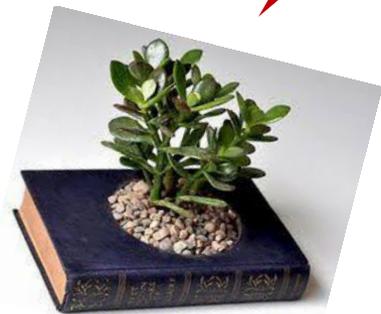


Le club récré-actif



Ateliers

de détente créative

le vendredi entre 12h45 et 13h45



ATELIER MANDALA

**Le mandala est un art au service de la concentration
et de la connaissance de soi.**

Il est utilisé comme un espace de recherche et d'expression personnelle.



Objectifs :

- s'initier de manière ludique au monde de la géométrie et des couleurs
- respecter l'espace de création de chaque membre du groupe
- développer bienveillance et cohésion dans le groupe
- prendre plaisir à travailler dans le calme
- viser un état de relaxation dynamique
- se recentrer, retrouver un chemin d'unité avec soi-même
- progresser en confiance en soi en prenant conscience de ses capacités et de son potentiel créateur
- exprimer son ressenti et le déposer, grâce à une mise en mots en fin de séance

<https://www.mandalas-gratuits.net/themes/zen-anti-stress/>

ATELIER MARQUE PAGE

Création de marque-page pour afficher joliment son plaisir de lire



<http://www.hellocoton.fr/idees-diy-marque-page-g1386/25>

<http://www.potentielcreatif.fr/un-marque-page-aimante-%e2%99%a5-bonne-fete-maman-%e2%99%a5-diy/>

<http://www.hellocoton.fr/to/1rkBg#http://www.leboudoirdesbidouilles.com/diy-un-marque-page-personnalisable-grace-a-une-enveloppe/>

<http://www.hellocoton.fr/to/18fxY#http://artetcouture.blogspot.com/2015/04/jolis-marque-pages-rubans-diy-simple.html>

C'EST EN SE
plantant
QUE L'ON PEUT
POUSSER



ATELIER PHRASES POSITIVES



Les affirmations positives changent les pensées et les émotions en quelque chose de bénéfique.

- Elles nous rendent plus confiants, plus heureux, notre estime de soi augmente. Ainsi les affirmations positives qu'on se répète comme un mantra nous aide à vaincre nos peurs et construire un schéma de pensée nouveau et plus positif pour nous.
- Choisir et colorier à son goût une phrase positive permet de se l'approprier et contribue à l'installation d'un sentiment de détente, de confiance et de bien-être.

ATELIER ORIGAMI

Alliant la géométrie et le pliage, l'atelier origami permet de savourer les joies de la création artistique, de la maîtrise de soi et de la réussite.

L'origami, abordé comme un champ d'expérimentations et de découvertes artistiques, permet de :

- enrichir l'imagination
- accroître la dextérité fine
- développer la technicité
- valoriser l'emploi d'une méthode
- entretenir sa concentration sur un objectif précis
- approcher la culture japonaise
- travailler la maîtrise de soi tout en développant la créativité.



<https://deavita.fr/diy-bricolage/origami-facile-animaux-fleurs/>

<http://www.la-marmaille.fr/origami-facile-fleurs-en-papier/>

<http://www.prima.fr/loisirs-creatifs/un-rangement-de-bureau-en-origami-2/7943476/>

<http://www.prima.fr/loisirs-creatifs/origami-facile-un-photophore-etoile/7947795/>

<http://www.mjc-dieuze.fr/grues.htm>



ATELIER RELAXATION DU GAILOU

Pour renforcer, à partir d'une vidéo et d'un bricolage, simple ou plus élaboré, la confiance en soi et en ses qualités.

Utile pour gérer le stress, quand on appréhende une situation ...

<http://lebataulivre.over-blog.fr/2016/12/la-relaxation-des-cailloux.html>



ATELIER HAIKU

« Le plus petit poème du monde, pas plus long qu'une respiration, pour saisir une émotion ! »



- Le haïku est un poème d'une extrême concision qui réussit à capturer l'instant présent dans tout ce qu'il a d'éphémère et de singulier. Les japonais utilisent cette technique pour exprimer leurs émotions, partager leur expérience du moment présent.
- Généralement, le haïku se compose de 5 / 7 / 5 syllabes

<http://www.eternels-eclairs.fr/haikus-basho-buson-issa-shiki-santoka.php>

<http://www.dominiquechipot.fr/haikus/conseils.html>

http://pedagogie.ac-toulouse.fr/col-montrabe/Pages/les_activites/francais/travaux_eleves/6eme/haiku6eme.html

ATELIER BRICOLAGE SOLIDAIRE

Fabrication de cartes de vœux avant Noël pour les vendre à l'occasion de la remise des bulletins du 1^{er} trimestre pour offrir les bénéfices à une association

