

Activités périscolaires - 2nd degré

Année scolaire 2025-2026 - Période 1

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 ABOUD**

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.

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**
- Des **compétences leur permettant de comprendre et de s'exprimer** en espagnol à l'aide de 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 à la **programmation** et à l'**automation**, ce qui favorisera, aussi, un **apprentissage basé sur la valorisation de l'erreur**.

Basketball

 **Animateur: Roger Sakr**

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**

Broderie - Un fil entre créativité et apprentissage

Animatrice : Leslie FRANJIEH

 *Et si un simple fil devenait une œuvre d'art ?*

Découvrir la **broderie**, c'est plonger dans un univers de **couleurs**, de **formes** et de **petits points magiques** ! Mais attention, ici, on ne parle pas seulement d'aiguille et de fil...

 **Ce qu'on apprend en brodant:**

- Motricité fine  : chaque point entraîne les doigts à être plus précis
- Coordination œil-main   : l'enfant apprend à guider ses gestes avec finesse
- Concentration  et patience : une qualité essentielle pour grandir en confiance
- Persévérance  : voir son projet avancer, point par point, c'est très gratifiant !

 **Et surtout... une explosion de créativité!**

Chacun choisit ses motifs, ses couleurs, son rythme. Une broderie, c'est un peu de soi cousu sur une toile. Et quelle fierté de dire : « *C'est moi qui l'ai fait !* »

 **Ambiance douce & bienveillante**

Loin du bruit, l'atelier se transforme en bulle de calme, où l'on brode en papotant, où l'on apprend à son rythme, entouré d'encouragements et de sourires.

Pétanque

 **Animateurs: 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**.

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,

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 MakeX - Plongée dans le monde de la robotique!

Animateurs : Eddy BAACHALANI & Raed KADI

Bienvenue dans un univers où **technologie, créativité et compétition** s'unissent pour propulser nos élèves vers l'avenir !

Classe 1 : Initiation à la Robotique

Les élèves découvrent l'univers passionnant des robots à travers des **sessions pratiques** de programmation, de construction et de défis logiques.

 Objectifs :

- Comprendre les bases de la robotique et de la programmation.
- Développer la pensée critique et la logique.
- Favoriser l'esprit d'équipe et la créativité.

Classe 2: Préparation à la Compétition MakeX

Une classe annuelle dédiée aux plus passionnés! Ici, les élèves se préparent pour représenter leur école (et leur pays !) lors de la **compétition internationale MakeX**.

 Objectifs :

- S'entraîner sur des projets complexes.
- Se préparer aux défis techniques et collaboratifs.
- Renforcer leur autonomie, leur rigueur et leur esprit d'innovation.

Catégories de la Compétition MakeX:

MakeX Starter - All-Core Journey

 Pour les débutants

Les élèves construisent un robot capable d'accomplir des missions simples dans une arène dédiée.

 Objectifs: Découverte de la robotique et des bases du code.

MakeX Inspire - Smart Logistics

 Pour les logisticiens du futur

Grâce à l'**IA** et à l'**IoT**, les participants imaginent des systèmes automatisés de transport et de stockage.

 Objectifs: Appliquer la robotique aux défis du monde moderne.

MakeX Fruit Wonderland

 Pour les inventeurs de demain

Un focus sur l'environnement, l'agriculture et la durabilité. Les élèves conçoivent des robots pour répondre à des **défis alimentaires et écologiques**.

 Objectifs : Explorer les enjeux de la production durable et innover pour la planète.

Ce que les élèves gagnent avec MakeX :

- ✓ Des **compétences STEAM** (Science, Technologie, Ingénierie, Art, Mathématiques)
- ✓ Un esprit d'analyse et de résolution de problèmes
- ✓ Un goût du challenge et du **travail collaboratif**
- ✓ Une vraie **préparation au monde de demain**

Badminton - Un sport rapide et plein d'énergie!

Animateur : Samir Chaghouri

 Le badminton, c'est un duel intense entre deux joueurs...

Ou une bataille en équipe de quatre, avec un filet au centre du terrain.

Le but?

Frapper le volant pour qu'il tombe dans le camp adverse, sans qu'il touche le sol chez toi!

 Avec sa légèreté, le volant file à toute vitesse,
Demandant des réflexes éclairs et une grande agilité.

 Ce sport travaille ta condition physique, ta précision,
Et ta stratégie pour surprendre ton adversaire.

Objectifs de atelier:

- Apprendre les règles et les techniques clés : service, déplacements, frappes.
- Améliorer ta coordination et ta motricité.
- Développer l'esprit d'équipe et le fair-play.
- Renforcer ton endurance et ta rapidité de réaction.

Le badminton, c'est aussi un sport de compétition:

Des tournois locaux aux Jeux Olympiques et aux championnats du monde!

 Prêt(e) à prendre ta raquette et à faire voler le volant ? Let's go !

Flûte

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 doigts** pour jouer différentes notes et gammes,
- Ainsi que la **lecture** et l'**interprétation de partitions**.

