

# Programmes et activités complémentaires

## Collège et Lycée

# Semestre 2

# Janvier - Juin 2019



Offre complémentaire à l'offre annuelle



# Table des matières

## Cliquer sur l'atelier souhaité :

Emploi du temps – Semestre 2 .....	3
Atelier bridge .....	4
Jeux de rôles.....	5
Atelier belote .....	6
Théâtre collègue .....	7
Langue et culture chinoise .....	8
Yoga et bien être.....	9
Club d'échecs .....	10
Langue des Signes Française .....	11
Danses latines et jazz roots.....	12
Méthodes d'apprentissage .....	13
Gestion du stress et préparation aux examens .....	14
Bilan de potentiels .....	15
Etude Alpha .....	16

## Programmes et activités complémentaires

# Emploi du temps prévisionnel

## Semestre 2 – Janvier-Juin 2019

	Lundi					Mardi					Mercredi			Jeudi					Vendredi	
12h	Yoga	Chinois	Bridge	Jeux de roles	Méth. Apprentiss.	Geek club 6e 5e	Théâtre Collège	Langue des signes	Bridge	Geek club 4e 3e				Danse	Bridge	Belote	Gestion stress	Echecs	Geek club 6e 5e	Geek club 4e 3e
13h																				
14h																				
15h																				
16h																				
17h																				
18h	Etude Alpha					Théâtre 2nd 1e				Etude Alpha				BIA				Etude Alpha		
19h																				
High bac																				
Bilan de potentiels / 4h de test + 30' entretien individuel																				
Formation 1e secours : semestre 2																				

## Programmes et activités complémentaires

# Atelier bridge

**Cycle** : collège 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> & lycée 2<sup>nd</sup>e

### **Pourquoi apprenons-nous à jouer au BRIDGE dans un établissement scolaire ?**

7.000 jeunes jouent au Bridge dans le cadre d'une convention signée entre le Ministère de l'Éducation Nationale et la Fédération Française de Bridge. Plusieurs équipes Françaises « Jeunes » ont été Championnes d'Europe dans leur catégorie.

**Comment ça marche ?** Activité cérébrale, le bridge se définit comme un sport de l'esprit. Jeu de cartes, il se positionne entre le tarot pour les règles et le poker pour la passion et l'émotion qu'il suscite, le hasard en moins. Le bridge, tel qu'il est pratiqué dans le cadre de la Fédération, est un jeu de comparaison qui diminue les effets de la chance et fait appel au raisonnement. On compare entre eux des joueurs qui, assis à des tables différentes, possèdent le même jeu : chacun doit en tirer le meilleur parti. Pour cela il faut mettre en place de véritables stratégies et savoir prendre rapidement les bonnes décisions. Vous pouvez visionner la vidéo explicative disponible sur le lien suivant : <https://urlz.fr/85Jo>

**Quels sont les bénéfices ?** Jouer au bridge permet de développer son sens de l'analyse, de l'anticipation, de la stratégie et de la maîtrise de soi, tout comme son esprit de synthèse... Tous les éléments nécessaires pour réussir leur future vie d'adulte. Il aide également au développement social car **il est le seul sport de l'esprit à se pratiquer avec un partenaire** :

- ✓ Le bridge développe l'esprit mathématique et améliore le calcul mental
- ✓ Il développe la concentration et la mémorisation
- ✓ Il donne de l'assurance, encourage la déduction et la prise de décision
- ✓ Il développe l'esprit d'équipe, pour être attentif à son partenaire
- ✓ C'est un jeu passionnant
- ✓ Le bridge rapproche les générations, car on peut jouer à tout âge.

**Nombre d'heures** : atelier d'1h, 1 à 3 fois/semaine

**Période** : de novembre 2018 à fin juin 2019

**Jour/heure** : pause méridienne 12h-13h (lundi, mardi et jeudi)

**Tarif** : gratuit mais avec un engagement jusqu'à la fin de l'année scolaire

**Inscription** : **dès maintenant** sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription.

Le bulletin complété est à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.

## Programmes et activités complémentaires

# Jeux de rôles

**Cycle** : collège 4<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> & lycée 2<sup>nd</sup>e à la terminale

**L'objectif est de développer** : l'imagination, l'interaction avec les autres, la mémoire, la stratégie, la culture générale et le goût de la lecture ; tout en s'amusant et en étant encadré par un enseignant de Stanislas, **M. Alquier, enseignant d'histoire géographie.**

**Qu'est-ce que le jeu de rôle ?** Le jeu de rôle est une activité de loisir et de divertissement qui consiste à raconter une histoire à plusieurs. Installés autour d'une table, les joueurs interprètent le rôle d'un personnage au sein d'un univers fictif. Chacun décrit comment son personnage interagit avec le monde et les personnages qui l'entourent.

