Activités périscolaires

1er trimestre 2024-2025

Les activités périscolaires représentent des moments éducatifs à part entière. Un des objectifs principaux du Lycée Montaigne est d'offrir à ses élèves un service d'animation périscolaire diversifié et de qualité à des tarifs accessibles. Un ensemble d'activités adaptés à leur développement et leur épanouissement.

Football

Animateur : Ghassan KHOURY

Apprentissage des différentes techniques de football, jeu d'équipe. Cette activité permet de développer l'esprit sportif et les capacités motrices de l'enfant.

Zumba

Animatrice : Darine ABBOUD

La Zumba est un programme d'entrainement physique combinant des éléments d'aérobic et de jazz. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...), mais aussi de styles variés comme le bollywood, la danse du ventre ou le swing. Cette activité permet à l'élève de développer ses capacités motrices, ainsi que son expression corporelle mise en mouvement sur une musique.

Théâtre

Animatrice : Claudine RIZK

L'activité périscolaire de l'atelier théâtre a pour objectif principal de développer les compétences artistiques et personnelles des jeunes participants. Cet atelier vise à leur offrir un espace d'expression et de création où ils pourront explorer leur imagination, développer leur confiance et leur estime de soi.

Grâce à la pratique théâtrale, les enfants et adolescents apprendront à maîtriser leur corps, leur voix et leur gestuelle, tout en développant leur capacité à interagir avec les autres et à travailler en équipe.

Cet atelier favorise également le développement de leur sensibilité artistique et leur réactivité, en les initiant à la lecture de textes théâtraux, au jeu de rôles et à l'interprétation de personnages.

En somme, l'objectif de l'activité périscolaire de l'atelier de théâtre est de permettre aux jeunes participants de s'épanouir sur le plan artistique, tout en développant des compétences sociales et personnelles essentielles à leur épanouissement et à leur pratique de l'oral.

Une présentation théâtrale sera organisée en fin d'année.

Échecs

Animateur : Rony GEBARA

Apprentissage des différentes techniques du jeu d'échecs. Cette activité permet de développer la concentration de l'enfant et son aptitude à trouver des stratégies.

Guitare

Animateur : RALPH AWAD

Apprendre à jouer de la guitare à travers des méthodes accessibles aux élèves des classes élémentaires.

Espagnol

Animateur : Nassib KARAM

L'espagnol est la deuxième langue la plus parlée au monde, et la langue officielle dans plus de 22 pays. L'apprentissage de l'espagnol contribue à la maitrise d'une langue vivante étrangère et à découvrir la culture de l'Espagne et l'Amérique latine. Cette activité vise à développer chez les élèves une compréhension orale et écrite ainsi que des compétences leur permettant de comprendre, de s'exprimer, en espagnol en utilisant des phrases simples. L'inscription à cette activité nécessite un engagement sur l'année entière.

Robotique

Animateur : Eddy BACHAALANY

Apprendre à utiliser des outils numériques. La robotique initiera les élèves une à la programmation et l'automation ce qui favorisera, aussi, un apprentissage basé sur la valorisation de l'erreur.

Basketball

Animateur : Paul BOU RAHAL

Sport de haute intensité, le basketball est excellent pour le développement cardio-vasculaire. La condition physique est clairement améliorée par cette pratique. Conduire le ballon à la main requiert et développe la coordination neuromotrice. Voilà pourquoi le basket allie efforts physiques et adresse.

Nutty Scientists

Animatrice : Marylise HALABY

Le programme "Nutty scientists " a de quoi transformer vos enfants en petits génies. Des séances amusantes pour des activités scientifiques.
Durant chaque séance, les enfants sont plongés dans une ambiance de laboratoire pour réaliser des maquettes et des travaux pratiques.
Les expériences conviennent à des groupes d'âges variés : fabrication de savon, lancement de fusée et construction de bras hydrauliques.
Ces ateliers stimulent l'imagination ainsi que l'esprit critique des enfants. Ce qui permettra d'accroitre leur curiosité.

Initiation au Ballet Classique

Animatrice : Micheline GHORAYEB

L'initiation au ballet développe la grâce des mouvements, la souplesse, l'expression corporelle et la musicalité. C'est un sport qui rassemble plusieurs techniques, et mouvements doux et gracieux. Par ces exercices de contrôle musculaire et de coordination, le ballet est à la base de toutes formes de danse.

