

LES PETITS ATELIERS DE L'AGENDA 21



A l'issue du diagnostic de l'**Agenda 21** réalisé l'an passé au collège, nous avons retenu 2 axes à développer cette année, qui seront abordés sous la forme d'ateliers divers :

L'Axe « bien être au collège » : Création d'ateliers, mise en place d'espace de discussions et d'échanges entre élèves.

L'axe « éduquer au développement durable » : Election d'éco-délégués, projet pédagogique nature et patrimoine local et installation de carrés potagers dans la cour du collège.

ATELIER « TECHNIQUES POUR REUSSIR AU COLLEGE »

* **Est une pratique psychocorporelle**, (avec des exercices de concentration, de respiration, d'attention, de relaxation et de yoga spécialement adaptés à l'enfant)

* **basée sur une philosophie de vie** dans laquelle on retrouve des attitudes positives comme : le respect, la tolérance, la bienveillance...

Ces techniques donnent à l'élève des outils pratiques et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer son monde intérieur, ses émotions, ses pensées mais aussi ses attitudes physiques. Ces techniques visent entre autres à développer les capacités d'attention et la concentration de l'élève et à lutter contre l'agressivité et la violence au collège. Elles aident également l'élève à trouver le calme, le bien-être et à développer toutes ses potentialités et sa créativité.

Elle permet de lutter contre l'agitation, l'hyperactivité, l'agressivité, le mal-être, le manque de confiance en soi...

A qui s'adresse cette méthode ?

A tous les enfants qui veulent améliorer leurs capacités et leur bien-être.

Mais aussi et surtout :

- aux enfants ayant des difficultés scolaires
- aux enfants qui manquent d'attention
- aux enfants qui manquent de confiance en eux
- aux enfants ayant des troubles et difficultés d'ordre physique ou psychologique : difficulté de coordination, mal dans son corps, mal dans sa peau, enfants dyslexiques ou dyspraxiques, hyperactifs, violents ou agressifs

Les exercices :

Ils reposent sur des exercices inspirés de pratiques millénaires comme le yoga et de techniques contemporaines adaptées au jeune. Ce sont des exercices de concentration, d'attention et d'équilibre, d'exercices de retour au calme, de recentrage, de relaxation, de mémoire, de rythme, des pratiques physiques de contrôle et maîtrise du corps ainsi que d'exercices respiratoires pour agir sur l'agressivité par exemple ou toute autre émotion perturbatrice.

ATELIER « COMMUNICATION NON VIOLENTE »

Le processus de Communication NonViolente peut être utilisé de trois manières :

- communiquer avec soi-même pour clarifier ce qui se passe en soi (*auto-empathie*).
- communiquer vers l'autre d'une manière qui favorise la compréhension et l'acceptation du message.

- recevoir un message de l'autre, l'écouter d'une manière qui favorise le dialogue quelle que soit sa manière de s'exprimer.

ATELIER « JOURNAL CRÉATIF »

Un outil d'exploration de soi qui allie le monde du dessin et de l'écriture

Un journal rempli de pensées, de rêves, de buts, de réflexions quotidiennes... C'est l'occasion d'exprimer nos émotions, l'ambiance de nos vies... La méthode est une approche de journal intime qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale ... Elle s'inspire de multiples techniques d'écriture créative. Tenir son journal favorise le lien avec soi tout en le stimulant!

Mots-clés: *Journal intime, Outil d'exploration de soi, Ecriture, Collage, Dessin...*

Objectifs: *Développement de la personne, Exploration de sa vie intérieure, de ses talents, de ses compétences...*

Dynamiser *son esprit créatif, son inventivité, la confiance en soi, l'expression de soi*

NB : Le journal Créatif s'appuie sur des notions de psychologie, de pédagogie et de créativité et n'est en aucune façon un cours d'arts plastiques et d'écriture, l'élève est totalement libre, et personne ne viendra regarder son journal

ATELIER « LES P'TITS CARRÉS POTAGERS »

D'Octobre à Juin, séances d'une heure, en fonction des besoins de la saison.

L'installation de carrés potagers sera l'occasion d'inviter les élèves à réfléchir sur une petite échelle, à la notion de saison dans notre alimentation, à voir concrètement les étapes de « la terre à l'assiette » et d'être sensibilisés à l'importance de d'une agriculture biologique pour notre santé.

Les élèves participeront à leur installation de « A à Z » : défrichage, préparation de la terre, construction des carrés, recherches et réflexions sur des plantations judicieuses à faire, choix des semis et des plans, plantations, entretien et bien sûr récolte !

Sarah Terrier, professeur de SVT, référente Développement Durable au collège