

# Activités périscolaires

## 2<sup>ème</sup> 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.

### Tennis

**Animatrice :** Christelle Feghali

Envie de bouger tout en amusant ?  
Le tennis est l'activité parfaite pour développer votre agilité, votre rapidité et votre précision ! Que ce soit en solo ou en duo, initiez les enfants à ce sport de raquettes.

### Zumba

**Animatrice :** Darine ABBOUD

La Zumba est un programme d'entraînement 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.

### **Violon**

**Animatrice : Rebecca Raye**

L'apprentissage du violon vise à offrir aux élèves une expérience enrichissante qui stimule leur créativité et l'expression musicale. Il est conçu pour les aider à développer des compétences techniques et musicales, tout en cultivant des valeurs personnelles telle la discipline, la persévérance et la collaboration.

### **Flûtes**

**Animatrice : Hind GHOUSSOUB**

L'apprentissage de la flûte offre une approche à la fois technique et artistique de la musique. Il permet aux élèves de maîtriser les bases de l'instrument, telles que le contrôle du souffle pour produire un son clair et expressif, la justesse des doigtés pour jouer différentes notes et gammes, ainsi que la lecture et l'interprétation de partitions. Cette activité développe également des compétences personnelles telle la concentration, la discipline et la sensibilité musicale. Jouer de la flûte favorise aussi le travail d'ensemble, en permettant aux élèves de partager des moments d'harmonie au sein de groupes ou orchestres.

### **Patin à roulettes**

**Animateur : Elie IBRAHIM**

Le roller, une activité qui met l'accent sur une pratique sécurisée et plaisante, favorisant le plaisir et l'épanouissement personnel dans le cadre d'un sport à la fois ludique et accessible.

L'apprentissage du roller a pour objectif de leur enseigner les techniques de base, telles l'équilibre, le freinage et les manœuvres, tout en renforçant leur condition physique, leur coordination et leur confiance en eux.

### **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 maîtrise 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'automatisation 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'accroître 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 mouvement 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'entraînement.

### 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.

## 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.

## 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.

## Les règles d'or 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.

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

## Musicologie

**Animatrice : Pascal Jmayel**

Un petit pas dans la musique, un grand pas pour son épanouissement ! Inscrivez votre enfant dès aujourd'hui et laissez-le s'épanouir dans un cadre ludique et enrichissant.

Pourquoi choisir la musique ?

- Développement des compétences : Améliore la concentration et la discipline.
- Stimulation de la créativité : Éveille l'imagination et l'innovation.
- Un moyen d'expression : Aide à libérer ses émotions et à se découvrir.
- Socialisation : Favorise les rencontres et le travail en équipe.

## 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.

## 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

Le yoga aide les enfants à développer leur concentration et leur attention, ce qui améliore leur performance académique. Il favorise une meilleure gestion des émotions, réduisant ainsi le stress et l'anxiété dès le plus jeune âge. Les postures de yoga renforcent la coordination motrice et la souplesse physique des enfants. 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. Le yoga en groupe enseigne la coopération et le respect des autres, renforçant le sens de la communauté et de l'empathie.

## Cuisine

Animateur : **Elie BEANI « Tablier d'Elie »**

Vous aimez cuisiner ou souhaitez perfectionner vos talents culinaires ? Rejoignez-nous pour apprendre des techniques culinaires, découvrir des recettes savoureuses et partagerez un moment convivial avec d'autres passionnés de cuisine !

### **Ce que vous pouvez attendre :**

- **Un chef passionné** qui vous guidera pas à pas.
- **Des recettes originales** et adaptées au niveau de chacun, de l'entrée au dessert.
- **Des astuces de cuisine** pour des résultats dignes d'un professionnel.
- **Un moment de partage** dans une ambiance chaleureuse, où vous pourrez poser toutes vos questions.

### **Au programme :**

1. Présentation des recettes et des ingrédients.
2. Préparation guidée.
3. Dressage des plats.
4. Dégustation en groupe.

### **Détails pratiques:**

- **Durée:** 1 heure
- **Lieu :** Cuisine pédagogique Bât B
- Ingrédients, matériel et tabliers fournis par « pti Tablier »

Rejoignez-nous et laissez votre passion pour la cuisine s'exprimer !