

# Activité

Comment être plus attentif et  
à l'aise dans son corps  
(Entraînement à l'attention)

Pour les enfants de 5 à 11 ans - 56€  
Cycle de 7 sem. du 1<sup>er</sup>/10 au 26/11  
Sam. 9h-9h45 (CP-CE2)  
10h-11h (CM1-CM2)  
Animée par Caroline Wijnkoop

Inspirée par la méthode d'Eline SNELL, « Calme et attentif comme une grenouille », ce cycle a pour objectifs d'améliorer la capacité de concentration et d'attention des enfants et de développer la confiance en soi.

Extrait de l'ouvrage d'Eline SNELL, *Calme et attentif comme une grenouille*. « La grenouille est un drôle d'animal. Elle peut sauter très loin, mais elle peut aussi rester immobile.

Elle remarque tout ce qui se passe, mais ne réagit pas à chaque fois. Elle respire, tranquillement. Elle ne se laisse pas entraîner par les idées qui lui passent par la tête. Elle est calme. Tout à fait calme. »

Cette activité vous intéresse ?  
N'hésitez pas à contacter la MJC



# Conférence

« Troubles dys et réseau de professionnels »

Mercredi 7 décembre 2016 - 20h00  
MJC de Chamonix  
Entrée gratuite Réservation conseillée  
Animée par Nathalie Bigot

Les troubles des apprentissages sont des troubles d'origine neurologique qui touchent un enfant sur cinq. Ils se manifestent sous différentes formes dont des difficultés avec la lecture, l'écriture et la mémorisation. Ils ont des effets dévastateurs sur la réussite scolaire, l'apprentissage et affectent l'épanouissement social et personnel.

Nathalie Bigot (D.U.neuropsychologie, éducation et pédagogie) vous propose cette conférence, ouverte à toutes et à tous, pour bien comprendre les différents troubles des apprentissages et le rôle des professionnels de la santé dans ce domaine (orthophoniste, ergothérapeute, psychomotricienne, neuropsychologue, orthoptiste).

## Informations et inscriptions

MJC de Chamonix  
94, promenade du Fori  
74400 Chamonix-Mont-Blanc  
Tel. : 04.50.53.12.24 / Fax : 04.50.53.44.41  
accueil@mjchamonix.org / www.mjchamonix.org



Réflexion, ateliers et conférence  
autour des troubles des apprentissages



Saison 2016-2017



# Cycle d'ateliers progressifs

Parce qu'être dys n'est pas une fatalité !

Ateliers ouverts à tous les collégiens  
D'octobre 2016 à mars 2017  
Animés par Nathalie Bigot (D.U. Neuropsychologie)

«Ces ateliers sont mis en place pour les collégiens, suite à des constatations de difficultés dans leurs apprentissages scolaires. Leur réussite passe aussi par un partenariat entre nous : élève, parent et moi-même. Dans le cadre de cet objectif commun, je suis aussi disponible pour échanger, conseiller et écouter.»

## Ateliers collégiens

Atelier « Lecture »  
Apprendre à comprendre les textes, décoder l'implicite, à répondre aux questions.  
1h30 pour les 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> – Mercredi 12 octobre 2016 de 13h30 à 15h.

Atelier « Attention »  
Apprendre à faire attention, trouver des stratégies pour rester concentré, le tout présenté sous forme de jeux.  
Mercredi 16 novembre 2016 de 13h30 à 15h pour les 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> et de 15h15 à 16h45 pour les 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>.

Atelier « Compréhension de consignes »  
Apprendre à décoder le travail demandé, acquérir du vocabulaire spécifique, mettre en place des stratégies pour répondre aux exercices.  
Mercredi 7 décembre 2016 de 13h30 à 15h pour les 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> et de 15h15 à 16h45 pour les 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>.

Atelier « Estime de soi »  
Faire la différence entre la confiance et l'estime de

soi, en connaître les piliers et les freins, découvrir ses talents pour mieux s'estimer.  
Mercredi 18 janvier 2017 de 13h30 à 15h pour les 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> et de 15h15 à 16h45 pour les 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>.

Atelier « Gérer son stress »  
Découvrir ses zones d'inconfort, décoder les émotions et trouver des solutions pour faire face aux situations de stress.  
Mercredi 1er février 2017 de 13h30 à 15h pour les 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> et de 15h15 à 16h45 pour les 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>.

Atelier « Cartes mentales »  
Trouver les idées essentielles d'une leçon, les retranscrire sous forme de schéma et apprendre en ayant une vue globale.  
Mercredi 22 mars 2017 de 13h30 à 15h30 pour les 4<sup>ème</sup> et de 15h45 à 17h45 pour les 3<sup>ème</sup>.

## Atelier parents/enfants primaires et collégiens

Atelier « Cerveau et mémoire »  
Découvrir en famille comment fonctionnent le cerveau et la mémoire. Atelier alternant connaissances scientifiques et jeux.  
Mercredi 12 octobre 2016 de 16h à 18h.

## Ateliers parents

Atelier « Le bonheur des devoirs »  
Ou comment ne pas faire à sa place !  
Mercredi 16 novembre 2016 à 18h – 15 personnes maximum.

Atelier « Estime de soi au collège »  
Comment favoriser la confiance en soi et développer l'estime de son enfant, la bienveillance et le renforcement positif.  
Mercredi 18 janvier 2017 à 18h – 15 personnes

maximum.  
Atelier « Gérer le stress »  
Définir les différents stress pour adapter sa réponse et les stratégies à adopter.  
Mercredi 1er février 2017 à 18h – 15 personnes maximum.

Atelier « Cartes mentales »  
Outil d'organisation et de mémorisation : découvrir les cartes mentales, techniques et mise en application scolaire.  
Mercredi 22 mars 2017 à 18h – 15 personnes maximum.



## Tarifs selon quotient familial

Merci de noter que le tarif de l'activité **ABC pas compliqué** est calculé en fonction du quotient familial. Pour une inscription à l'ensemble des Ateliers collégiens et/ou Ateliers parents, 10% de remise sont appliqués.

	Q1	Q2	Q3	Q4	RS
	< 700	de 701 à 900	de 901 à 1150	> 1151	
ABC pas compliqué par atelier	15€	17€	19€	21€	23€

A fournir : notification de droits et paiement à partir du 01/01/2016 de la CAF sur laquelle apparaît le Quotient Familial ou à défaut une copie du dernier avis d'imposition.