Pétanque

Animateur : Rabih BOU DEBS- Elias BOU DEBS

La pétanque est un **jeu de boules dérivé du jeu provençal aussi appelé "la longue"**. L'objectif est **de marquer des points en plaçant les boules plus près du but que son adversaire par rapport au cochonnet.** Les règles de la pétanque sont simples ce qui rend ce jeu accessible à tous C'est à la fois un jeu de précision et de stratégie. Il séduit les amis, les familles et les passionnés pour sa convivialité et sa simplicité.

Karaté-Aïkido

Animatrice : Nayla MAKHOUL

Le but ultime du karaté ne réside pas dans la victoire ou la défaite, mais dans la perfection du caractère de ses participants. Pour les enfants, le karaté vise à canaliser leur enthousiasme naturel pour le transformer en une combativité contrôlée et créative.

L'Aïkido est un art martial japonais qui permet de contrôler l'énergie et la force de l'adversaire. L'Aïkido enseigne les clés au niveau des mains, des épaules mais aussi l'art de chuter sans se faire mal.

Le Karaté-Aïkido combine le côté physique et mental dans l'entrainement.

Bildits

Animateur : Rawad FAKHRY

Dans le cadre des activités périscolaires, l'équipe « Bildits » vient proposer un projet éducatif et innovant par son ancrage dans la vie courante. Bildits est un projet développé par un groupe d'ingénieurs et de sociologues en coordination avec l'UNICEF, ayant pour but d'introduire aux enfants de plus de 10 ans le vrai monde de la construction en expérimentant les théories de bases de l'ingénierie. Tout au long de l'atelier, l'enfant construira une maison en utilisant de vrais matériaux, en suivant le processus de construction réel. Les théories et les applications sont les suivantes :

-Topographie : utiliser le vrai équipement de topographie.

- Fondations : découvrir et appliquer les différents types de fondations et leur fonctionnement.

-Structures de béton : Apprendre comment utiliser le béton.

-Béton armé : Apprendre la fonction de l'acier et son fonctionnement.

- Les murs et leurs structures : Apprendre comment construire des murs en brique. Tout cela développe la curiosité scientifique chez l'enfant.

Dessin

Animatrice : Maha ABOU JAWDE

Cet atelier reprend les bases essentielles du dessin : la représentation de la lumière, des ombres, et des formes.

Le programme combine l'enseignement classique du dessin développé par les anciens maîtres avec des méthodes d'enseignement modernes : dessiner grâce à l'hémisphère droit, apprendre à regarder et observer, la perception des contours, des espaces, des relations, de la lumière et des ombres, et du tout (gestalt) afin que les élèves puissent constater une amélioration rapide de leurs compétences tout en développant un style unique. Ce cours est parfait pour les débutants et sert de point de départ pour les autres cours.

Macramé

Animatrice : Mireille Nasser

Le macramé est une technique de création artistique qui consiste à nouer des fils en formant des motifs décoratifs.

Cette technique est utilisée depuis des siècles pour créer des objets tels que des tentures ou tapisseries murales, des suspensions de plantes, des bracelets ou encore des sacs.

Le macramé utilise principalement des nœuds de base tels que le nœud plat, le nœud carré, le nœud tordu et le nœud feston. En combinant ces nœuds et en jouant avec la disposition des fils, il est possible de réaliser une grande variété de motifs et de structures.

Le macramé est une activité créative et relaxante qui peut être pratiquée par tous. C'est également une façon écologique de créer des objets décoratifs, car elle utilise principalement des fils en coton ou en fibres naturelles.

Une exposition des travaux effectués sera prévue en fin d'année.

La toque du Savoir-vivre

Animatrice : Stéphanie RACHED

S'il est vrai que les règles du savoir-vivre peuvent paraître contraignantes pour l'enfant ou l'adolescent dans un premier temps, il nous revient la responsabilité de lui expliquer leur utilité.

En effet, telle est la mission première de cette activité, faire de nos élèves des êtres sociaux sans les rendre précieux ou comme échappés d'un autre siècle, et viser l'excellence dans tous les aspects de leur vie.

