

...tice gratuit donnera le
coup d'envoi de la fête,

stif : tout le monde y
trouve son compte ». Et

garder le Palais-sur-Vienne
comme référence, mais de

possé de 0,4...
pock famille à 5 €.

ENSEIGNEMENT ■ Les lycéens de Valadon se préparent pour le jour J

Ateliers anti-stress avant le bac

Bientôt le bac et les inquiétudes qui vont avec !

Les enseignants constatent jour après jour à l'approche de l'échéance une montée du stress. Le mercredi 18 juin au matin, il faudra être à son maximum. Or, une angoisse excessive peut gâcher les aptitudes.

Des exercices à réutiliser

Fort de ces constats, l'équipe du lycée Suzanne-Valadon a eu l'idée de proposer un atelier anti-stress d'une heure aux élèves de terminales volontaires. Un tiers des lycéens concernés a souhaité en bénéficier. Ce chiffre est au-delà des projections. 8 ateliers regroupant au maximum 15 jeunes se sont déroulés du 3 au 6 juin. L'intérêt peut aussi se mesurer par le fait du sacrifice d'une partie de la pause méridienne, l'horaire retenu étant principalement de 12 h 45 à 13 h 45. Cette opération a été



qi gong. Le lycée Valadon donne une chance supplémentaire aux élèves dans l'obtention du bac en ouvrant ses portes à l'énergie par le souffle.

possible grâce à l'intervention d'animateurs de la Fédération des enseignants de qi gong, qui ont proposé des exercices et des postures pratiques et utiles à réutiliser dans l'attente et le jour J. Quelques pistes peuvent s'articuler autour des lettres du BAC. B, comme bien-être parce

qu'un corps détendu peut aider à mémoriser et à mobiliser les savoirs ; A, comme attention, parce que le souffle permet de calmer son mental et être attentif et disponible ; C, enfin comme conscience où en harmonisant son corps, sa respiration et son esprit, le sujet est plei-

nement acteur de sa réussite.

Ces ateliers s'inscrivent aussi dans le 20^e anniversaire de la Fédération de qi gong qui sont proposés partout en France du 1^{er} au 30 juin.

Énergie du souffle

On traduit qi par énergie du souffle, il est toujours en mouvement, en transformation et en échange avec le milieu extérieur. Son potentiel vital est très important ; le qi est aussi la substance essentielle qui permet d'entretenir la vie de l'homme.

Au lycée Valadon, à l'image d'Aurélien, Binahou ou encore Océane, ces ateliers leur ont apporté une aide précieuse pour lutter contre le stress en découvrant des méthodes pour le gérer mais aussi une plus grande ouverture sur le monde extérieur. ■

➔ **Contact.** Annick Bocheiller, référence technique du Limousin, 06.98.70.23.69.