

Activités périscolaires - 1^{er} 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.

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**

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.

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

 **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**.

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!

Yoga - Grandir en paix, bouger avec sérénité

Animatrices : Marie Christine NAÏM (Kikky)

Le yoga, c'est un moment à soi, un voyage intérieur... mais aussi un bel exercice de groupe, plein de bienveillance et de sourires !

 Pourquoi pratiquer le yoga à l'école?

 Concentration & attention

Des exercices simples et ludiques pour développer la capacité à se concentrer, à écouter... et à mieux réussir à l'école !

 Gestion des émotions

Respirer profondément, apprendre à se recentrer... autant d'outils précieux pour apaiser le stress et trouver le calme intérieur.

 Corps en mouvement

Les postures de yoga améliorent la souplesse, la coordination et l'équilibre - tout en douceur et sans esprit de compétition.

 Confiance en soi

À travers chaque séance, les enfants apprennent à respecter leur corps, à s'écouter et à s'aimer.

 Vivre ensemble autrement

Le yoga en groupe encourage la coopération, le respect des autres et l'empathie, créant un climat bienveillant et chaleureux.

 Un moment de sérénité dans la journée des enfants

Chaque séance est une bulle de calme où chacun progresse à son rythme, entre rires, postures et respirations.

Badminton - Un sport rapide et plein d'énergie!

Animateur : Samir GHAWI

 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

🎵 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

🧠 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 !

🔍 Atelier Cuisine

Animateur Elie BEANI – « Tablier d'Elie » 🔍

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 :

- 👨‍🍳 Un chef passionné 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 « pti Tablier »

🎵 "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** !

🕒 Déroutement 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!*

 **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.* 