



**INFORMATIONS ET BULLETIN DISPONIBLES SUR LE SITE INTERNET**

**stmicheldepicpus.fr**

**Onglet : Stages intensifs de remise à niveau, de perfectionnement et d'approfondissement**

**STAGE DE PRE-RENTRÉE**

**Du lundi 24 au vendredi 28 août 2026**

**Pré-inscription à envoyer par courriel à [frederic-deroo@orange.fr](mailto:frederic-deroo@orange.fr)**

Madame, monsieur,

Le groupe scolaire de Saint-Michel de Picpus, organise depuis 1992, durant les vacances scolaires, des stages intensifs de remise à niveau et de perfectionnement ou d'approfondissement.

**Les prochains stages auront lieu durant cinq jours, avant la rentrée scolaire 2026-2027, du lundi 24 au vendredi 28 août 2026.**

**Intégrant l'évolution des cursus du lycée, l'offre des disciplines s'adapte au nouveau calendrier des examens et s'élargit pour permettre aux élèves de lycée, de la classe de seconde à celle de Terminale d'approfondir leur spécialité en Mathématique, en Physique, en Sciences économiques et sociales, en Français ou en Langue Vivante.**

L'offre s'adressant aux collégiens reste inchangée.

Assuré par des professeurs en exercice et expérimentés, il permet de profiter de la dynamique d'un travail en petit groupe et d'un accompagnement personnel par le professeur et donne l'occasion aux élèves de reprendre et approfondir les cours tout en effectuant des exercices d'entraînement.

Les effectifs des groupes sont volontairement limités, nous pouvons donc être amenés à refuser les inscriptions tardives.

En fin de stage, un bilan écrit est remis à votre enfant, comportant le programme effectué, les appréciations et les conseils du professeur pour continuer de progresser.

Pour vous inscrire, vous êtes invité :

- D'abord, à pré inscrire vos enfants par courriel ([frederic-deroo@orange.fr](mailto:frederic-deroo@orange.fr)) ;
- Ensuite à retourner le bulletin d'inscription après l'avoir complété, en fonction du mode de règlement :
  - Par courriel si vous optez pour le prélèvement ou le virement ;
  - Par courriel postal ou par dépôt au Lycée Saint-Michel de Picpus (service Stage – M. Frédéric Deroo) au 53, rue de la Gare de Reuilly – 75012 PARIS si vous optez pour le règlement par chèques ou en numéraires.

Vous pouvez par ailleurs obtenir tout renseignement complémentaire sur le site internet de l'établissement ([stmicheldepicpus.fr](http://stmicheldepicpus.fr) ; onglet « stages de remise à niveau, de perfectionnement et d'approfondissement »), par téléphone (06 89 34 60 86) ou par courriel ([frederic-deroo@orange.fr](mailto:frederic-deroo@orange.fr)).

Tous les cours ont lieu au collège – lycée Saint-Michel de Picpus (53 rue de la gare de Reuilly – 75012 Paris ; accessible par métro ligne 6 station Bel-air ou ligne 8 station Daumesnil sortie rue de Reuilly, par RER A station Nation ou par bus lignes n° 29 et 46).

## 1.- Matières et horaires indicatifs proposés par niveau.

Classes	8h30 – 10h30	10h45 – 12h45	13h30 – 15h30
6 <sup>ème</sup>	Français ou Mathématiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle et méthodologie Collège	Français ou Mathématiques ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle et méthodologie Collège	Français ou Mathématiques ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle et méthodologie Collège
5 <sup>ème</sup>			
4 <sup>ème</sup>			
3 <sup>ème</sup>			
2 <sup>ème</sup>	Français ou Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle et méthodologie Lycée.	Français ou Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle et méthodologie Lycée.	Français ou Mathématiques ou Physique ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle et méthodologie Lycée
1 <sup>ère</sup>			
Terminale	Philosophie ou Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle et méthodologie Lycée.	Philosophie, Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle et méthodologie Lycée.	Philosophie ou Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle et méthodologie Lycée

## 2.- Cours d'efficacité personnelle et méthodologie.

### 2.1.- Collège.

Les renseignements sont joints en annexe 1.

### 2.2.- Lycée.

Les renseignements sont joints en annexe 2.

### 2.3.- Informations complémentaires.

Toute information complémentaire peut être demandé à l'organisateur des stages ([frederic-deroo@orange.fr](mailto:frederic-deroo@orange.fr) ; 06 89 34 60 86).

## 3.- Informations générales.

Une confirmation par courriel vous indiquant les cours et les horaires vous sera adressée au plus tard le lundi 17 août 2026.

Pour des raisons d'organisation, d'autres horaires que ceux que vous avez choisis peuvent vous être proposés.

Aucune restauration scolaire n'est assurée au cours du stage mais les enfants peuvent prendre leur repas sorti du sac dans une salle aménagée et sous surveillance.

#### **4.- Informations générales.**

- 1 matière (10 heures) : 270 euros ;
- 2 matières (20 heures) : 480 euros ;
- 3 matières (30 heures) : 680 euros.

Une remise de 10% sur le montant total est accordé pour l'inscription de plusieurs enfants d'une même famille.

