



INFORMATION

Le lycée Fermat propose aux élèves du second cycle un atelier de gestion du stress.

Madame Henry, professeur d'EPS et sophrologue assurera des séances de (20' de relaxation = 2h de sommeil) d'une durée de $\frac{3}{4}$ d'heure durant 5 semaines dans un premier temps, à raison d'une séance par semaine.

Par des techniques de respiration, de relaxation, il s'agit de donner aux élèves des outils leur permettant de surmonter le stress notamment face à une lourde charge de travail et de faire face dans les meilleures conditions possibles aux épreuves d'écrit ou d'oral.

Pour cela, il est proposé aux élèves de seconde, première et terminale qui se sentent concernés ou intéressés par cette démarche, de **s'inscrire auprès du professeur d'EPS de l'élève** dans les différents créneaux proposés.

Un engagement sur plusieurs séances est nécessaire pour que l'élève puisse tirer un réel bénéfice de ces exercices qu'il pourra utiliser en autonomie.

Ces séances se dérouleront dans la salle 5.

Plusieurs créneaux horaires sont proposés : le LUNDI, le JEUDI et le VENDREDI : 12h/12h45 si le nombre d'inscrits est suffisant. Les cours débuteront le 1^{er} décembre 2015.

Nadia Mokrani, proviseur -adjoint

AUTORISATION PARENTALE pour les lycéens

Je soussigné (e) Mme, M. -----

Autorise mon enfantClasse :à s'inscrire à l'atelier de gestion du stress le lundi ou le jeudi ou le vendredi (mettre une croix). Début des cours le lundi 1^{er} décembre

Toulouse le,

Signature des parents

Signature de l'élève

A remettre au professeur d'EPS de l'élève au plus vite