**Comment ça marche ?** Le jeu réside dans les échanges entre les participants. Le meneur de jeu raconte l'histoire, ici M. Alquier, l'enseignant qui est garant de l'éthique de l'histoire choisie. Il plante le décor du jeu, met en place des défis à surmonter, arbitre les situations et interprète les rôles secondaires ; il assure la cohérence de l'histoire que vont vivre les joueurs. Les autres joueurs interprètent leur personnage, le plus souvent oralement, à la première personne. Ils le font agir dans le monde décrit par le meneur du jeu afin d'accomplir des objectifs communs à tout le groupe.

**Il n'y a jamais ni gagnant ni perdant dans un jeu de rôle, le seul véritable but du jeu est le plaisir que l'on trouve à y jouer. La partie s'arrête en fonction du temps disponible ou lorsque l'on arrive à la fin du récit.**

**Nombre d'heures** : 1h/semaine

**Période** : de novembre 2018 à fin juin 2019

**Jour/heure** : pause méridienne 12h-13h (lundi ou jeudi)

**Tarif** : gratuit mais avec un engagement jusqu'à la fin de l'année scolaire

**Inscription** : dès maintenant sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription.

Le bulletin complété est à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.

## Programmes et activités complémentaires

# Atelier belote

**Cycle** : collège 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> & lycée 2<sup>nd</sup>e à la terminale

**Les objectifs sont** : d'apprendre les règles du jeu, être un(e) bon(ne) perdant(e), savoir respecter ses partenaires, ne pas tricher, réfléchir au choix de ses cartes, savoir maîtriser son jeu et bien le ranger en le tenant fermement, faire la différence entre les cartes à l'atout et les autres, jouer en équipe, compter ses gains, calculer mentalement et surtout apprendre à jouer pour partager de bons moments tout en étant encadré par un enseignant de Stanislas.

**Qu'est-ce que la belote ?** la belote est le jeu de cartes le plus joué en France avec pas moins de 9 millions de personnes qui le pratiquent en dilettante ou en compétition.

**Comment ça marche ?** le jeu de belote se joue avec un jeu de 32 cartes, comprenant les 7, 8, 9, 10, Valets, Dames, Rois et As les quatre couleurs pique, cœur, carreau et trèfle et oppose deux équipes de deux joueurs se faisant face : équipe nord/sud opposée à ouest/est. La partie se déroule en plusieurs donnes (également appelées mènes) et se termine lorsqu'une équipe atteint ou dépasse un nombre de points défini au départ, ou après un nombre défini de donnes. Une donne comprend plusieurs phases de jeu : la distribution, les enchères, le jeu de la carte, le calcul du score.

**Nombre d'heures** : 1h/semaine

**Période** : de mi-janvier à fin juin 2019

**Jour/heure** : pause méridienne 12h-13h (lundi ou jeudi)

**Tarif** : **gratuit mais avec un engagement jusqu'à la fin de l'année scolaire**

**Inscription** : **en novembre** sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription.

Le bulletin complété est à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.

## Programmes et activités complémentaires

# Théâtre collège

**Cycle** : collège

**Objectif et programme** : Le Conservatoire de Théâtre de la ville de Cannes souhaite intervenir auprès de nos élèves dans le cadre de cours de théâtre dispensés dans l'établissement. Le Conservatoire de Cannes, par l'intermédiaire de Mme Drevon, prendra en charge les élèves intéressés par ce projet. Cet atelier a pour but de mettre les élèves en situation de représentation publique, tout en leur proposant un travail sur la diction et la gestuelle.

Le bienfait de cette activité culturelle n'est plus à démontrer au niveau du développement de la personne et de l'aisance en public, et le théâtre permet également d'exercer l'élève à la mémorisation.

**Nombre d'heures** : 10 séances d'1h

**Période** : de janvier à mars 2019

**Jour/heure** : mardi 12h-13h

**Tarif** : 20€ payable par chèque au Conservatoire de la ville de Cannes (chèque à libeller à l'ordre de la Régie du conservatoire)

**Inscription** : **en novembre** sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription. Le bulletin complété et le chèque sont à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.