Cette activité développe également des compétences personnelles comme :

 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 d'orchestres.

Une belle aventure musicale pour s'épanouir en rythme !

Escrime

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

🔍 Atelier Cuisine

Animatrice: Nathalie Khazen 🔍

Vous aimez cuisiner ou souhaitez perfectionner vos talents ?

Rejoignez-nous pour découvrir des techniques, des recettes savoureuses, et partager un moment convivial avec d'autres passionnés !

Ce que vous allez adorer :

- 👩 Une cheffe passionnée pour vous guider pas à pas
- 📖 Des recettes originales, adaptées à tous les niveaux, de l'entrée au dessert
- 🔪 Des astuces de pro pour des plats réussis à coup sûr
- 👥 Une ambiance chaleureuse où poser toutes vos questions

Au programme :

- 📄 Présentation des recettes et ingrédients
- 👨🍳 Préparation guidée
- 🍽️ Dressage des plats
- 👥 Dégustation en groupe

Infos pratiques :

- 🕒 Durée : 1 heure
- 📍 Lieu : Cuisine pédagogique Bâtiment B
- 🍴 Ingrédients, matériel et tabliers fournis par Mme Nathalie Khazen.

"Éveille le rythme en toi! -Atelier d'expression musicale et corporelle "

Animateur : Elie HAJJ

 *Atelier d'expression musicale et corporelle* 

 *Un moment d'expression, de joie et de confiance pour vos enfants* 

Présentation:

Un atelier unique, conçu pour offrir aux enfants un espace **ludique, bienveillant et créatif** où ils peuvent **s'exprimer librement** à travers:

 le **souffle**,

 la **voix**,

le **rythme**,

 et le **mouvement**.

Une véritable aventure sensorielle et collective, pour **se reconnecter à son corps, à ses émotions**, et à la **joie d'exister pleinement** !

Déroulement de l'atelier:

Accueil & Présentation douce (5 min)

On se dit bonjour, on crée un climat de confiance, on se sent à l'aise.

Respiration & activation de la voix (10 min)

On joue avec les sons, le souffle, les vibrations... pour se réveiller de l'intérieur !

Chants collectifs (10 min)

Des chants simples, positifs, entraînants pour créer du lien et de l'enthousiasme.

Percussions corporelles & rythmes (15 min)

On tape des mains, des pieds, on explore les sons de notre propre corps en rythme... ensemble !

Exploration d'instruments (10 mins)

Tambourins, shakers, petits djembés : place à la découverte, à l'écoute et à la coordination musicale.

Danse libre guidée (5 mins)

Une invitation à bouger en liberté, à s'exprimer avec tout son corps, sans jugement.

Clôture douce & retour au calme (5 min)

On partage, on respire, on revient doucement au calme dans un cercle bienveillant.

Objectifs & Bénéfices pour l'enfant:

 Libérer ses émotions de façon saine et joyeuse

 Renforcer la confiance en soi et l'estime personnelle

 Développer écoute, concentration et coordination

 Encourager l'expression créative et authentique

 Favoriser la coopération, le respect et l'esprit de groupe

 Offrir un moment de joie, de détente et de valorisation

Atelier Violon

Animatrice : Rebecca Rayes 

 Découvrez la magie des cordes et laissez la musique vous emporter ! 

Envie de faire vibrer votre enfant au son du violon ?

Cet atelier propose une initiation tout en douceur à cet instrument noble et expressif, dans une ambiance encourageante et bienveillante.

Objectifs de l'atelier:

- Développer l'**expression musicale** et la **créativité**
- Acquérir les **bases techniques** du violon
- Apprendre la **discipline**, la **patience** et la **persévérance**
- Encourager l'**écoute active** et la **collaboration musicale**

 *Du premier archet aux premières mélodies, chaque progrès est une victoire musicale!*

Pilates – Bouger autrement, en douceur et en conscience

 **Animatrice: Tatianna LAHOUD**

Une activité équilibrante, apaisante... et vraiment sympa ! Et si bouger devenait un jeu de respiration, d'équilibre et de bien-être ?

Le **Pilates** est une activité physique **douce et consciente**, pensée pour aider les enfants à :

-  Mieux connaître leur corps
-  Bouger avec intention
-  Se détendre profondément

Au programme:

- Exercices simples et ludiques pour améliorer la **posture**, la **souplesse** et l'**équilibre**
- Mouvements guidés par la **respiration**, pour favoriser le **calme intérieur** et la **concentration**
- Renforcement des **muscles profonds** en douceur, selon les capacités de chacun
- Amélioration de la **coordination**, de la **motricité globale** et de la **confiance en soi**

L'esprit de l'atelier:

Pas de performance, pas de compétition.

Juste un cadre bienveillant où **l'on écoute son corps**, on apprend à respirer... et on prend du plaisir à bouger autrement.

 *Un vrai moment de recentrage, de détente et de plaisir corporel pour les enfants.* 