

LIVRET DES ATELIERS CONSACRÉS AUX INTELLIGENCES MULTIPLES



Nautisme



Surf



Football



Multisport



Atelier théâtre



Step-créa



Golf



Atelier Cuisine



Atelier chant/Chorale



Connaissance de soi
avec l'animal



Atelier web radio



Atelier dessin



Atelier Running



Atelier VTT/Secourisme



Atelier couture



Présentation

Dans ce livret, vous pourrez découvrir les différents ateliers consacrés aux intelligences multiples proposés le mercredi matin durant 2 heures.

Ces ateliers, sont obligatoires pour les niveaux 5/4/3.

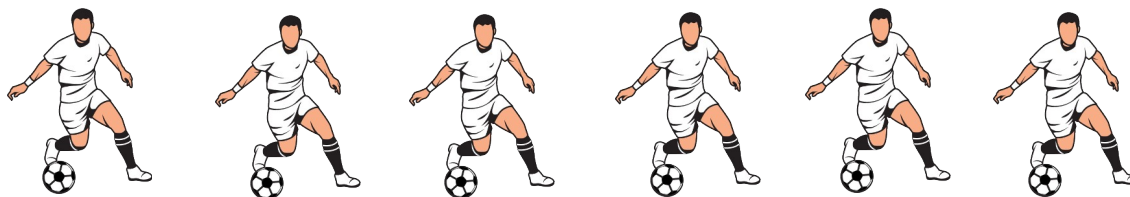
Chaque élève nous donnera ses préférences en proposant: un choix principal et un choix secondaire.

Attention, pour certains ateliers une participation financière à hauteur de 100 euros est demandée (**compte tenu de la charge financière importante pour l'établissement pour ces sections**) : **section nautisme, golf, surf et l'atelier "connaissance de soi avec le cheval"**



Section football

- ⇒ 2h de pratique le mercredi matin
- ⇒ Un encadrement diplômé.



▪ A qui s'adresse cette option ?

- ✓ Élèves de 5^e/4^e/3^e
- ✓ Débutants comme licenciés en club

▪ Équipement :

- ✓ Chaussures de foot (crampons moulés) et chaussures de sport.
- ✓ Short, maillot, chaussettes et protège-tibias.
- ✓ Une bouteille d'eau.

SECTION NAUTISME

Objectifs de l'atelier



L'objectif de cet atelier est triple :

1.Apprendre à devenir autonome sur l'eau.

C'est à dire , être capable de partir et revenir à son point de départ quelque soit la direction du vent.

2.Recherche de la performance pour les confirmés en étant capable de régater.

3-Apprentissage des règles de sécurité que nécessite la pratique de la voile.

4-Activités annexes en cas de mauvaise météo ou températures difficiles.

Déroulement :

Les séances auront lieu à la base nautique de Piégu et seront encadrées par deux éducateurs diplômés d'état.Pas de trêve hivernale.

- Voile tant que la météo le permet.
 - Autres supports nautiques si pas de vent ou trop de vent (Kayak, Kayak de vagues, paddle..)
 - Ruban « formation nautique » ou connaissances nautiques du type : permis bateau, conduite d'un zodiac.
 - Ruban « formation sauvetage nautique » pour un aspect accidents en mer
- Avec exercices pratiques en salle et en mer. exercices

Atelier Multisports



Handball



Badminton



Volley Ball



Ultimate

Atelier Multisports

Tu as envie de bouger, de te défouler et de partager un moment convivial avec tes camarades ?
L'atelier multi sports est fait pour toi !

L'objectif n'est pas la compétition mais le plaisir de jouer ensemble. Tu pourras retrouver, sous une forme plus ludique, certaines activités déjà pratiquées en cours d'EPS : jeux collectifs, sports de raquette, activités d'adresse ou de coopération... Une approche de loisirs où chacun peut participer, progresser et s'amuser.

L'inscription se fait pour l'ensemble des activités qui seront proposées au fil de l'année, afin de varier les découvertes et profiter d'expériences sportives différentes.

Alors, viens tester, courir, rire et partager de bons moments au sein de l'atelier multisports !

Le mercredi matin de 10h30 à 12h30



Venez apprendre à cuisiner des menus équilibrés.

Ouvert à tous !

Moments d'échanges culinaires dans une atmosphère conviviale.

La voix dans tous ses états :

Atelier vocal



Activité ludique sur l'estime de soi
Atelier d'expression et d'interprétation



Coaching



Niveau concerné : tous niveaux

- Y Prendre du plaisir.
- Y Développer la confiance en soi.
- Y Acquérir des compétences de communication, d'expression et de maîtrise de son corps.