## Programmes et activités complémentaires

# Langue et culture chinoise

**Cycle** : collège et lycée

**Objectif** : pour les curieux ou les passionnés de langue et culture chinoise, cet atelier vous offre un premier contact avec le chinois courant ainsi que les repères culturels de base :

- acquérir quelques rudiments de chinois
- comprendre des structures grammaticales élémentaires
- avoir des notions simples pour comprendre (la langue chinoise n'est pas difficile, mais elle est différente des langues occidentales)
- l'apprentissage de la langue chinoise passe par l'apprentissage de la culture chinoise.
- développer l'intelligence visio-spatiale par des sinogrammes (l'écriture chinoise)

### Programme :

- L'espace chinois
- La culture chinoise
- La langue chinoise
- Proverbe et légende
- Réussir à compter les chiffres en chinois 1-50
- Avoir la connaissance visuelle 30 caractères chinois
- Acquérir une notion de culture générale
- Acquérir les dialogues simples en chinois
- Réussir la phonétique chinoise

**Nombre d'heures** : 18 séances d'1h

**Période** : de janvier à juin 2019

**Jour/heure** : lundi 12h-13h

**Tarif** : 120€

**Inscription** : **en novembre** sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription. Le bulletin complété et le chèque sont à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.



## Programmes et activités complémentaires

# Yoga et bien être

**Cycle** : collège

**Objectif** : l'atelier vise à favoriser le bien-être de l'adolescent, avec soi, avec l'autre, face au monde, au collège et dans son quotidien, par la pratique d'activités variées équilibrant corps et esprit par l'intermédiaire du souffle. La pratique du yoga apporte aux élèves de nombreux bénéfices. On peut facilement évoquer la concentration, une meilleure gestion de leur émotion, du stress ou le développement d'une plus grande confiance en soi pour ne citer qu'eux. C'est une réponse efficace au stress, aux distractions et autres éléments qui perturbent leur attention et bien sûr nuisent à l'apprentissage et à leur bien-être.

**Programme** : les activités se succèdent dans l'ordre suivant : courte activité physique favorisant le vivre-ensemble, exercices libérant les tensions, postures et assouplissements, pratiques variées de respiration et de relaxation. Ces activités sont adaptées à l'objectif de chaque séance ainsi qu'aux caractéristiques physiologiques, psychomotrices et psychoaffectives de l'adolescent. Selon la personnalité, le vécu et la pratique régulière, les activités développant les capacités physiques développent dans le même temps les facultés relationnelles (ouverture à l'autre, confiance en soi), émotionnelles (gestion des émotions, relaxation) et cognitives (attention).

La plupart des activités proposées pourront être appliquées au quotidien par l'adolescent s'il souhaite créer un espace de bien-être.

**Pré-requis** : pouvoir pratiquer une activité sportive, préciser si particularités physiologiques (scoliose, faiblesses des articulations...) - Certificat d'aptitude au yoga demandé. Tapis de yoga fourni par l'établissement, tenue confortable et souple.

**Nombre d'heures** : 10 séances d'1h / semestre (les semestres sont indépendants)

**Période** : 1<sup>er</sup> semestre : de fin septembre à décembre – 2<sup>ème</sup> semestre : de janvier à avril

**Jour/heure** : lundi de 12h à 13h

**Tarif** : 60€/semestre

**Inscription** : **en novembre** sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription. Le bulletin complété et le chèque sont à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.

## Programmes et activités complémentaires

# Club d'échecs

**Cycle** : collège

**Objectif** : apprendre ou se perfectionner aux échecs, jouer, se détendre et participer aux tournois !

**Programme** : environ 1/3 apprentissage théorique, 2/3 pratique.

Notions de base dans le début de partie, maths élémentaires, thèmes tactiques de base et entraînement aux tournois.

**Bibliographie/Supports** : la méthode par étapes (Brunia & Van Wijgerden)

**Nombre d'heures** : 10 séances d'1h / semestre (les semestres sont indépendants)

**Période** : 1<sup>er</sup> semestre : de fin septembre à décembre – 2<sup>ème</sup> semestre : de janvier à avril

**Jour/heure** : jeudi de 12h à 13h

**Tarif** : 50€/semestre

**Inscription** : **en novembre** sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription.

Le bulletin complété et le chèque sont à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.



