



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

stmicheldepicpus.fr

**Onglet : Stages intensifs de remise à niveau, de
perfectionnement et d'approfondissement
STAGE DE PRINTEMPS/PAQUES 2025**

Du lundi 14 au vendredi 18 avril 2024

Pré-inscription à envoyer par courriel à 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 et, depuis l'hiver 2023, d'approfondissement.

Les prochains stages auront lieu durant cinq jours, en première semaine des vacances scolaires de Printemps et de Pâques 2025, du lundi 14 au vendredi 18 avril 2025.

Intégrant l'évolution des cursus du Lycée, l'offre des disciplines s'est adaptée au nouveau calendrier des examens et s'est élargi pour permettre aux élèves de lycée d'approfondir leur spécialité en Mathématique, en Physique, en Sciences économiques et sociales, en Français ou en Langue Vivante. A ce dernier égard, un stage d'anglais intensif de 20 heures est proposé aux seuls élèves de Terminale désireux de poursuivre des études nécessitant une maîtrise élevée de cette langue.

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 faisant des exercices d'entraînement.

Les effectifs des groupes sont volontairement limités, entre deux élèves au minimum et douze élèves au plus, hors stages de préparation aux concours d'accès aux grandes écoles pour lesquels la jauge est limitée à 20 élèves. Nous pouvons donc être amenés à refuser les inscriptions tardives.

Au cas où les effectifs inscrits pour une discipline sont peu nombreux, les stages peuvent être organisés en mixant deux niveaux (6^{ème} – 5^{ème} ; 4^{ème} – 3^{ème} ; 2^{ème} – 1^{ère} ou 1^{ère} – terminale) avec un accompagnement personnalisé de chaque stagiaire.

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) ;
- Ensuite à retourner le bulletin d'inscription après l'avoir complété, accompagné du règlement, au Lycée Saint Michel de Picpus (service Stage – M. Frédéric Deroo) au 53, rue de la Gare de Reuilly – 75012 PARIS.

Vous pouvez par ailleurs obtenir tout renseignement complémentaire sur le site internet de l'établissement (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).

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).

2.- Matières et horaires indicatifs proposés par niveau.

Classes	8h30 – 10h30	10h45 – 12h45
6 ^{ème}	Français ou Mathématiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou efficacité personnelle.	Français ou Mathématiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand).
5 ^{ème}		
4 ^{ème}		
3 ^{ème}	Français ou Mathématiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand).	Français ou Mathématiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou efficacité personnelle Lycée + 3 ^{ème} .
2 ^{ème}	Français ou Mathématiques ou Physique ou Langue vivante (Anglais ou Allemand)	Français ou Mathématiques ou Physique ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle Lycée.
1 ^{ère}	Français ou Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand).	Français ou Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Efficacité personnelle et méthodologie Lycée.
Terminale (1)	Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Philosophie.	Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Philosophie ou Efficacité personnelle et méthodologie Lycée.
	Anglais intensif (2)	

(1) Ces cours de mathématiques, physique ou langue vivante organisés sont distincts de ceux assurés dans le cadre d'un stage spécifique de préparation au concours d'accès aux grandes écoles d'ingénieur post-baccalauréat, réservé aux élèves de terminale candidats à ces concours.

(2) Ce stage intensif d'anglais de 20 heures sur 5 jours s'adresse aux seuls élèves de Terminale désireux de parfaire leur pratique de cette langue dans la perspective, notamment, de postuler pour des études nécessitant d'en avoir une maîtrise perfectionnée et/ou de suivre un stage à l'étranger.

2.- Cours d'efficacité personnelle et méthodologie.

2.1.- Collège (sauf 3^{ème}).

Les renseignements sont joints en annexe 1.

2.2.- Lycée (+ 3^{ème}).

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 ; 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 jeudi 10 avril 2025.

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

4.- Tarifs.

- 1 matière (10 heures) : 260 euros ;
- 2 matières (20 heures) : 470 euros ;
- Stage intensif d'anglais (20 heures) : 470 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.

- Pré-rentree (sous réserve) : du vendredi 22 août au jeudi 28 août 2024.

FICHE D'INSCRIPTION

(hors préparation aux concours d'accès aux grandes écoles d'ingénieur)

Procédure :

- 1.- **Se préinscrire** : par courriel à : stage@saintmicheldepicpus.fr et/ou 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 et/ou frederic-deroo@orange.fr ;
- Pour les élèves inscrits à SMP : par prélèvement direct par SMP sur votre compte personnel de l'établissement ;
- Pour les élèves extérieurs à SMP : avant le 1^{er} jour du stage, par virement sur le compte de l'AS SMP dont le RIB vous sera adressé par retour de courriel de pré-inscription ;
- A titre exceptionnel, avant le 1^{er} jour du stage, par chèque à l'ordre de AS SMP 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 Pâques-Printemps 2025).

Élève
Nom :
Prénom :
Classe :
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		8h30 – 10h30	
Français			
Physique		10h45 – 12h45	
Anglais			
Allemand			
Philosophie			
Sciences économiques			
Efficacité personnelle et méthodologie collège (sauf 3 ^{ème})			
Efficacité personnelle et méthodologie lycée (+ 3 ^{ème})			
Anglais intensif (2)			

Dates des stages : du lundi 8 au vendredi 12 avril 2024.