- Activités de mise en voix, mise en espace de textes.
- Assister à une représentation (date et lieu à définir).
- Réaliser une présentation et participer à des rencontres : ces temps forts participent à la **valorisation des individus et à la cohésion du groupe**. (spectacle de fin d'année)





Raconter des histoires

ATELIER

WebRadio



Être créatif comme par exemple trouver le nom de la webradio et un slogan qui lui va comme un gant, le nom d'une émission, la musique du générique, faire le montage audio des émissions en utilisant des banques de sons et des musiques libres de droits

Faire des reportages

Savoir écouter

Aimer expliquer

Travailler en équipe

1 L'invité(e) du jour : il est spécialisé dans un domaine comme par exemple le sport, la musique, le cinéma, la cuisine, ...

L'invité est présenté par le présentateur de l'émission. Il est interviewé par le chroniqueur et/ou le présentateur. Il est amené par un questionnement à parler de sa passion.

2 Les chroniqueurs ou journalistes qui se succèdent présentent leurs chroniques et leurs reportages et/ou interviews. Un chroniqueur peut aussi en fonction de son domaine de prédilection participer à l'interview de l'invité.



3 Le présentateur est celui qui dirige l'émission en la présentant et en donnant le sujet du jour et en présentant les participants : le(s) chroniqueur(s), l'invité, ..., et en assurant l'animation complète du début à la fin. Il faut souvent 2 présentateurs.

4 Le technicien est chargé d'ouvrir et de fermer les micros du présentateur, du chroniqueur et de l'invité durant l'émission en suivant bien le déroulement prévu aussi appelé le conducteur.

Une fois l'émission enregistrée, le technicien doit vérifier le contenu de l'émission. Il doit y ajouter les sons, les bruitages, les musiques qui donnent du rythme à l'émission.

Jouer le rôle de technicien : faire le montage des émissions en suivant le conducteur (script de l'émission) et en incluant les sons qui donnent de la vie à l'émission. Il faut souvent 2 techniciens.

Apprendre à développer ses capacités et compétences à l'oral

Suivre l'actualité à différentes échelles : au collège (les diverses activités, les voyages, les événements ponctuels, ...), autour de Pléneuf Val-André, et pourquoi ne pas présenter des sujets nationaux et internationaux qui vous tiennent à cœur, ...

Jouer avec les mots pour guérir les maux

Ecrire pour s'exprimer à l'oral

Aimer informer sans déformer

Des émissions en podcast sur le site du collège

Apprendre à interviewer

Créa'Step :

*Bien dans son corps, bien dans sa tête et
bien avec les autres !*

C'est quoi ?

Créa'step regroupe deux activités : le step et les loisirs créatifs.

Pour le step, le but est de créer une chorégraphie pour le spectacle de fin d'année.

Pour les loisirs créatifs, vous allez faire appel à votre imagination dans divers domaines : scrap, pâte fimo, coloriage, montage...

Quelles activités ?

- Y STEP en musique et en rythme.
- Y Scrapbooking
- Y Pâte fimo : bijoux, personnages, porte-clefs...
- Y Divers loisirs créatifs : perles de rocailles, bracelet brésilien,

bien
sa dans
tête bien
dans sa
peau



Créa'
Step



Pour qui ?

Cet atelier s'adresse aussi bien aux filles qu'aux garçons de tous âges et tous niveaux !

Tu veux pratiquer du sport en musique, c'est par ICI que ça se passe !!

Tu veux prendre du temps pour toi, te poser, faire appelle à ton imagination, viens participer à tous ces loisirs créatifs.

Tu aimes créer des chorégraphies ou des œuvres variées, tu es manuel(le) tu es le/la bienvenue !

Quels objectifs ?

- Y Apprendre à prendre soin de soi et de son corps, s'entraîner.
- Y Prendre du plaisir dans l'effort et lui donner du sens.
- Y Gérer son stress, ses émotions, positiver, se concentrer...
- Y Prendre confiance en soi.
- Y Progresser dans les autres activités sportives.
- Y Améliorer sa dextérité.

Atelier Golf aux Sables d'Or



La pratique du golf au collège permet de diversifier les activités physiques, sportives et artistiques en exploitant les ressources locales.

Les compétences spécifiques développées par la pratique du golf :

-« **Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement** »

- « **Adapter ses déplacements à différents types d'environnement** » : prendre en compte un environnement naturel, analyser la nature du terrain, les conditions de frappe de la balle et les obstacles, pour faire des choix stratégiques.

-« **permet aux élèves de mieux connaître leur corps** » du fait des organisations biomécaniques que l'activité suppose (exemple : pour le dosage des coups).

-Il contribue à « **l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées** »

- « **Respecter des consignes simples en autonomie** »

Le fonctionnement spécifique au golf : se déplacer sur un parcours par équipe sans le regard et la surveillance systématique d'un adulte **induit des conduites « responsables et autonomes »**.

-« **Utiliser un plan** » : sur les sites golifiques, le repérage sur le parcours s'opère à partir du panneau et des plans diffusés.

Atelier Couture



En quoi consiste l'atelier ?

- Découvrir et pratiquer les **techniques de base de la couture**.
- Associer plusieurs savoir-faire : **dessin technique, utilisation de la machine à coudre, réalisation de patrons**.
- Développer la **créativité, la précision et le sens du détail**.
- Valoriser et encourager les **artistes en herbe**.

