

# Activités périscolaires - 1<sup>er</sup> degré

## Année scolaire 2025-2026 - Période 2

*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**

✳️ Viens bouger, courir et marquer des buts!

Au programme: apprentissage des **techniques de football**, esprit d'équipe et matchs endiablés!

Cette activité permet de développer:

- ✓ **l'esprit sportif**
- ✓ **les capacités motrices**
- ✓ **la coopération entre les joueurs**

### **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**.

🎯 **Objectifs:**

Cette activité permet à l'élève de développer:

- **Ses capacités motrices**
- Ainsi que son **expression corporelle**, mise en mouvement sur une musique entraînante.

## 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: Cherif Mourad**

**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.

## Robotique

 **Animateur: Eddy BACHAALANY et Raed El Kady**

**Apprendre à utiliser des outils numériques.**

La robotique initiera les élèves à la **programmation** et à l'**automation**, ce qui favorisera, aussi, un **apprentissage basé sur la valorisation de l'erreur**.

Afin d'assurer un meilleur suivi, les élèves seront répartis en deux groupes selon leurs compétences en robotique.

## 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**

## 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.

## Karaté-Aïkido

 **Animateur: Peter ATTALAH**

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**.

## Dessin

 **Animateur: Antoine JABBOUR**

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 :

- 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,
- 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.

## **Atelier Calligraphie**


**Animatrice : Laure HOAYEK**



Plonge dans l'univers poétique de la **belle écriture** ! La calligraphie, c'est bien plus que tracer des lettres : c'est un **art** à part entière, une façon d'exprimer sa créativité avec élégance et précision.

 **Au programme de cet atelier :**

1  **Découverte des outils magiques** : plumes, pinceaux, stylos à encre, feutres... chaque outil a son caractère !

2  **Voyage à travers les styles** : gothique, cursif, moderne... chaque écriture a une histoire à raconter.


3  **Pratique zen et concentrée** : entraînements réguliers pour affiner le geste et gagner en fluidité.

4  **Créations personnalisées**  : cartes de vœux, citations inspirantes, marque-pages... de véritables œuvres d'art à offrir ou à exposer !

5  **Un regard d'artiste**  : on apprend à observer, commenter et progresser avec bienveillance.

 **Objectifs:**

Développer la patience, la précision, le sens artistique... et surtout, prendre plaisir à créer de ses mains!

**Animateur : Antoine ONEYSI** 

Plongez dans l'univers passionnant de l'escrime, un sport de combat élégant et stratégique !

### **Qu'est-ce que l'escrime ?**

L'escrime se pratique avec trois armes :




- le fleuret
- l'épée
- le sabre

Sur une piste, les escrimeurs s'affrontent en essayant de toucher leur adversaire tout en évitant d'être touchés.

### **Un sport chargé d'histoire**

Née des duels d'épée et des entraînements militaires d'autrefois, l'escrime est aujourd'hui un sport codifié, reconnu aux Jeux Olympiques.

### **Pourquoi pratiquer l'escrime ?**

-  Développe la concentration, la rapidité et la précision
-  Combine agilité physique et stratégie mentale
-  Apprend le respect, la discipline et l'esprit sportif

## **Initiation à la Musique**

**Animatrice : Pascale Gemayel**

 Un atelier ludique pour découvrir le monde de la musique !

Les enfants écoutent différents sons et instruments, apprennent à reconnaître des rythmes et voyagent à travers des musiques d'ici et d'ailleurs.

Ils développent leur curiosité, leur imagination et leur sens de l'écoute tout en s'amusant.

### **Développement des compétences**

Découvrir des instruments et des styles musicaux variés.

-  **Stimulation de la créativité**

Éveille l'imagination et l'innovation et la sensibilité musicale.

### **Un moyen d'expression**

Libère les émotions et favorise la découverte de soi.

### **Socialisation**

Partager un moment de plaisir collectif autour de la musique.

## **Atelier Bricolage**

**Animatrice : Jennifer KASSIR**


Apprenez à créer, réparer et personnaliser avec vos mains !


Le bricolage, c'est une activité manuelle riche et polyvalente qui permet à votre enfant de :

- Réparer, entretenir, fabriquer de petits objets
- Prendre en main ses projets avec créativité et autonomie

### **Pourquoi choisir le bricolage ?**

 Favorise le développement artistique et culturel

 Renforce l'autonomie et la confiance en soi

 Une exposition des créations sera organisée en fin d'année pour mettre en valeur tous ces talents !

## **BEAVER Edu – « Coupe du vrai bois et construis ! »**

BEAVER Edu – « Coupe du vrai bois et construis ! »

Animatrice : Jana BARHOUC

### **BEAVER Edu – « Coupe du vrai bois et construis ! »**

Beaver est un kit éducatif libanais fondé sur la construction et la manipulation de matériaux authentiques. Il permet aux élèves de développer leur créativité, leur esprit d'équipe ainsi que leurs compétences en résolution de problèmes en réalisant des structures en bois en 3D à l'aide d'un *cutter spécial* entièrement sécurisé.

Grâce à cet outil adapté, les enfants peuvent découper du vrai bois en toute sécurité et donner vie à leurs idées. Lors de séances hebdomadaires, ils auront l'occasion de construire différents modèles, de les tester et de les améliorer au fil de leurs expérimentations.

#### **Nos défis pratiques ont pour objectifs de :**

- développer les compétences de résolution de problèmes ;
- stimuler la créativité et l'imagination ;
- renforcer les compétences STEM et les notions d'ingénierie ;
- favoriser la confiance en soi et l'autonomie.

#### **Nous souhaitons que chaque enfant puisse :**

- être fier de ses réalisations ;
- considérer les erreurs comme une étape naturelle et constructive du processus d'apprentissage ;
- adopter une posture d'innovateur prêt à relever les défis du futur.