Bien entendu, ces cours extra scolaires seront partagés en plusieurs ateliers adaptés selon l'âge et le niveau des élèves, à partir de la CM1 jusqu'au lycée.

Apprendre à vivre ensemble, se tenir correctement, savoir se présenter, maîtriser le maintien à table, converser, et même cuisiner…

Piano

Animatrice : Najwa AKL

Apprendre le piano présente de nombreux avantages : le développement de la coordination, l'amélioration de la concentration, le développement de la mémoire, le soulagement du stress, etc.

Persévérance et discipline : la pratique régulière et la gestion du temps sont essentielles pour progresser.

Apprendre le piano peut être une expérience enrichissante, qui permet de développer des compétences musicales, certes, mais aussi cognitives et éducatives.

Bricolage

Animatrice : Jennifer KASSIR

Le bricolage est une activité manuelle polyvalente qui permet au jeune d'apprendre à réparer, à entretenir, à réaliser divers travaux ou à fabriquer de petits objets.

Que ce soit pour des petits ajustements ou des projets plus importants, le bricolage offre la possibilité de prendre en main ses propres projets et d'apporter une touche personnelle à son environnement.

Cette activité favorise l'autonomie ainsi que le développement artistique et culturel des enfants.

Une exposition des travaux effectués pourra être prévue en fin d'année.

Escrime

Animateur : Imad NAHAS

L'escrime, sport de combat, implique l'utilisation de trois types d'armes: le fleuret, l'épée et le sabre. Les escrimeurs s'affrontent sur une piste en essayant de toucher leur adversaire tout en évitant d'être touchés eux-mêmes.

L'escrime trouve ses racines dans les duels d'épée et les entraînements militaires des temps anciens. L'escrime est devenue un sport codifié avec des règles précises.

C'est un sport olympique. Les compétitions se déroulent selon des règles strictes et sont organisées à différents niveaux locaux, national et international.

L'escrime développe la concentration, la rapidité, la précision et la stratégie. Il enseigne également le respect de l'adversaire et des règles, la discipline et l'esprit sportif.

En résumé, l'escrime est un sport combinant l'agilité physique avec la stratégie mentale.

MakeX

Animateurs : Eddy BAACHALANI et Raed KADI

1ère classe : Cette classe permet aux élèves de participer à des sessions de robotique où ils apprendront les bases de la programmation, de la construction de robots et de la résolution de problèmes.

Objectifs :

- Introduire les concepts de base de la robotique et de la programmation.
- Développer des compétences en résolution de problèmes et en pensée critique.
- Encourager le travail d'équipe et la créativité.

2ème classe : Préparation à la Compétition MakeX

- **Description** : Une classe annuelle dédiée à la préparation des élèves pour participer à la compétition internationale MakeX. Cette classe se concentrera sur des projets plus avancés et des défis spécifiques liés à la compétition.
- **Objectifs :**
  - Préparer les élèves aux exigences de la compétition MakeX.
  - Développer des compétences avancées en programmation et en construction de robots.
  - Favoriser l'esprit d'innovation et la capacité à travailler sous pression.
  - Entraîner les élèves aux différentes missions et défis de la compétition.

Catégories de la Compétition MakeX

1. **MakeX Starter** : All-Core Journey
   - **Description** : Cette catégorie est conçue pour les débutants en robotique. Les élèves apprendront à construire et programmer des robots pour accomplir des missions de base.
   - **Arène et Kit** : Chaque équipe reçoit un kit de robotique contenant des composants essentiels et accède à une arène standardisée où les missions doivent être accomplies.
   - **Objectifs** :
     - Introduire les bases de la robotique.
     - Développer des compétences fondamentales en programmation.

2. **MakeX Inspire** : Smart Logistics
   - **Description** : Les participants simulent des scénarios logistiques modernes en utilisant des technologies avancées telles que l'Internet des objets et l'intelligence artificielle pour accomplir des missions d'automatisation et de stockage sécurisé.
   - **Arène et Kit** : Un kit spécialisé est fourni pour permettre la construction de robots capables de manipuler des cubes de transport dans une arène conçue pour simuler un centre logistique.
   - **Objectifs :**
     - Comprendre et appliquer les concepts de logistique intelligente.
     - Utiliser des technologies avancées pour résoudre des problèmes logistiques.