Contenu :

Au fil des séances, les participants apprendront à :

- Lire et créer des patrons simples.
- Manipuler correctement une machine à coudre.
- Réaliser différents projets : trousses, foulards, petits sacs, et pourquoi pas des vêtements uniques !

A qui s'adresse t-il ?

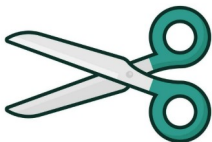
L'atelier est **ouvert à tous**, débutants ou initiés.

Vous êtes manuel, minutieux et créatif ? Cet atelier est fait pour vous !

Matériel

Tout le **matériel est fourni par l'établissement**.

Chaque participant repartira avec ses propres **créations originales**, fruits de son imagination et de son travail.



Atelier Arts Plastiques



Envie de créer, d'imaginer et d'explorer différentes formes d'expression artistique ? L'atelier arts plastiques t'invite à développer ta créativité tout en découvrant ou en approfondissant diverses techniques, sans pression et dans une ambiance détendue.

L'année sera rythmée par plusieurs **cycles thématiques**, chacun permettant de s'initier à une pratique spécifique :

- **Peinture** : jouer avec les couleurs, les matières et les effets.
- **Modelage** : donner forme à la terre et au volume.
- **Maquettes** : inventer des architectures utopistes et originales.
- **Gravure** : expérimenter les empreintes et textures.
- **Dessin** : affiner son regard et son geste.
- **BD & stop motion** : créer des histoires illustrées et les transformer en petits films animés.
- **Photomontage** : assembler, détourner et imaginer de nouvelles images.

Chaque cycle est une nouvelle aventure où tu peux tester, expérimenter, progresser et surtout... **laisser libre cours à ton imagination.**





Atelier « Connaissance de soi à travers le cheval »

Equi Intui Coaching est un concept d'accompagnement de l'adolescent novateur, pertinent et performant.

Pourquoi participer ?

L'atelier permet de travailler sur le plan individuel et collectif

- **La confiance en soi** grâce au contact avec le cheval
- **La gestion ses émotions ,la pression, l'énergie,**
- L'exigence, la bienveillance, l'écoute
- Sa **relation aux autres** à travers des exercices collectifs
- Comment mieux comprendre son **fonctionnement personnel**

Le rôle du cheval

- Miroir des émotions : il réagit à ce que nous ressentons
- Partenaire silencieux, il aide à prendre conscience de soi
- Il accompagne sans jugement et favorise la détente

Contenu de l'atelier

- Approche et observation des chevaux
- Exercices simples de mise en relation (à pied, sans obligation de monter)
- Jeux coopératifs et temps d'expression
- Retours collectifs et partages d'expérience



Infos pratiques

- Tenue confortable adaptée au plein air
- Encadrement : personnes diplômées d'état

Atelier Running

La course à pied mais sur des chemins, dans la nature !



- **A Pléneuf et aux Sables d'Or**
- **Activités en lien prévues si météo vraiment inadaptée**
- **Participation à des courses dans la région sur la base du volontariat**

Matériel et état d'esprit requis :

- Des chaussures de course avec semelle adhérente
- Tenue de sport (K-way, casquette selon la météo)
- Une petite gourde ou un camelbak
- Energie, motivation, bonne humeur

Atelier VTT et Prévention et Secours Civiques



Venez faire des sorties en VTT,
Apprendre la maintenance et les
réparations de base de votre vélo.

En parallèle, vous serez
également formés aux premiers
secours.

PSC1 : Prévention et Secours Civiques de niveau 1

OBJECTIF :

Faire acquérir à toute personne les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne, en réalisant les gestes de premiers secours.

CONTENU :



Atelier Surf



Avec ARMOR SURF SCHOOL

Venez vous initier, vous perfectionner en surf dans un cadre naturel unique aux sables d'or !

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou confirmé, l'objectif pédagogique est de :

- **Proposer un enseignement adapté et personnalisé,**
- **Faire progresser tout en prenant du plaisir,**
- **Transmettre la passion de la glisse et de l'océan,**
- **Rendre plus autonome, par la connaissance du milieu marin et des règles de pratique, indispensable pour surfer librement et en sécurité.**

Transmettre la passion du surf et de la nature

Maël Soullaine est passionné de nature et pratique le surf depuis son enfance. Animé par ces deux passions, il s'est d'abord investi dans le cadre associatif et a notamment été président de la Malicorne Surf Association de 2007 à 2014.

Devenu éducateur sportif, titulaire du BPJEPS SURF et d'un Master en Gestion de l'Environnement, c'est avec enthousiasme qu'il a créé Armor Surf School en 2017, la première école de surf sur le secteur Cap d'Erquy-Cap Fréhel. Ses motivations? Vous faire partager ses deux passions, le surf et l'environnement, sur l'un des plus beaux spots de Bretagne Nord.