



# CAPE Cézanne

Association des Collectifs  
Autonomes de Parents d'Elèves

## Les activités périscolaires 2022-2023 de CAPE Cézanne

**Marylin Bottero**  
de l'Atelier  
artistique  
Agdal



**Poterie** : l'atelier poterie est une activité créative permettant de découvrir des volumes, formes, couleurs... Elle permet de développer la créativité au cœur d'un véritable projet artistique. Le but est de donner confiance à l'enfant dans sa création artistique. Il peut ramener à la maison des objets inventés, créés par lui-même. Il découvre le plaisir de façonner, créer et mettre en forme ses idées en réalisant une sculpture, une pièce artistique ou un objet utilitaire.

**Théâtre en français** : sont travaillées l'écoute, la concentration et l'expression corporelle des enfants. Grâce à divers exercices de voix, d'improvisation et d'interprétation scénique, les élèves apprennent la prise de parole en public, la maîtrise du trac, la confiance en soi ainsi qu'une meilleure élocution.



**Loubna Meziani**  
de Fiesta  
by Loulou

**Nada Bennani de English**  
tutoring et Hajar Laafoura,  
prof d'anglais au British Council



**Anglais ludique** : Quoi de mieux que d'apprendre une langue en s'amusant? Les enfants assimilent plus rapidement la langue par le biais de jeux.

**Loisirs créatifs** : cette activité aide à booster la confiance en soi et l'estime de soi de l'enfant, par la fierté d'avoir conçu un objet de sa propre main, et de le montrer à ses parents, amis, famille... Les loisirs créatifs aident également à travailler la motricité fine de l'enfant. La manipulation des objets, le recours à des techniques de création et l'application des règles et consignes (recréer une forme précise à partir d'un modèle ou créer sa propre œuvre) aident en effet l'enfant à travailler sa compréhension de l'environnement, des formes, couleurs et matières.



**Loubna Meziani**  
de Fiesta  
by Loulou

**Laila Hamdaoui,  
artiste florale de  
Mon Amie la Rose**



**Composition florale** : Et si tu laissais libre cours à ton imagination pour créer tes propres cadeaux ? Pour un anniversaire, une festivité, ou pour décorer ta chambre... Découvre le nom des plantes et les propriétés des herbes aromatiques et apprend à faire des belles compositions que tu emporteras avec toi pour offrir à tout moment. Dans une atmosphère conviviale et calme, les enfants profiteront d'un instant d'évasion et de détente pour concevoir leur propre bouquet. Ils repartiront avec à la fin de chaque séance.

**Zumba** : La Zumba pour enfants associe le plaisir de danser aux multiples bienfaits de l'exercice physique. C'est des chorégraphies plus simples et adaptées au niveau des plus jeunes. Les séances commencent par un échauffement en musique et le rythme s'intensifie peu à peu.



**Emeline Oulahi,  
prof de zumba**

**Abdellah Boulouka,  
prof de sport**



**Judo** : Cette activité permet le développement physique et intellectuel de l'enfant, sa mise en confiance et l'amélioration de sa motricité et de sa concentration. L'enfant prend conscience de sa force et apprend à se défendre sans faire mal. Le judo enseigne à l'élève comment transformer son énergie en force physique. Il apprend également des valeurs morales importantes telles que la politesse, le courage, la maîtrise de soi et le respect de l'autre.

**Théâtre en arabe** : cette activité permet aux enfants de s'exprimer en langue arabe de manière ludique, et d'apprécier cette riche et belle langue.



**Aicha El Gazzar,  
prof de théâtre en  
arabe**

**Yoga** : Après quelques temps à l'école et en classe, il peut-être bienvenu de se détendre un peu et de relâcher les tensions pour passer une bonne soirée en famille ! Vous savez sans doute que le yoga est une excellente façon d'évacuer les tensions corporelles et mentales, c'est le cas pour les adultes ... mais pour les enfants aussi ! Et si on faisait du yoga une sorte de jeu ? Avec des postures dont les noms évocateurs amuseront vos enfants ? Le yoga aide à canaliser les énergies mais aussi d'équilibrer leurs sens d'équilibre (mental et physique) et à prendre conscience de leur corps dans l'espace. Le yoga se pose comme une bonne habitude à adapter à son quotidien et non seulement pendant les séances pour permettre d'être en continu dans la pleine conscience.



