

Activités Sportives et Culturelles (ASC) Catalogue Qingpu



ACTIVITÉS DE LA

MATERNELLE

Nos activités de maternelle sont conçues pour encourager la créativité, le développement physique et les compétences sociales. Ces activités sont adaptées aux besoins et intérêts uniques de nos plus jeunes élèves.

ACTIVITÉS POUR NOS PS

ATELIER D'ART PAR MAKEART

Les enfants réalisent des créations en dessin, peinture ou volume, en explorant couleurs, formes et matériaux variés.

ATELIER D'ART en Français

Projet artistique créatif dirigé par notre enseignante de maternelle francophone.

ACTIVITÉS POUR NOS MS-GS

MINI GYMNASTIQUE

Propose aux enfants une découverte ludique de la gymnastique, axée sur la motricité, l'équilibre et la coordination.

NEW MATALAB CODING

Initie les élèves au codage sans écran à l'aide de blocs tangibles, développant logique, pensée algorithmique, créativité et collaboration à travers des activités ludiques.

ATELIER D'ART

Les enfants explorent différentes techniques comme le dessin, la peinture ou le collage pour créer des œuvres personnelles et développer leur sens artistique.

MINI JEUX SPORTIFS

Fait découvrir aux enfants des jeux sportifs variés leur permettant de bouger, de développer leur motricité et d'apprendre à jouer en équipe.





ASCs Culturelles pour les Primaires

Nos activités culturelles pour les élèves du primaire sont conçues pour élargir leurs horizons et renforcer leur appréciation des arts, de la culture et des langues.

ART FLORAL ✨ ●

Apprenez l'art de l'arrangement floral, en développant la créativité et le sens esthétique tout en créant de magnifiques compositions florales.

MAROQUINERIE ✨ ● ●

Découvrez l'artisanat du cuir, créez des accessoires en cuir uniques et apprenez les techniques essentielles du travail du cuir.

BRODERIE ✨ ● ●

Apprenez l'art de la broderie, maîtrisez les points de base et réalisez des motifs complexes sur tissu.

ITALIEN 🇮🇹

Un programme conçu pour aider les apprenants à acquérir des compétences pratiques en communication en italien.

NEW

ANIMATION DIGITALE ✨ ● ●

Animation digitale sur iPad initie les élèves à la création d'animations et montage, développant créativité, narration et compétences techniques numériques.

BALLET ✨ ● ASC SHOW!

Introduction au ballet, en se concentrant sur les techniques fondamentales, la posture et le rythme à travers des routines de danse structurées.

NEW

CODING ACADEMY: LITTLE ENGINEER ✨ ●

Initie les élèves à la robotique et à la mécanique par la construction ludique de modèles, développant créativité, logique, résolution de problèmes et esprit d'équipe.

CUISINE ✨ ● ●

Acquérez une expérience pratique en cuisine, explorez différentes cuisines et comprenez les techniques culinaires de base.

BIJOUX ✨ ● ●

Concevez et créez vos propres bijoux fantaisies, en explorant divers matériaux et techniques pour fabriquer des pièces personnalisées.

NEW

CODING ACADEMY: ROBOT PROGRAMMING ✨ ● ●

Engagez-vous avec la robotique et le codage en créant des robots pour comprendre les concepts de programmation et créer des projets interactifs.



LYCÉE FRANÇAIS
DE SHANGHAI
上海法国外籍人员子女学校

NEW

CODING ACADEMY: SCRATCH BY MIT

Apprenez à coder en utilisant Scratch, un langage de programmation visuel développé par le MIT, pour créer des jeux, des animations et des histoires interactives.

CODING ACADEMY: MINECRAFT IMMERSIVE ENGINEERING

Explorez les principes de l'ingénierie à travers Minecraft, en construisant des circuits et des mécanismes complexes dans le jeu.



CHORALE *ASC SHOW!*

Participez à notre chorale ASC, en développant des compétences vocales, la musicalité et le travail en équipe à travers le chant en groupe et les performances.

