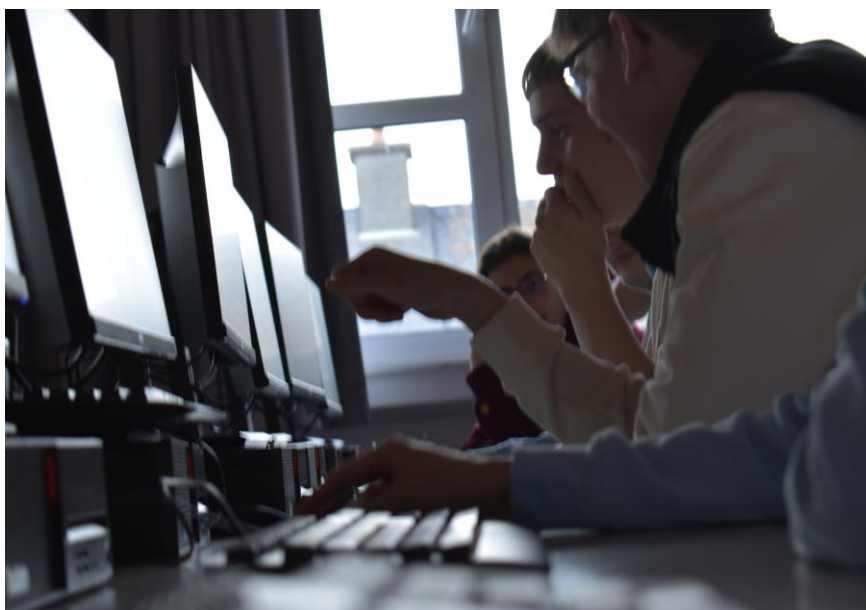
LE PROJET DES MINI-ENTREPRISES STIMULE L'ESPRIT D'ENTREPRISE DES ELEVES. PENDANT UNE ANNEE, ILS SONT RESPONSABLES D'UNE MINI-ENTREPRISE DANS LAQUELLE ILS SONT AMENES A PRENDRE DES DECISIONS ET D'EN ASSUMER LA RESPONSABILITE.

Étant donné que l'enseignant concerné intervient plutôt comme « coach », **l'élève devient acteur de son projet.**

En fin d'année scolaire, les élèves participent à la « **Finale des Mini-Entreprises** », le concours annuel permettant de distinguer les meilleurs projets de l'année. L'équipe qui gagne la compétition peut représenter le Luxembourg lors d'une compétition internationale. Pour plus d'informations : www.minientreprises.lu

PRODUIT FINAL

Exemples, témoignages et informations sur www.jel.lu et sur www.minientreprises.lu



PROGRAMME EN 2^E

L'élève apprend à

- comprendre le fonctionnement des entreprises,
- faire des études de faisabilité et des études de marché,
- rédiger un business-plan,
- vivre le fonctionnement réel d'une entreprise (marketing, gestion des finances, ...),
- participer au concours national des mini-entreprises et autres événements au cours de l'année scolaire organisés par l'asbl *Jonk Entrepreneuren*.

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

SCROLLS DU NACH – ODER KREËIERS DU SCHONN?

AM MOTION PICTURE LAB GEET ET DRËM, NET NËMMEN ZE KONSUMÉIEREN, MEE SELWER VISUELL INHALTER ZE ENTWÉCKELEN.

Du bréngs Biller a Beweegung , vun Video-Edits a Reels bis Animatiounen a Stop-Motion.

Du kombinéiers Fotografie, Zeichnung, Video an digital Tools, du intervenéiers op Biller, zeechens an experimentéiers mat Materialien fir visuell staark Medieninhalter ze gestalten.

Am Atelier um 4. Stack steet dir dat néidegt Material zur Verfügung.

Et si keng speziell Virkenntnisser néideg – wichteg ass deng Motivatioun an deng Bereitschaft, Iddien ëmzesetzen.

PRODUIT FINAL

Reels, kuerz Animatiounen, kreativ Mixed-Media Projeten.



PROGRAMME EN 2^E

- Stop-Motion a Reels kreativ gestalten
- Eegen Iddien visuell ëmsetzen
Deelhuelen u Concoursen
- Portfolio-Projet fir d'Zukunft réaliséieren

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

CE COURS À OPTION S'ADRESSE A DES ETUDIANTS PASSIONNÉS PAR LE MÉDIUM PHOTOGRAPHIQUE ET DESIREUX DE PARFAIRE LEUR ŒIL, AINSI QUE LEUR TECHNIQUE.

Cours et ateliers techniques et thématiques ; mise en pratique ; sorties photographiques ; visites d'expos ; workshops ; ...



PRODUIT FINAL

Photographies en noir et blanc et photographies chromatiques.



PROGRAMME EN 2^E

- Approfondissement et amélioration de la pratique photographique (analogue et numérique)
- Conception et réalisation de projets personnels (développement du sens critique et esthétique)
- Sujets : photographie d'architecture, « street » & « product » photography, portraits, paysage, « low light photography » ; studio ; double exposure, ...

