



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

**stmicheldepicpus.fr**

**Onglet : Stages intensifs de remise à niveau, de  
perfectionnement et d'approfondissement  
STAGE D'HIVER 2026**

Du lundi 23 au vendredi 27 février 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, lors de la première semaine des congés scolaires d'automne-Toussaint, du lundi 23 au vendredi 27 février 2026.

**Intégrant l'évolution des cursus du Lycée, l'offre des disciplines est désormais adapté 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.**

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, 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.

**Les élèves inscrits dans d'autres établissements que celui de Saint-Michel de Picpus sont les bienvenus dans la limite des places disponibles. Pour des raisons de sécurité, il est demandé de bien vouloir fournir la copie de leur carte nationale d'identité ainsi que celle de la carte vitale de leurs parents.**

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
6 <sup>ème</sup>	Français ou Mathématiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou efficacité personnelle	Français ou Mathématiques ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou efficacité personnelle
5 <sup>ème</sup>		
4 <sup>ème</sup>		
3 <sup>ème</sup>		
2 <sup>ème</sup>	Français ou Mathématiques ou Physique ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou efficacité personnelle	Français ou Mathématiques ou Physique ou langue vivante (Anglais ou Allemand) ou efficacité personnelle
1 <sup>ère</sup>	Français ou Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Géopolitique	Français ou Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Géopolitique
Terminale	Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Géopolitique ou Philosophie.	Mathématiques ou Physique ou Sciences économiques ou Langue vivante (Anglais ou Allemand) ou Géopolitique ou Philosophie

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

### 2.1.- Niveaux.

Lors des stages d'hiver 2026, deux niveaux sont proposés, mixant :

- Les élèves de 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> pour l'un ;
- Les élèves de 3<sup>ème</sup> et 2<sup>nde</sup> pour l'autre.
- 

### 2.2.- Contenu de l'enseignement.

Les renseignements sont joints en annexe.

### 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 mercredi 15 octobre 2025, date incluse.

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

Les stages n'ayant lieu que dans la matinée, aucune restauration scolaire n'est assurée sur place.

## 4.- Informations générales.

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

- Vacances de Pâques et de printemps : du lundi 20 au vendredi 24 avril 2026 ;
- Stages de pré-rentrée 2026 (sous réserve) : du lundi 24 au vendredi 28 août 2026.

## Annexe

### Progression en efficacité personnelle

#### Objectif

Ce module permet d'acquérir des méthodes de connaissance de soi et de méthode de travail. Les travaux portent sur la mémoire, l'attention et la concentration, la gestion du stress et des émotions, la métacognition et les stratégies, l'estime de soi, la motivation et la méthodologie. Le programme générique est le même pour les groupes du collège (niveaux 6<sup>ème</sup> à 4<sup>ème</sup>) ou du lycée (2<sup>ème</sup> et 1<sup>ère</sup>) et du niveau 3<sup>ème</sup>, avec des contenus adaptés. Les groupes sont mixtes ou non en fonction des effectifs inscrits.

#### 1<sup>er</sup> jour : Module « 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.

#### 2<sup>ème</sup> jour : Module « Attention/ Concentration ».

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

#### 3<sup>ème</sup> jour : module « 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 ;
- Création d'une fiche personnelle ;

#### 4<sup>ème</sup> jour : « 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.

#### 5<sup>ème</sup> jour : « Estime de soi et motivation » et Méthodologie.

##### 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.

**Méthodologie :**

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

## FICHE D'INSCRIPTION

### 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) ;
- Pour les élèves inscrits à SMP : règlement par prélèvement direct par SMP sur votre compte personnel de l'établissement sous réserve d'avoir au préalable mandaté SMP pour le paiement des frais scolaires de votre enfant par prélèvement ;
  - Pour les élèves extérieurs à SMP : avant le 1<sup>er</sup> jour du stage, par virement sur le compte de l'association de l'OGEC SMP (ASMP) dont le RIB vous sera adressé par retour du courriel de pré-inscription ;
  - A titre exceptionnel, 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 vacances d'hiver 2026) ;
  - toute semaine de stage entamée est due, sauf cas de force majeure ou empêchement par l'organisateur.

### 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	
Français	
Physique	
Anglais	
Allemand	
Philosophie	
Sciences économiques et sociales	
Géopolitique	
Efficacité personnelle et méthodologie	

8h30 – 10h30	
10h45 – 12h45	

**Dates des stages : du lundi 23 au vendredi 27 février 2026.**

### Règlement (2) :

Par prélèvement sur le compte personnel (3) :

Par virement (4) (5) :

Par chèque (4) :

- (1) Cocher la case correspondantes.
- (2) Cocher la case correspondante.
- (3) Mode de règlement ouvert sous réserve que vous ayez donné mandat à SMP pour les prélèvements afférents à la scolarité de votre enfant.
- (4) Virement ou réception du chèque au plus tard le 1<sup>er</sup> jour du stage.
- (5) Sur le compte de l'OGEC SMP dont le RIB vous sera adressé à réception du bulletin d'inscription.