CRÉATION DE COSTUMES

Concevez et créez des costumes, en apprenant des techniques de couture, le choix des tissus et les principes de design.

CREATIVE PAINTING

Exprimez votre créativité à travers la peinture, en expérimentant différents styles, techniques et médiums.

DANSE K-POP *ASC SHOW!*

Les enfants apprennent des chorégraphies inspirées des groupes coréens actuels, en travaillant rythme, coordination et expression scénique.

JEU DE RÔLE : DEVENEZ MAÎTRE DU JEU

Participez à des jeux de rôle, développant des compétences en narration, créativité et leadership en tant que maître du jeu.

ÉCHECS - DÉBUTANTS

Introduction aux échecs, avec enseignement des règles de base, des stratégies et amélioration des compétences en pensée critique.

LEGO ACADEMY: LEGO EDUCATION WEDO 2.0 JUNIOR

Introduisez les élèves aux concepts STEM à travers des projets LEGO WeDo 2.0, en favorisant la créativité et la résolution de problèmes.

COSMÉTIQUES

Créez des cosmétiques faits maison, en comprenant les ingrédients et les processus impliqués dans la fabrication de produits de beauté naturels.

LEGO ACADEMY: LEGO EDUCATION WEDO 2.0 SENIOR

Projets avancés LEGO WeDo 2.0 pour les élèves plus âgés, axés sur des constructions complexes et des défis de programmation.

PETITS ARCHITECTES ✨●

Explorez les principes de l'architecture et du design à travers des projets pratiques, favorisant la créativité et la conscience spatiale.

MOSAIQUE ✨●

Créez des œuvres d'art en mosaïque, en explorant les motifs, les combinaisons de couleurs et l'expression artistique.

PEINTURE CHINOISE ✨●

Explorez les techniques traditionnelles de peinture chinoise, en vous concentrant sur le travail au pinceau, l'encre et les thèmes culturels.

MAGIE ✨ ASC SHOW!

Les enfants découvrent des tours simples et visuels, développant leur dextérité, leur aisance à s'exprimer en public et leur imagination.

INTRO PIANO ✨●

Introduction au piano, couvrant les techniques de base, la lecture de la musique et des pièces simples.

DESSIN & BANDES DESSINÉES ✨●

Les enfants apprennent à créer des personnages, construire des histoires et dessiner leurs propres planches de bande dessinée.



SCRAPBOOKING ✨●

Créez des albums personnalisés, en apprenant la conception, la mise en page et les techniques décoratives pour préserver les souvenirs.

THÉÂTRE ✨ ASC SHOW!

Participez aux arts du théâtre, développant des compétences d'acteur, une présence sur scène et un travail d'équipe à travers des performances et des improvisations.

MUSICAL PLAY "Mathilda" ✨● ASC SHOW!

Les élèves participent à la préparation et à la représentation de la comédie musicale Mathilda, développant expression artistique, chant et travail d'équipe.

STRING ARTS ✨●

Explorez l'art du travail du fil, en créant des motifs et des dessins complexes en utilisant du fil et d'autres matériaux.

JARDINAGE ✨●

Découverte du jardinage, avec découverte des plantes, apprentissage des gestes de base et entretien d'un petit potager.

ASC SPORTS POUR ÉLÈVES DE PRIMAIRE

» Nos activités sportives visent à promouvoir la forme physique et le travail en équipe parmi les élèves de primaire.

ATHLÉTISME 🇫🇷

Développez des compétences athlétiques à travers divers événements d'athlétisme, en mettant l'accent sur la forme physique, la technique et l'esprit sportif.

BADMINTON 🇫🇷

Apprenez et pratiquez le badminton, en vous concentrant sur les techniques, les stratégies et les matchs amicaux.

INTRODUCTION BASKETBALL 🇫🇷

Enseignant les compétences de base, les règles et favorisant le travail en équipe.