3. **MakeX Fruit Wonderland**
   - **Description** : Les élèves travailleront sur des projets visant à résoudre des défis agricoles et alimentaires à travers la robotique. Cette catégorie est idéale pour comprendre les processus de production alimentaire et les défis environnementaux associés.

- **Arène et Kit** : Un kit de robotique adapté est fourni, comprenant des capteurs et des composants nécessaires pour accomplir des missions dans une arène simulant un environnement agricole.
- **Objectifs :**
    * Apprendre les concepts de production alimentaire durable.
    * Développer des solutions robotiques pour des problèmes agricoles réels.

Bénéfices pour les Participants

- Développement des compétences STEAM : Les élèves acquièrent des compétences précieuses en science, technologie, ingénierie, art et mathématiques.
- Amélioration de la résolution de problèmes : Participation à des défis pratiques qui nécessitent des solutions innovantes.
- Renforcement du Travail d'équipe : collaboration avec d'autres élèves pour atteindre des objectifs communs.
- Préparation pour l'Avenir : Les compétences et les expériences acquises sont bénéfiques pour les futures études et carrières dans les domaines technologiques.

Apprendre en chansons

Animateur : Karim DAHDAH

Revoyez vos leçons en chanson avec M. Karim Dahdah.
Composez des chansons pour apprendre vos leçons de maths, de français et d'histoire, dans la joie et la bonne humeur !

Kids preneur

Animateur : Karim DAHDAH

Apprenez les bases de la comptabilité, de la finance et du marketing avec M. Dahdah, qui est détenteur d'un master en management de l'EM Lyon, grande école de commerce, en plus de ses compétences éducatives. Un cours qui alliera théorie et pratique avec un projet entrepreneurial final à présenter en fin de parcours.

UCMAS

Animateur : Saad SAAD

UCMAS est un programme de développement mental unique et scientifiquement prouvé, conçu pour que les enfants développent leur pouvoir mental à un très jeune âge.

C'est plus que des maths !

À première vue, on peut supposer que l'arithmétique est l'objectif principal de ce programme, et que l'objectif final est de pouvoir effectuer des exploits de calcul exceptionnels en utilisant uniquement l'esprit. Cependant, ce programme s'efforce de développer d'autres capacités mentales

telles que la concentration, l'observation, l'écoute, l'imagination et la visualisation, ainsi que la mémoire.

L'incroyable vitesse et la précision de calcul sont dues au fait que toutes ces autres zones du cerveau ont également été développées !

Les apprenants constateront également qu'ils ont une confiance en soi et une indépendance accrue dans leurs études.

Calligraphie

Animatrice : Laure HOAYEK

La calligraphie implique l'utilisation de divers outils d'écriture, tels que des plumes, des pinceaux, des stylos à encre et des feutres, pour créer des lettres et des symboles de manière esthétique. Cette activité peut être pratiquée dans différents styles.

Les séances de calligraphie peuvent inclure :

1. **Apprentissage des bases** : Introduction aux différents types d'outils et de supports (papier, parchemin, etc.), et aux techniques de base de l'écriture calligraphique.
2. **Études des styles** : Exploration des différents styles de calligraphie et apprentissage des caractéristiques propres à chaque style.
3. **Pratique** : Exercices réguliers pour développer la dextérité, le contrôle et la précision.
4. **Création artistique** : Réalisation de projets personnels ou collectifs, tels que des cartes, des affiches, des citations encadrées, etc.
5. **Analyse critique** : Réflexion sur les œuvres réalisées pour identifier les points forts et les axes d'amélioration.

Yoga

Animatrices : Marie Christine Naim (Kikky)
Maya CHATAT

1. Le yoga aide les enfants à développer leur concentration et leur attention, ce qui améliore leur performance académique.
2. Il favorise une meilleure gestion des émotions, réduisant ainsi le stress et l'anxiété dès le plus jeune âge.
3. Les postures de yoga renforcent la coordination motrice et la souplesse physique des enfants.
4. La pratique régulière du yoga encourage la confiance en soi et l'estime de soi, en apprenant à se connaître et à respecter son corps.
5. Le yoga en groupe enseigne la coopération et le respect des autres, renforçant le sens de la communauté et de l'empathie.