Règlement (3) :

Par prélèvement sur le compte personnel :		Par virement (4) :		Par chèque (4) :	
--	--	---------------------------	--	-------------------------	--

- (1) Cocher les cases correspondantes.
- (2) Stage réservé aux élèves de Terminale.
- (3) Cocher la case correspondante.
- (4) Virement ou réception du chèque au plus tard le 1^{er} jour du stage.

Annexe 1

Stage en efficacité personnelle – Collège (sauf 3^{ème})

Objectif

Stage : Apprendre à apprendre / Métacognition et bien être

Mise en place de petits tests, exercices, jeux
Découverte et application d'outils de métacognition

Module 1 : La mémoire

- Le trajet de l'information
- Définition des mémoires :test
- La mémoire de travail
- L'architecture de la mémoire à long terme
- Les outils pour travailler la mémoire
- Création d'une fiche personnelle

Module 2 : Attention/ Concentration

- Explication du cerveau
- L'attention soutenue
- Outil le réservoir attentionnel
- Test couleurs
- Les distracteurs, comment les contrôler
- Création d'une fiche personnelle

Module 3 : Gestion du stress et des émotions

- Explication à l'aide d'une vidéo simple
- Impact sur le cerveau
- Impact sur les réactions physiques
- Le bon et le mauvais stress, la nécessité du stress, comment en faire un allié ?
- Exercices de respiration
- Pause cerveau
- Automassages
- Création d'une fiche personnelle

Module 4 : Métacognition/ Stratégies

- Découverte avec des jeux
- Tour de Hanoi
- Stratégie/ Technique de Sherlock Holmes
- Auto-évaluation
- Apprendre à se connaître
- Apprendre à organiser son travail avec des outils
- Création d'une fiche personnelle

Module 5 : Estime de soi et motivation

- Un état des lieux
- Outils
- Mise en place d'objectifs réalistes
- Mise en évidence des réussites
- Création d'une fiche personnelle

Module 6 : Méthodologie

- Apprendre une leçon
- Prendre des notes
- Faire des fiches
- Optimiser son temps de travail

Annexe 2

Stage en efficacité personnelle – Lycée (+ 3^{ème})

Objectif

Stage : Se préparer efficacement pour les examens ou DST.

Ce stage s'adresse aux élèves de troisième, seconde, première et terminale qui préparent un examen important (brevet, bac de français, épreuves finales, grand oral).

L'objectif est de leur fournir les clés pour mieux s'organiser, gérer leur stress et aborder les épreuves avec confiance :

- Donner aux élèves des méthodes éprouvées pour apprendre et réviser plus efficacement ;
- Renforcer leur autonomie et leur capacité à gérer la pression des examens ;
- Les aider à aborder leurs épreuves avec sérénité et confiance.
-

Le stage est adapté à tous types d'examens : brevet, bac français, épreuves finales et oraux.

Sur 5 sessions de 2 heures, les élèves apprennent à structurer leurs révisions, à optimiser leurs apprentissages et à développer une posture proactive face aux examens.

Tout au long du stage, des mises en situation et exercices pratiques sont proposés pour expérimenter les stratégies abordées et les intégrer durablement.

Module 1 : Organisation et planification des révisions.

Objectif : Structurer son travail pour réviser efficacement sans stress.

- Identifier les priorités en fonction des matières et des épreuves ;
- Construire un planning de révisions efficace et réaliste ;
- Appliquer des techniques de planification et d'alternance entre apprentissage, exercices et pauses actives.

Module 2 : Méthodes d'apprentissage et outils de révision efficaces.

Objectif : Mémoriser plus rapidement et améliorer la compréhension.

- Découvrir et utiliser des outils spécifiques pour mieux assimiler et organiser ses connaissances ;
- Adapter sa méthode de révision en fonction des matières et de son propre fonctionnement ;
- Apprendre à structurer efficacement ses notes et supports de révision.

Module 3 : Gérer son stress et rester motivé jusqu'au jour de l'examen.

Objectif : Transformer son stress en atout et maintenir une motivation constante.

- Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur la concentration ;
- S'approprier des techniques de relaxation, de respiration et de gestion des pensées négatives ;
- Mettre en place des stratégies pour garder son énergie et éviter la démotivation.

Module 4 : Se préparer aux épreuves écrites et orales.

Objectif : Développer des stratégies spécifiques pour chaque type d'épreuve.

- Épreuves écrites : gérer son temps, analyser un sujet, structurer ses réponses ;
- Épreuves orales (bac de français, grand oral, brevet, etc.) : travailler son expression, sa posture et sa gestion du trac ;
- S'entraîner à répondre efficacement aux attentes des examinateurs.

Module 5 : Dernière ligne droite – Bien gérer les jours avant les épreuves.

Objectif : Optimiser les derniers jours pour arriver confiant et serein.

- Se préparer efficacement sans stress de dernière minute ;
- Comprendre l'importance du sommeil, de l'alimentation et de la récupération ;
- Anticiper le jour J avec une check-list et une organisation optimale.