NEW

HOCKEY AQUATIQUE 🇫🇷 ●

Découverte du hockey aquatique, axée sur la maîtrise de l'apnée, la coordination sous l'eau et les règles de base du jeu en équipe.

NEW

INTRODUCTION ESCRIME 🇫🇷

Les élèves découvrent les bases de l'escrime à travers des jeux, des déplacements et des duels encadrés, en développant coordination, concentration et respect des règles.

FOOTBALL 🇫🇷

Accents sur le plaisir, le travail en équipe et le développement des compétences de base.

GOLF 🇫🇷 ●

Introduction au golf, couvrant les techniques de base, les règles et favorisant l'amour du jeu.

GYMNASTIQUE 🇫🇷 ●

Développez des compétences en gymnastique, en mettant l'accent sur la flexibilité, la force et la coordination à travers divers exercices et routines.

KUNG-FU 🇫🇷 ● ASC SHOW!

Apprenez le Kung-Fu, en mettant l'accent sur les techniques d'arts martiaux, la discipline et la forme physique.



ASC SPORTS POUR ÉLÈVES DE PRIMAIRE

» Nos activités sportives visent à promouvoir la forme physique et le travail en équipe parmi les élèves de primaire.

SWIMMING ACADEMY: NATATION PRIMAIRE 🇫🇷🇨🇳

Cours de natation pour les élèves de primaire, couvrant les techniques de base, la sécurité aquatique et le développement de la confiance dans l'eau.

SWIMMING ACADEMY: NATATION DÉCOUVERTE 🇫🇷🇨🇳

Introduction aux nouveaux nageurs, axée sur les compétences de base, la sécurité aquatique et le développement de l'amour du sport.

INTRODUCTION TENNIS 🇫🇷🇨🇳

Introduction au tennis, couvrant les techniques de base, les règles et favorisant l'appréciation du jeu.

TIR À L'ARC 🇫🇷🇨🇳

Apprenez le tir à l'arc, en vous concentrant sur les techniques, la précision et la sécurité.

YOGA POUR ENFANTS 🇫🇷

Séances de yoga pour enfants, axées sur la flexibilité, la pleine conscience et les techniques de relaxation.

ZUMBA 🇫🇷🇨🇳 ASC SHOW!

Cours de danse-fitness amusants et énergiques, combinant des mouvements de danse avec des exercices de fitness pour un bien-être général.





Compétition pour les Élèves de Primaire

Nous encourageons nos élèves de primaire à participer à diverses compétitions pour favoriser un esprit de sportivité et d'excellence. Tous les élèves auront l'occasion de concourir dans divers tournois tout au long de l'année.

LFS COMPÉTITION-ÉCHECS 🇫🇷

Séances avancées d'échecs pour le jeu compétitif, concentrées sur la stratégie, les tactiques et la préparation aux tournois.

LFS COMPÉTITION-BASKETBALL 🇫🇷

Entraînement de basketball compétitif, axé sur les compétences avancées, le jeu en équipe et la préparation aux tournois.

LFS COMPÉTITION-NATATION PRE-ELITE 🇫🇷

Ce programme prépare les jeunes nageurs pour l'équipe ELITE en développant les techniques de base, en améliorant l'endurance et en comprenant les règles de compétition.

LFS COMPÉTITION-FOOTBALL AVEC FD ACADEMY 🇫🇷

Séances avancées de football, axées sur les techniques avancées, les stratégies et la préparation aux tournois.

LFS COMPÉTITION-NATATION ELITE 🇫🇷

Entraînement avancé en natation pour les nageurs compétitifs, axé sur les techniques avancées, la vitesse et l'endurance.



Compétition pour les Élèves de Secondaire

Les élèves de secondaire ont l'opportunité de participer à une gamme d'événements compétitifs et d'activités ProZap, conçus pour les mettre au défi et les inspirer. Tous les élèves auront l'occasion de concourir dans divers tournois tout au long de l'année.