## Programmes et activités complémentaires

# Langue des Signes Française

**Cycle** : collège

**Objectif** : sensibiliser au handicap de la surdité et former à la langue des signes française. Les cours ont pour objectif de se familiariser avec cette langue visuelle, d'en assimiler les bases, de se sensibiliser à la connaissance de la population sourde. Ils sont dispensés par un enseignant sourd qualifié.

**Programme** :

- Présentation des intervenants,
- Présentation de la surdité, sa spécificité et ses différents moyens de communication,
- Apprentissage des mots de base en Langue des Signes Française,
- Apprentissage de l'alphabet LSF,
- Mise en situation de conversation LSF.

**Nombre d'heures** : 12 séances d'1h / semestre (les semestres sont indépendants)

**Période** : 1<sup>er</sup> semestre : de fin septembre à décembre – 2<sup>ème</sup> semestre : de janvier à avril

**Jour/heure** : mardi de 12h à 13h

**Tarif** : 45€/semestre

**Inscription** : **en novembre** sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription. Le bulletin complété et le chèque sont à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.



## Programmes et activités complémentaires

# Danses latines et jazz roots

**Cycle** : collège

**Objectif** : apprentissage de différentes techniques de danse tant par la théorie que par la pratique. Danses latines et jazz roots comprenant la zumba, les rythmes latinos (salsa, reggaeton, mambo...) et modernes mais aussi routines de jazz et swing des années 30/40, le blues et la soul musique. Création d'un spectacle pour la période de Noël ainsi que pour la fin d'année scolaire. Enseignante diplômée en danse de salon par la FFD reconnue par le Ministère du sport. CQP, Zumba instructeur.

**Programme** :

- Séance 1 écoute de la musique - Danse
- Séance 2 apprentissage des rythmes - Danse
- Séance 3 reconnaissance de différentes danses
- Séance 4 exercices dansés
- Séance 5 ateliers chorégraphiques
- Séance 6 apprentissage des chorégraphies
- Séance 7 évoluer en rythme
- Séance 8 se faire plaisir en dansant
- Séance 9 danser
- Séance 10 spectacle

**Pré-requis** : pouvoir pratiquer une activité sportive, préciser si particularités physiologiques (scoliose, faiblesses des articulations...). Prévoir une tenue et des chaussures adaptées.

**Nombre d'heures** : 10 séances d'1h / semestre (les semestres sont indépendants)

**Période** : 1<sup>er</sup> semestre : de fin septembre à décembre – 2<sup>ème</sup> semestre : de janvier à avril

**Jour/heure** : jeudi de 12h à 13h

**Tarif** : 45€/semestre

**Inscription** : **en novembre** sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription. Le bulletin complété et le chèque sont à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.

## Programmes et activités complémentaires

# Méthodes d'apprentissage

**Cycle** : collège 3<sup>e</sup>, lycée 2<sup>nd</sup>e

**Objectif** : apprendre à apprendre, les apports des neurosciences et particulièrement de la neuroéducation dans les apprentissages scolaires.

**Programme** : cognition et métacognition, savoir mémoriser à long terme et mettre du sens sur ses apprentissages. Automatiser de nouvelles stratégies d'apprentissage, efficaces, transférables et pérennes, selon son propre profil cognitif.

- Découverte du fonctionnement du cerveau
- Plasticité cérébrale et fonctions exécutives (mémoire de travail, mémoire à long terme, attention, planification...)
- Analyse de son propre fonctionnement
- Métacognition
- Compréhension 1 : mettre du sens dans ses apprentissages : acteur/actrice de ses propres apprentissages
- Compréhension 2 : appréhender le contenu des enseignements
- Reformulation de consignes. Capacité de synthèse. Mots-clés.
- Stratégies de mémorisation : cartes mentales, chemins de mémorisation
- Bilan sur la neuroéducation : que dois-je faire ou pas ? Quels sont les automatismes que je dois mettre en place ?
- Travaux pratiques sur leçons/exercices à choisir dans leur cursus
- Bilans individuels

**Méthodes pédagogiques** : travaux de groupe et bilan individuel à l'issue de l'atelier.

**Nombre d'heures** : 9 séances d'1h / semestre (les semestres sont indépendants)

**Période** : 1<sup>er</sup> semestre : de fin septembre à décembre – 2<sup>ème</sup> semestre : de janvier à avril

**Jour/heure** : lundi de 12h à 13h

**Tarif** : 110€/semestre

**Inscription** : en novembre sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription. Le bulletin complété et le chèque sont à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.