**Khadija  
Bennis de  
Namaskar**

**Robert Kisonga Mazakala,  
prof de capoeira**



**Capoeira** : la Capoeira est un art martial afro brésilien qui mêle danse, lutte, jeu, chant et musique. Pratiquée régulièrement, la capoeira développe la force, l'agilité, la discipline et l'expression corporelle des enfants.

**Acrosport** : cette activité est une initiation aux jeux du cirque, à l'acrosport et à la gymnastique sportive. Les enfants apprennent des techniques de portage, d'appui, roulades, sauts... Ils améliorent leur souplesse et leur coordination motrice. Cette activité permet un épanouissement physique, ainsi qu'un travail de groupe et de la confiance en soi.



**Abdellah Boulika,  
prof de sport**

**Rachida Mehdioui,  
co-fondatrice des  
Jardiniers en  
Herbe**



**Jardinage** : Le jardinage est la pratique, et parfois l'art, de semer, planter, maintenir des végétaux composant un jardin dans des conditions idéales pour leur développement. Cette pratique répond à un besoin d'esthétique et/ou alimentaire mais aussi pour le plaisir personnel. Cette activité est centrée sur le jardinage d'un potager urbain, nourricier et ornemental au sein même de l'école. Les enfants apprendront le cycle des plantes et seront sensibilisés à l'agro-écologie et le respect de l'environnement (rythme des saisons...)

**Lecture de contes** : Lire des histoires à votre enfant favorise le développement de son langage, de son imagination et de sa créativité.



**Loubna Meziani  
de Fiesta by  
Loulou**

**Hamid Ayadi, lauréat de  
l'Institut National des  
Sports Moulay Rachid**



**Self défense** : Le self-défense tend à améliorer le contrôle de soi du pratiquant, en lui inculquant des notions importantes comme le respect ou la rigueur. Bon pour l'esprit, il l'est également pour le développement corporel d'un enfant, qui trouvera une activité complète et utile au quotidien.

**Éveil psychomoteur /parcours sportif** : Le parcours psychomoteur présente de nombreux avantages. Il améliore la force et la posture des enfants ainsi que leur assurance, leur sociabilité et leur sentiment d'accomplissement. Il favorise le développement des habiletés motrices de l'enfant. Il s'agit pour l'enfant d'exercer des mouvements fondamentaux spécifiques pour améliorer sa coordination, acquérir un meilleur équilibre et gagner en rapidité.



**Issam Armoum, lauréat  
de l'Institut National  
des Sports Moulay  
Rachid**

**Mohamed Bouraha,  
lauréat de l'Institut  
National des Sports  
Moulay Rachid**



**Basket** : Le basket est un sport d'équipe, un jeu faisant intervenir la dimension individuelle (prises de décisions, responsabilités) et collective (jeu des passes). Le basket permet l'épanouissement des enfants, le développement des qualités physiques et morales (savoir aider et partager). Au basket, l'aspect primordial est l'esprit d'équipe ! L'enfant doit s'appuyer sur ses camarades pour gagner, ce qui lui apprend donc à travailler avec les autres, et à communiquer avec eux. De plus, le contact physique avec l'équipe adverse, ainsi que le simple fait de marcher avec le ballon est interdit, de quoi apprendre le respect des règles, et des consignes dès le plus jeune âge.

**Baby-foot** : Le baby-foot vous donne l'opportunité d'initier les enfants au sport par le biais de jeux. Lors des séances baby-foot les enfants peuvent commencer à s'essayer aux joies du football et vont pouvoir s'amuser dès l'âge de 4 ans. Ces séances leur permettront d'améliorer leur motricité, leur concentration tout en apprenant les premières règles d'un sport collectif.