LFS COMPÉTITION - FOOTBALL

Entraînement avancé en football avec FD Academy, améliorant les compétences, les stratégies et la condition physique pour concourir à des niveaux élevés.

LFS COMPÉTITION-NATATION PRE-ELITE

Prépare les jeunes nageurs pour l'équipe ELITE en développant les techniques, l'endurance et la compréhension des règles de compétition, construisant une base pour les niveaux avancés.

LFS COMPÉTITION-NATATION ELITE

Entraînement intensif pour les nageurs d'élite, axé sur les techniques avancées, la vitesse, l'endurance et la préparation à des événements de haut niveau.

LFS COMPÉTITION-BASKETBALL

Entraînement de basketball compétitif, visant à améliorer les compétences, les stratégies et le travail en équipe, préparant les joueurs aux tournois locaux et internationaux.

LFS COMPÉTITION-FOOTBALL FÉMININ

Entraînement ciblé pour les footballeuses, développant les compétences, les stratégies et la condition physique pour concourir dans des tournois et matchs de haut niveau.

LFS COMPÉTITION-BADMINTON

Entraînement avancé en badminton, axé sur les techniques, les stratégies et le jeu en match pour préparer les joueurs aux événements compétitifs.

LFS COMPÉTITION-VOLLEYBALL

Entraînement de volleyball compétitif, améliorant les compétences, le travail en équipe et les stratégies, préparant les joueurs aux tournois des leagues.

NEW

LFS COMPÉTITION-TENNIS DE TABLE

Les élèves développent leurs techniques et stratégies de jeu pour progresser et se préparer sereinement aux compétitions locales.



ASC Loisirs pour les Élèves de Secondaire

Nos activités de loisirs pour les élèves de secondaire offrent une gamme d'options pour se détendre, s'amuser et explorer de nouveaux intérêts.

THÉÂTRE **ASC SHOW!**

Engagez-vous dans les arts du théâtre, en développant des compétences en jeu d'acteur, présence scénique et travail en équipe. Adapté à tous les niveaux de compétence.

DANSE K-POP **ASC SHOW!**

Apprenez des mouvements et des routines de danse K-Pop, en mettant l'accent sur le rythme, la coordination et l'expression personnelle. Adapté aux danseurs de tous niveaux.

JEU DE RÔLE **NEW**

Participez à des jeux de rôle, en développant créativité, narration et compétences en stratégie. Idéal pour ceux qui apprécient le jeu imaginaire.



NATATION COLLÈGE **NEW**

Cours de natation pour les élèves de collège, axés sur l'amélioration des techniques, le renforcement de l'endurance et la promotion de la forme physique globale dans un environnement de soutien.

YOGA **NEW**

Pratiquez le yoga pour améliorer la flexibilité, la pleine conscience et la relaxation. Adapté à tous les niveaux, ce cours favorise le bien-être physique et mental.

NEW

GYMNASTIQUE **NEW**

Les élèves apprennent et exécutent des mouvements variés au sol, des sauts et des équilibres, développant force, souplesse et coordination pour progresser dans des enchaînements structurés.

NEW

BALLET - INITIATION/DÉVELOPPEMENT **ASC SHOW!**

Les élèves découvrent ou renforcent les bases du ballet contemporain par des exercices de posture, de coordination et de grâce, adaptés à leur progression. Opportunité de participer à l'ASC Show.

PROZAP 2025/2026

Le Projet Zone Asie-Pacifique (PROZAP) est une opportunité pour toutes les écoles du réseau AEFÉ en Asie de se retrouver autour de compétitions sportives tout au long de l'année. Après une année 2024/2025 riche en succès, le Lycée Français de Shanghai se prépare à prendre part à de nombreux tournois internationaux dès le mois de Décembre.