OPTION

PODCAST & SOUND DESIGN

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

CONCEVOIR, ÉCRIRE ET ENREGISTRER UN PODCAST OU UNE ÉMISSION RADIO EN « PRÊT À DIFFUSER ».

CRÉATION, COMPOSITION ET ENREGISTREMENT DE MUSIQUE SUR ORDINATEUR OU TABLETTE.

PRODUIT FINAL

Reportage, commentaire interview, podcast, émission radio enregistrée et en direct, chansons (différents genres musicaux : EDM, HipHop, Rock, classique, ...), livres audio, jingles, ringtones, musique de films / publicités / jeux vidéo, bruitages, ...



PROGRAMME EN 2^E

L'élève apprend à

- l'utilisation et le fonctionnement du matériel de reportage
- à approfondir la conception/création d'un podcast
- à perfectionner la postproduction d'un podcast/d'une émission
- l'improvisation en direct
- à approfondir ses connaissances en matière de GarageBand, loops et jingles
- l'enregistrement et le « sampling » de bruits et de sons naturels
- la réalisation d'une musique de film sur une vidéo numérique

Participation à des workshops avec des professionnels (e.g. WDR Köln) et visite d'une station radio (e.g. RTL ou 100k7).



DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

CETTE OPTION SENSIBILISE LES ELEVES AUX ENJEUX DE LA SOLIDARITE, DU NIVEAU LOCAL AU NIVEAU MONDIAL. ELLE PART D'ACTIONS CONCRETES AU SEIN DU LYCEE (ORGANISATION D'EVENEMENTS COMME LE MARCHE DE NOËL, ACTIONS PONCTUELLES), POUR S'OUVRIR PROGRESSIVEMENT A DES PROJETS LOCAUX, EUROPEENS ET INTERNATIONAUX.

Le cours privilégie une approche active : débats, analyses et réalisation de projets. Il vise à développer l'esprit critique, l'engagement citoyen et le travail en équipe, dans l'esprit d'une école Unesco, avec une possible ouverture à des collaborations européennes telles qu'etwinning ou erasmus+.



PRODUIT FINAL

Réalisation d'un projet concret de solidarité, par exemple :

- organisation d'une action (collecte, campagne, événement) ;
- création d'une exposition ou d'une campagne de sensibilisation ;
- collaboration avec une association ou une ONG ;
- possibilité de prolongement dans un projet Erasmus+.

PROGRAMME EN 2^E

L'élève apprend à

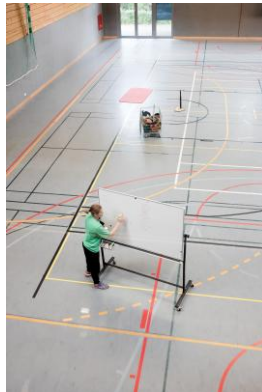
- approfondir les enjeux de la solidarité à l'échelle européenne et mondiale ;
- concevoir, organiser et réaliser un projet d'engagement ouvert sur l'international.

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

SPORT, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT IM ALLTAG.

Sport, Bewegung und Gesundheit in alltäglichen Situationen kennen lernen, darstellen und erkunden, sowie reflektieren.

Microenseignement: Techniken der Information und Motivation kennen und anwenden lernen.



PRODUIT FINAL

Complément au bulletin 2ème – lère

PROGRAMME EN 2^E

- Technique des sports collectifs
- Brevet de Sauvetage Junior Life Saver
- Brevet Sportif national
- Microenseignement
- Natation technique
- Préparation aux tests d'admission pour universités
- Entraînement programmé et personnalisé

OPTION

Sustainable Wellbeing

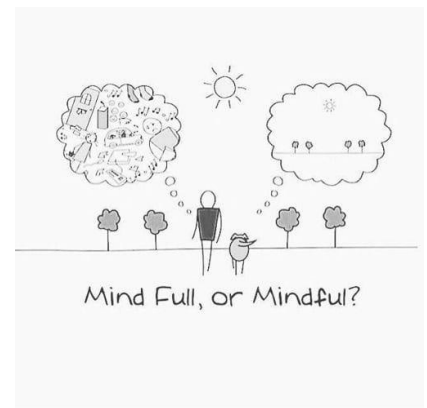
DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

THIS COURSE IS ABOUT FIGURING YOURSELF OUT - HOW YOUR MIND WORKS, HOW TO STAY PRESENT INSTEAD OF STUCK ON AUTOPILOT, AND HOW TO DEAL WITH STRESS, OVERTHINKING, AND EVERYTHING LIFE THROWS AT YOU.

You'll try practical tools, exchange experiences with your mates, and explore what matters to you. By the end, you'll have your own set of strategies to feel more grounded, confident, and in control.

PRODUIT FINAL

You create your own **“Life Toolkit”** - a personal guide with what works *for you* (habits, mindset shifts, ways to handle tough moments). Also, the class will strive to have a positive impact on the real world (e.g. the school community, ...).



PROGRAMME EN 2^e

With the insights gained in 3e, you will now dig deeper and turn awareness into action. Ideally, you don't just think differently, you live differently.

In the end, you'll leave with essential life skills – the stuff that nobody teaches you.

PS: It is perfectly possible to attend the 2e class without previously having attended the class in 3e.