L'association Saint-Michel de Picpus se réserve la possibilité d'annuler ou de déterminer l'horaire d'un stage en fonction des effectifs inscrits.

Un effectif minimal de 2 élèves dont l'inscription est confirmée, avec réception du bulletin accompagné du règlement, est requis pour l'ouverture d'un cours.

#### **5.- Dates des stages suivants (sous réserve).**

- Vacances de la Toussaint et d'automne : du lundi 19 au vendredi 23 octobre 2026 ;
- Vacances d'hiver : du lundi 8 au vendredi 12 février 2027 ;
- Vacances de Pâques et de printemps : du lundi 5 au vendredi 9 avril 2027.

## FICHE D'INSCRIPTION (hors grandes écoles)

### Procédure :

- 1.- **Se préinscrire** : par courriel à : [stage@saintmicheldepicpus.fr](mailto:stage@saintmicheldepicpus.fr) et/ou [frederic-deroo@orange.fr](mailto:frederic-deroo@orange.fr) ;
  - 2.- **Confirmer la pré-inscription** : par l'envoi de la fiche ci-dessous, après l'avoir renseignée, par courriel à : [stage@saintmicheldepicpus.fr](mailto:stage@saintmicheldepicpus.fr) et/ou [frederic-deroo@orange.fr](mailto:frederic-deroo@orange.fr) ;
- Soit, exclusivement pour les élèves inscrits à SMP : règlement par prélèvement direct par SMP sur votre compte personnel de l'établissement ;
  - soit, pour l'ensemble des élèves : avant le 1<sup>er</sup> jour du stage, par virement sur le compte de l'ASMP dont le RIB vous sera adressé par retour de courriel de pré-inscription ;
  - Soit, à titre exceptionnel et pour l'ensemble des élèves : avant le 1<sup>er</sup> jour du stage, par chèque à l'ordre de ASMP adressé à Saint-Michel de Picpus 53 Rue de la Gare de Reuilly 75012 Paris, (enveloppe à l'attention de M. Frédéric Deroo – stage de pré-rentrée 2025).

### Élève

Nom :

Prénom :

Classe (de rentrée 2026) :

Établissement scolaire :

Téléphone mobile :

### Parents

Nom :

Adresse complète :

Téléphone mobile père :

Téléphone mobile mère :

Adresse de courriel (le plus lisible possible) :

### Matières et horaires choisis (1)

Mathématiques	
Français	
Physique	
Anglais	
Allemand	
Philosophie	
Sciences économiques et sociales	
Efficacité personnelle et méthodologie Collège	
Efficacité personnelle et méthodologie Lycée	

8h30 – 10h30	
10h45 – 12h45	
13h30 – 15h30	

**Dates des stages : du lundi 24 au vendredi 28 août 2026.**

**Règlement (2) :**

**Par prélèvement sur le compte personnel (3):**

**Par virement (4) :**

**Par chèque (5) :**

- (1) Cocher les cases correspondantes.
- (2) Cocher la case correspondante.
- (3) Mode de règlement ouvert sous réserve que vous ayez donné mandat à SMP pour l'année scolaire 2026-2027 pour les prélèvements afférents à la scolarité de votre enfant.
- (4) Virement au plus tard le 1<sup>er</sup> jour du stage sur le compte de l'OGEC SMP dont le RIB vous sera adressé à réception du bulletin d'inscription, en précisant le nom de l'élève sur la demande de virement.
- (5) Réception du chèque au plus tard le 1<sup>er</sup> jour du stage. Il sera encaissé à la mi-septembre 2026.

## Annexe 1

### Progression en méthodologie généraliste (Collège)

#### Objectif

Ce module permet d'acquérir des méthodes de travail et de construire un savoir-faire durable en travaillant les cinq gestes mentaux, ce qui permet de progresser plus rapidement dans les matières scolaires.

Les travaux portent sur l'attention, le projet et l'évocation (provocation d'une image mentale de l'information à retenir), la mémorisation, la compréhension, la réflexion et l'imagination, chaque geste étant abordé lors d'une des cinq séances. Durant ce stage, les participants sont conduits à remplir deux pense-bêtes : "mes attitudes à avoir" et « fiches de révision ».

#### Programme

##### **JOUR 1 : compréhension des objectifs, des notions et des outils ; comment soutenir son attention.**

- présentation des méthodes de travail et des 5 gestes mentaux ;
- définition des notions : projet, évocation ;
- exercices d'application :
  - premier geste, le geste d'attention : comment faire attention (chercher le bon mot-clé, par exemple) ;
  - le projet : comment décomposer une leçon à mémoriser, par exemple ;
  - l'évocation : comment se représenter mentalement le savoir ;
  - mise en commun entre les stagiaires et déduction.

##### **JOUR 2 : apprentissage de l'attention et de la mémoire ; se rappeler de la séance précédente et travailler les outils pour apprendre à mémoriser.**

- réactivation des connaissances (rappel des notions exposées lors de la séance précédente) ;
- exercices d'application : 2ème geste, le geste de mémorisation ;
- mise en commun et déduction des stratégies de mémorisation.