## Programmes et activités complémentaires

# Gestion du stress et préparation aux examens

**Cycle** : lycée 1<sup>e</sup> et terminale

**Objectif** : se préparer mentalement aux examens écrits et oraux. Apprendre à gérer son stress et ses émotions avant les examens, apprendre à s'exprimer à l'oral et créer un effet Wow en examen, apprendre à gérer l'erreur et l'échec.

**Programme** :

- Brainstorming autour du stress : physiologie (exercice en intelligence collective)
- Apprendre à monitorer son stress
- CMA + exercices de relâchement
- Identifier ses stressseurs + exercices de relâchement
- Comprendre ses émotions + méditation de pleine conscience
- Apprendre à gérer l'erreur et l'échec en examen + exercices de respiration
- Construire son marqueur émotionnel (gérer ses émotions durant les examens)
- Identifier ses points forts et ses points faibles à l'oral, exercice de présentation oral
- Construire sa vidéo mentale de réussite pour les examens

**Nombre d'heures** : 10 séances d'1h

**Période** : semestre 2 - janvier à avril

**Jour/heure** : jeudi de 12h à 13h

**Tarif** : 110€

**Inscription** : en novembre sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription. Le bulletin complété et le chèque sont à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.

## Programmes et activités complémentaires

# Bilan de potentiels

**Cycle** : lycée 1<sup>e</sup> et terminale

**Objectif** : dans nos démarches d'accompagnement à l'orientation, nous rencontrons régulièrement des jeunes dont le projet est peu ou mal défini. Pour les aider à mieux se connaître et identifier leurs points forts nous souhaitons leur proposer au sein de l'établissement un dispositif spécifique en partenariat avec un intervenant de confiance, opérateur agréé Potentialis.

**La méthode Potentialis®** : <https://www.potentialiste.net/potentialis/>

**Programme** : ensemble d'exercices mettant la personne en situation de vie quotidienne pour repérer et évaluer de façon objective quand et comment utiliser ses ressources personnelles. Le dispositif « Bilan de Potentiels » se déroulera, à Stanislas, en 2 étapes distinctes :

- Un test d'une durée de 4 heures constitué d'une série d'exercices très précis permettant à chacun de repérer ses potentiels forts. Le test se fait par groupe de 8 élèves.
- Un entretien de synthèse individuel d'une demi-heure pour mettre en lien les potentiels de l'élève avec les secteurs d'activités et les fonctions exercées envisagées.

**Nombre d'heures** : 4h de test, 30' d'entretien individuel

**Période** : d'octobre à mars

**Jour/heure** : Dès qu'un groupe de 8 élèves est constitué, les dates vous sont notifiées par email. Les 2 premières étapes se feront soit le mercredi après-midi soit le samedi matin.

**L'élève inscrit s'engage à se rendre disponible pour les rendez-vous proposés.**

**Tarif** : 90€

**Inscription** : dès septembre et toute l'année sur le site internet pour télécharger le bulletin d'inscription. Le bulletin complété et le chèque sont à déposer à l'accueil de l'établissement dans le casier de Mme Labrunhie.

## Programmes et activités complémentaires

# Etude Alpha

**Cycle** : lycée 2de

**Objectif** : L'établissement vous offre en partenariat avec l'Etude Alpha la possibilité d'inscrire votre enfant à une étude dirigée pour les élèves de classe de Seconde. Cette étude permettra à votre enfant de revoir méthodes, leçons et exercices avec l'aide d'un tuteur. Vous aurez également accès à une plateforme en ligne vous permettant de suivre le travail et la progression de votre enfant.

**Programme** : L'Etude Alpha [www.alphaeducation.fr](http://www.alphaeducation.fr)



**Nombre d'heures** :



### JOURS & HORAIRES

L'étude commencera le 24 septembre.

L'étude durera 1h30, de 17h45 à 19h15 et aura lieu le lundi, le mardi et le jeudi.

L'élève vient au minimum **2 fois par semaine, afin d'avoir le suivi nécessaire.**



### TARIFS

Le paiement s'effectuera par prélèvement SEPA, au début de chaque période de 6 ou 7 semaines.

(Correspondant à la durée entre 2 vacances scolaires)

NB DE SEANCES PAR SEMAINE	PRIX PAR SEMAINE
2 (3 heures)	30 €
3 (4,5 heures)	38 €

**Inscription** : dès septembre et toute l'année directement auprès de Benoît au 06.64.81.56.40