

Le programme **Fit au bac** est ouvert à tous les élèves francophones de 4^{ème} année (il existe le programme *Fit für die Matura* pour les alémaniques).

Il est accessible sur inscription uniquement (par ordre d'arrivée).

Chaque élève peut s'inscrire :

1. au module **Techniques d'organisation et d'apprentissage**
Jeudi 11 avril, 11h00 – 12h00 (20 places max)
2. à la **Séance de relaxation**
Mercredi 10 avril 11h15 – 12h00 (15 places max)
3. aux **Activités sportives**, du mardi au vendredi 12h15 – 13h15 (minimum 2 activités, maximum 4 activités)

Les inscriptions seront ouvertes le lundi 25 mars à 12h00

Attention : 30 places maximum.

La priorité sera donnée aux élèves qui s'inscrivent pour le programme complet (module technique, relaxation et 2 activités sportives)

Proposé par Yves-Alexandre Thalmann et Jacques Perriard



Pour les 4^{èmes} années

Durant la semaine thématique



Un programme pour optimiser vos préparations de bac :

Techniques d'organisation & d'apprentissage

Relaxation

Activités sportives

Profitez de la semaine thématique pour optimiser votre préparation aux examens de baccalauréat.

La réussite découle non seulement du travail effectué durant les 4 années d'étude, mais aussi d'autres paramètres :

- la capacité d'organisation et de gestion du temps avant et durant les examens,
- la gestion du stress (surtout pour les examens oraux),
- la capacité à se détendre et à évacuer la fatigue nerveuse entre les différentes épreuves,
- la récupération et un sommeil revitalisant.

Pour vous y aider, le Collège St-Michel met sur pied chaque année un programme spécifique pour les étudiants en classe terminale (uniquement sur inscription volontaire) :

Un atelier portant sur les techniques d'organisation, d'apprentissage et de gestion du temps.

Une séance de relaxation pour apprendre à relâcher la tension physique et mentale.

Plusieurs activités sportives pour évacuer la tension nerveuse et favoriser une saine fatigue et un sommeil réparateur.

Pour plus d'efficacité, il est recommandé de s'inscrire au programme complet. Il est cependant possible de sélectionner uniquement l'une ou l'autre des activités.

Donnez-vous toutes les chances de réussir !

Modalité d'inscription

- Par Internet
<https://framadate.org/9haXh5qwYj819pc1>
(Ce lien vous sera également transmis par e-mail lu 25.03.19)
- Par ordre d'arrivée
- Ouverture des inscriptions : **lundi 25 mars 12h00**, fermeture mercredi 3 avril 12h00.
- Priorité aux élèves qui s'inscrivent pour le programme complet.

1^{ère} possibilité : programme complet avec 2 activités sportives au minimum (à sélectionner).

2^{ème} possibilité : atelier technique ou séance de relaxation, avec ou sans activités sportives.

3^{ème} possibilité : activités sportives uniquement (2 minimum, 4 maximum). Elèves germanophones bienvenus.

Mardi 12h15	Mercredi 12h15	Jeudi 12h15	Vendredi 12h15
Natation	Natation	Natation	Natation
Jogging	Jogging	Jogging	Jogging
Jeux	Jeux	Jeux	Jeux

Jeux : badminton, unihockey, futsal ou autre en fonction de l'intérêt
Pour des raisons d'organisation (réservation des salles), les activités sportives doivent être choisies au moment de l'inscription.



Pour tous renseignements : thalmanny@edufr.ch