**Abderrahim  
Moubariki, lauréat  
de l'Institut  
National des Sports  
Moulay Rachid**

Repérez en un clin d'œil les activités et créneaux accessibles au niveau de votre enfant !

|    |    |    |     |     |     |     |
|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| MS | GS | CP | CE1 | CE2 | CM1 | CM2 |
|----|----|----|-----|-----|-----|-----|

| Horaires<br>(du lundi au<br>jeudi)         | Lundi                              |   | Mardi               |                                   | Jeudi                              |   |  | Horaires<br>(vendredi)                     | Vendredi  |                                       |  |   |
|--|------------------------------------|---|---------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|--|--|---|---------------------------------------|--|---|
|  |                                    |   |                     |                                   |                                    |   |  |  |   |                                       |  |   |
| 12h30-13h15                                | Théâtre en français<br>CE2/CM1/CM2 | Jardinage -<br>Cultivons à l'école !<br>CE2/CM1/CM2 | Yoga<br>CE2/CM1/CM2 | Loisirs créatifs<br>CE2/CM1/CM2   | Théâtre<br>en arabe<br>CE2/CM1/CM2 | Jardinage -<br>Cultivons à l'école !<br>CE2/CM1/CM2 |  | 12h30-13h15                                | Self defense<br>CE2/CM1/CM2                                 | Anglais<br>CE2/CM1/CM2                | Loisirs créatifs<br>CE2/CM1/CM2                    |   |
| 13h15-14h00                                | Théâtre en français<br>CP/CE1      | Jardinage -<br>Cultivons à l'école !<br>MS/GS       | Yoga<br>GS/CP/CE1   | Loisirs créatifs<br>GS/CP/CE1     | Théâtre<br>en arabe<br>CP/CE1      | Lecture de contes<br>MS/GS/CP                       | Jardinage -<br>Cultivons à l'école !<br>CP/CE1 | 13h15-14h00                                | Éveil psychomoteur/<br>Parcours sportif<br>MS/GS/<br>CP/CE1 | Anglais<br>CP/CE1                     | Loisirs créatifs<br>GS/CP/CE1                      |   |
|  |                                    |   |                     |                                   |                                    |   |  | 14h00-14h45                                | Capoeira<br>CP/CE1/CE2/<br>CM1/CM2                          | Théâtre<br>en français<br>CE2/CM1/CM2 | Basket<br>CE1/CE2/<br>CM1/CM2                      | Jardinage -<br>Cultivons à l'école !<br>MS/GS |
|  |                                    |   |                     |                                   |                                    |   |  | 15h00-15h45<br>(Poterie : 15h00-<br>16h00) | Poterie<br>CP/CE1/CE2/<br>CM1/CM2                           | Baby foot<br>MS/GS/CP                 | Jardinage -<br>Cultivons à l'école !<br>CP/CE1/CE2 |   |
| 16h30-17h15<br>(Poterie : 16h30-<br>17h30) | Poterie<br>CP/CE1/CE2/<br>CM1/CM2  | Composition<br>florale<br>CE1/CE2                   | Zumba<br>CP/CE1/CE2 | Composition<br>florale<br>CE1/CE2 | Anglais<br>CP/CE1/CE2              | Judo<br>CP/CE1/CE2/<br>CM1/CM2                      |  | 16h00-16h45                                | Yoga<br>CP/CE1/CE2  |                                       |  |   |
| 17h15-18h00                                | Composition<br>florale<br>CM1/CM2  |   | Zumba<br>CM1/CM2    | Composition<br>florale<br>CM1/CM2 | Anglais<br>CM1/CM2                 | Acrosport<br>CE1/CE2/<br>CM1/CM2                    |  | 17h00-17h45                                | Loisirs créatifs<br>CP/CE1/CE2/<br>CM1/CM2                  |                                       |  |   |