<http://www.teteamodeler.com/kirigami/carte-kirigami2.asp#a>

<https://deavita.fr/deco-de-fete/noel/carte-voeux-noel-fabriquer/>

<http://desidees.net/20-idees-realiser-vos-cartes-de-voeux-maison/>

<http://www.marieclaire.fr/idees/realisez-vos-cartes-de-voeux,2610261,909253.asp>



ATELIER PHOTO

Mise en scène de soi dans le collège ou avec un livre,
pour le montrer comme une partie ou un prolongement de soi

<https://fr.pinterest.com/bateaulivre/photo-corps/>

<http://lebateaulivre.over-blog.fr/article-portraits-livresques-124660819.html>

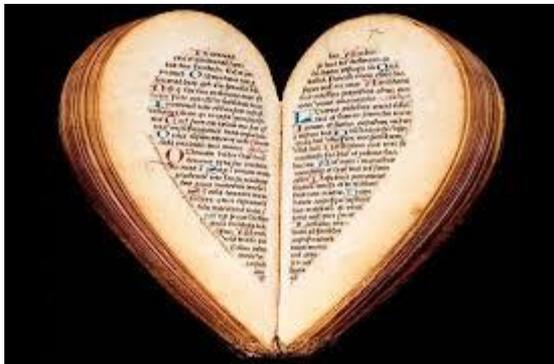


ATELIER LIVRE COUP DE CŒUR

A l'occasion de la Saint-Valentin, tombe amoureux d'un livre !

Rédige un « coup de coeur » pour présenter brièvement un livre et donner envie de le lire : les articles seront publiés sur le site du collège et seront exposés au CDI.

*Coup de
coeur !*



ATELIER RELAXATION BOULE A NEIGE

Pour apprendre à laisser l'agitation retomber



Confection d'une boule à neige à partir d'une vidéo où une courte histoire, inspirée de la sagesse collective et des écrits d'experts en méditation, met en scène une analogie pour expliquer pédagogiquement les principes de la méditation

<https://www.petitbambou.com/meditation/methode-de-meditation?platform=hootsuite>

ATELIER RECYCLAGE DE VIEUX LIVRES



*Pour recycler les livres prêts à être jetés
et faire une belle expo au CDI !*



*Livre hérisson, livre pomme, livre arbre, livre boîte à bijoux,
livre pot de fleur, livre théâtre ...*

- <http://bricabracutile.over-blog.com/2015/04/que-faire-de-vos-vieux-livres.html>
- <http://www.minutefacile.com/sports-loisirs/loisirs-creatifs/19283-creer-une-boite-a-bijoux-deco-en-detournant-un-livre/>

ATELIER PHILO

Se penser soi-même et penser le monde

- Les élèves sont assis en cercle. L'enseignant est en dehors du cercle. Les ados parlent librement, en se passant un « bâton de parole ». On ne prend la parole, qu'une fois que l'on a en main ce bâton, pour apprendre à respecter la parole de chacun. Le bâton circule dans toutes les mains, même de ceux qui ne souhaitent pas parler. Ils peuvent alors le garder quelques instants et penser tout bas. L'adulte écrit les phrases et constitue au fur et à mesure un recueil de ces paroles.
- « Ce ne sont pas les réponses qui comptent mais le cheminement de la pensée. » La confrontation avec la pensée d'autrui développe l'écoute, le goût de l'effort à comprendre, à penser, la capacité à transformer sa pensée, à la structurer. » Philosopher, c'est apprendre à intérioriser et extérioriser sa pensée.



L'amitié / le bonheur / la vie / la peur / la liberté /
l'argent / la réussite / la tristesse / l'amour / l'Autre ...

<http://lebateaulivre.over-blog.fr/article-36002401.html>

ATELIER EXPRESSIONS IDIOMATIQUES

Accroître sa culture et développer sa créativité



ATELIER PAROLES

Mettre en mots des émotions grâce à des photos

- *A faire en fin d'année scolaire par exemple... Atelier de paroles, inspiré du © Photolangage, une méthode facilitant le travail de groupe, mise en place par Alain Baptiste.*



- On demande à l'ado de faire un choix personnel d'une ou plusieurs photographies à partir d'une question posée, pour exprimer verbalement (en commentant la photographie) une position personnelle, une expérience vécue, des images intérieures, un point de vue spécifique. L'ado peut s'exprimer à voix haute, ou de façon anonyme, par écrit. Les écrits sont ensuite lus à haute voix.
- « Que vous a apporté cette année scolaire ? » Il faudra choisir une ou 2-3 photographies sur lesquelles on pourra s'appuyer pour répondre à la question et parvenir à la mise en mots d'émotions personnelles.
- <http://lebateaulivre.over-blog.fr/article-que-vous-a-apporte-cette-annee-scolaire-54790745.html>