##### **JOUR 3 : poursuivre l'apprentissage de l'attention et de la mémoire ; se rappeler des séances précédentes et travailler les outils pour la compréhension d'un sujet ; identifier ses points forts et ses points faibles.**

- réactivation des connaissances (rappel des notions exposées lors des deux séances précédentes) ;
- poursuite des travaux sur le geste de mémorisation et ses différentes stratégies abordés lors de la séance précédente ;
- exercices d'application : 3ème geste, le geste de compréhension ;
- mise en commun et déduction des stratégies de compréhension ;
- les intelligences multiples : permettre aux stagiaires de détecter ses points forts et ses points faibles (intelligence visuelle, intelligence auditive, intelligence kinesthésique, intelligence linguistique, intelligence musicale, intelligence naturaliste, intelligence intra-personnelle et intelligence interpersonnelle) pour mieux s'appuyer sur ceux qui le concernent.

##### **JOUR 4 : renforcer l'apprentissage des séances précédentes et travailler les outils pour conduire une réflexion.**

- réactivation des connaissances ;
- poursuite des travaux sur le geste de compréhension et ses différentes stratégies abordés lors de la séance précédente ;
- mise en commun et déduction des stratégies ;
- exercices d'application : 4ème geste, le geste de réflexion ;
- mise en commun et déduction des stratégies.

##### **JOUR 5 : finaliser l'apprentissage des séances précédentes et travailler les outils pour développer son imagination.**

- réactivation des connaissances ;
- poursuite des travaux sur le geste de réflexion et ses différentes stratégies ;
- mise en commun et déduction des stratégies ;
- exercices d'application : 5ème geste, le geste d'imagination ;
- mise en commun et déduction des stratégies.

## Annexe 2

### Stage en efficacité personnelle – Lycée

#### Objectif

Les ateliers d'Organisation, de Motivation et d'Efficacité personnelle sont proposés aux élèves du Lycée. Ils sont dispensés par des coachs professionnels formés à l'UFR de psychologie de l'université Paris 8. En petit groupe, les sessions encadrent l'émergence des compétences et du sens donné au travail d'études.

Elles ont pour vocation d'aider les élèves à révéler leurs potentiels, à optimiser leur organisation actuelle et à stimuler leurs compétences en développant une posture d'élèves actifs et acteurs de leur apprentissage. Il s'agit de les amener à construire ou à consolider leur propre méthodologie pour gagner en efficacité et répondre aux attentes des enseignants.

Cette approche favorise une meilleure connaissance de soi et permet de gagner en assurance, en motivation et en autonomie. C'est un cheminement vers plus de responsabilité en cohérence avec leurs projets d'études

ou professionnels à venir.

Résolument pratiques, ces ateliers aboutissent à une concrétisation des stratégies de réussite personnelles.

Attention : le nombre d'inscrits est limité (nous pouvons donc être amenés à refuser les inscriptions tardives)

---

#### Programme

**Jour 1 : PROJECTION VERS LE FUTUR** : Réflexions personnelles de l'élève sur sa situation actuelle et celle qu'il projette dans le futur. L'objectif est de découvrir ses centres d'intérêts, ses valeurs pour une meilleure connaissance de soi. Cet éclairage ouvre le champ des possibles, apporte du sens à ses études et stimule la motivation.

**Jour 2 : ORGANISATION ET MOTIVATION** : Travail de questionnement autour de ces deux ressorts de la réussite puis réalisation de son Mind Mapping (vision d'ensemble de son organisation et mise en liens de ses idées favorisant ainsi la compréhension et l'application des actions (solutions identifiées)).

**Jour 3 : METHODOLOGIE (lecture et écoute active)** : Travail individuel et échange en groupe. Ces deux éléments sont des fondamentaux pour l'apprentissage. Prise en compte de ses compétences et mise en place d'une méthodologie personnelle et efficace. Report sur son Mind Mapping.

**Jour 4 : PRENDRE CONFIANCE EN SOI** : A travers un récit d'une réussite personnelle, chaque élève prend conscience de ses compétences et redécouvre ses talents ce qui lui permet d'enrichir ses ressources. Il reçoit ensuite les retours positifs des autres membres du groupe qui l'aident à booster l'estime de soi.

**Jour 5 : L'IMAGE DE SOI** : les stagiaires travaillent en binôme et se présentent au groupe. Cet atelier donne des outils sur la manière de se présenter et se préparer au grand oral.

Ce stage est conçu par l'association IPSE : [www.ipse-co.com](http://www.ipse-co.com). Il a pour vocation d'aider les élèves à révéler leurs potentiels, à optimiser leur organisation actuelle et à stimuler leurs compétences en développant une posture d'élèves actifs et acteurs de leur apprentissage. Il s'agit de les amener à construire ou à consolider leur propre méthodologie afin de gagner en efficacité et de répondre aux attentes des enseignants.

Cette approche favorise une meilleure connaissance de soi et permet de gagner en assurance, en motivation et en autonomie. C'est un cheminement vers plus de responsabilité en cohérence avec leurs projets d'études ou professionnels à venir.