1 FOOTBALL (CAPF)

- Lieu : Bangkok
- Date : 10-14 décembre 2025
- Catégorie : Cycle 4 (Garçons/Filles)

2 FOOTBALL (CAPF)

- Lieu: Vientiane
- Date: 19-23 janvier 2026
- Category: Cycle 3 (CM1-CM2 Garçons/Filles)



3

- **VOLLEYBALL (CAPVBEACH)**
- Lieu : Bali
- Date : 14 -18 mars 2026
- Catégorie : Lycées (Garçons/Filles)

4

BASKETBALL (3v3CAPB)

- Lieu : Bangkok
- Date : 12-16 mars 2026
- Catégorie : Cycle 4 filles/garçons
Lycée filles/garçons



5

NATATION (CAPN)

- Lieu : Singapour
- Date : 23 - 28 Mars 2026
- Catégorie : CM1-CM2/ Collège/Lycée
(Garçons/Filles)

6

BADMINTON (CAPB)

- Lieu : Shanghai
- Date : 23-28 Mars 2026
- Catégorie : Lycée (Garçons/Filles)



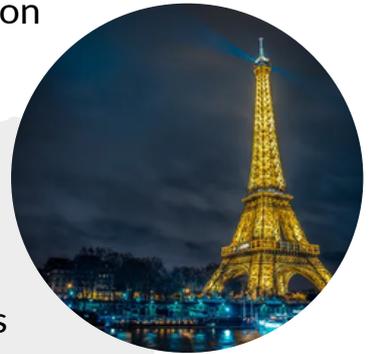
Séjour Linguistique & Culturel en France

Du 26 avril au 6 mai (vacances du printemps)

Une expérience unique pour progresser en français tout en découvrant la richesse culturelle de la France. Les élèves passeront plusieurs jours à Vichy, ville thermale classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, avant de poursuivre l'aventure à Paris, capitale mondiale de la culture et de l'histoire.

Points forts

- Cours de français (FLSco) sur mesure, avec un accent sur l'expression orale
- Activités culturelles, sportives et sociales chaque après-midi
- Immersion en famille d'accueil à Vichy : deux élèves par famille, chambre individuelle, repas et lessive inclus
- Hébergement en auberge de jeunesse ou hôtel de vacances à Paris
- Encadrement complet pendant tout le séjour
- **Certificat CAVILAM remis à la fin du programme**



Aperçu du programme

- À Vichy : visites guidées, atelier cuisine avec un chef, randonnée au Puy de Dôme, accrobranche au lac Saint-Clément, kayak sur l'Allier, journée au parc d'attractions et animalier "Le PAL".
- À Paris : découverte de la Tour Eiffel, de Notre Dame, du quartier Montmartre et de l'Arc de Triomphe, promenade sur les Champs Elysées, croisière sur la Seine, journée entière au château de Versailles.

- Un séjour complet pour vivre la langue française au quotidien, découvrir le patrimoine et partager des moments inoubliables entre camarades.
- Encadré sur place par du personnel qualifié Lycée Français de Shanghai





Informations Importantes

Mercredi 27 août :

Forum des ASC (Journée portes ouvertes)

Vendredi 29 août : Programme des ASC disponible en ligne sur EDUKA

Samedi 30 août :

Essais pour la Compétition LFS en Natation ELITE et pré-ELITE, FD Academy, Basketball et Volleyball

Dimanche 31 août: Ouverture des inscriptions pour toutes les ASC
Compétitions annuelles LFS (primaires et secondaires)

Lundi 1 septembre au Samedi 6 septembre :

Semaine des sports, essais gratuits pour tous les sports compétitifs

Dimanche 7 septembre :

Ouverture des inscriptions pour les ASC Primaires sur EDUKA

Lundi 8 septembre :

Clôture des inscriptions pour toutes les ASC

Lundi 15 septembre :

Début des ASC et de la Compétition LFS

Mi-Janvier & Mi-Juin :

Les ASC Show

Contacts:

asc.qingpu@lyceeshanghai.com

Tel: 3976.0555, ext. 526

www.lyceeshanghai.com