

Flash apel

Juin 2021



PAPER-CUT BOÎTE À LUMIÈRE

Édito

Que restera-t-il, pour nos enfants, de cette année refluée par les barrières antivirales: projets contrariés ? Relations éteintes ? Activité physique en jachère ? Et pour nous, parents d'élèves de Saint Vincent : des projets contrariés aussi, car tout ne peut pas se vivre au travers d'écrans - vivre, c'est bien différent, c'est expérimenter la relation aux autres, en vrai.

Il restera heureusement autre chose. Ce fut pour votre **Apel** l'occasion de se rendre proche des préoccupations exprimées, de manifester une plus grande solidarité à l'égard de ceux qui en ont le plus besoin, d'accorder plus d'intérêt à la santé psychique, à la mémoire, aux troubles liés à la sédentarité et au sommeil, thèmes sur lesquels nous poursuivrons la réflexion avec vous en 2022.

A l'image de ce renouveau, la refondation de notre site Internet est bientôt achevée. Inauguré à la prochaine rentrée scolaire, il vous donnera sûrement l'envie de proposer de nouveaux projets, de trouver d'autres parents partageant vos centres d'intérêt, d'exprimer vos talents. Car pour que les enfants aiment l'école, ils faut que leurs parents s'y sentent bien.

Aux élèves, bon courage pour terminer l'année et bon vent à tous ceux qui vont quitter Saint Vincent. N'oublions pas de remercier tous ceux qui les ont fait progresser, en dépit de tout, et qui leur ont ouvert de nouveaux horizons : merci aux équipes éducatives. Nous nous donnons rendez-vous en septembre pour une année d'Apel que nous voulons plus animée.

François Marescaux



Exemple de travail d'élèves (Clotaire, Agathe, Erwan, Amadine, Eliott et Eugénie) en arts plastiques avec M.Denot, en vue d'une exposition collective autour des contes, du cinéma et de la bande dessinée, avec une image en 3 dimensions.

Sommaire

Contributeurs.....	P 3
Nos actions récentes.....	P 4-6
Rubrique : confinés, déconfinés	P 7
Effets psychologiques de la pandémie	P 8-9
Restauration à St Vincent : témoignages	P 10-11
Les coulisses de l'apel.....	P 12-13
La Pastorale à vos côtés.....	P 14-15
Ressources pour les parents	P 16
Nous avons tous des talents.....	P 17
Vous avez un projet ?.....	P 18

Restons connectés

Nous avons à cœur de maintenir un lien étroit avec tous les parents d'élèves de l'établissement, notamment par des communications régulières, au travers de nos newsletters et emails, du Flash, et de notre site internet <https://www.apelstvincent.fr/>

Vous pouvez aussi nous contacter directement par email à l'adresse officielle de l'Apel : contact@apelstvincent.fr

Ou plus spécifiquement via les emails de nos différentes commissions :

École maternelle et élémentaire : stvincentapelecole@gmail.com

Besoins Éducatifs Particuliers : bep@apelstvincent.fr

Communication : communication@apelstvincent.fr

Parents correspondants : parents.correspondants@apelstvincent.fr

Pastorale : pastorale@apelstvincent.fr

Prévention-Éducation : prevention.education@apelstvincent.fr

Restauration : restauration@apelstvincent.fr

Patrick Savelli



Marie-Laure Hubert

Ancienne élève de St Vincent de 1983 à 1992, j'ai trois enfants encore au collège et lycée et deux en études supérieures. A l'Apel, je suis vice-présidente en charge du collège et co-responsable de la commission Parents Correspondants



Inès Franque

Mariée à un ancien de St-Vincent, je suis la maman de deux filles en 1^{ère} et 4^{ème}, auteur-illustratrice de livres pour enfants et peintre animalière, après avoir enseigné le français pendant 15 ans.



Anne De Prin

Ancienne élève de St Vincent de 1975 à 1990, 2 de nos 5 enfants sont encore à St Vincent en 4^{ème} et 1^{ère}. Médecin addictologue, membre de l'APEL (commission Prévention Education), je suis également animatrice d'ateliers Cycloshow.



Corinne Gautier

Maman de 3 enfants dont la petite dernière à St-vincent, au lycée pro. Je suis retraitée mais active sur des missions ponctuelles. J'ai réintégré l'Apel afin d'aider l'équipe en tant que parent correspondant. Je suis à l'écoute des familles, je fais partie de la commission restauration.



Yolande Judith

Graphiste je m'occupe de la mise en page du magazine Flash, parent correspondant pour l'APEL. Ma fille est élève et interne au Lycée St Vincent



François Marescaux

Ancien marin, je me suis amarré à Rennes en 2018 après avoir parcouru les mers et le monde et j'ai inscrit les deux enfants qui me restent à St Vincent. J'ai découvert l'Apel en 2019 et accepté d'en prendre la barre. Avec mon solide équipage, je souhaite entraîner les parents d'élèves vers des eaux plus calmes.



Omar Ndoye

Trois de mes enfants sont scolarisés à l'Institut Catholique de Bruz (1) et à St-Vincent Providence (2) dont j'ai rejoint l'Apel à l'automne.



Patrick Savelli

Mes trois enfants sont scolarisés dans l'établissement, en primaire et au collège. Membre de l'Apel depuis 5 ans, je m'investis dans la communication de l'association.

Appel à contribution

Le Flash est votre journal, c'est pourquoi nous vous invitons à contribuer aux prochains numéros, en nous parlant de vos talents, de projets que vous souhaitez voir portés par l'Apel, ou plus simplement en nous faisant part de vos remarques et suggestions d'amélioration. Vous pouvez pour cela nous contacter à l'adresse : communication@apelstvincent.fr

Nos actions récentes

L'Apel a boosté votre mémoire

Pour vous cette année, l'Apel a invité Sébastien Martinez, ancien champion de France de la mémoire (2015) et vice-champion du monde aux côtés de l'équipe de France en (2018), pour partager son savoir avec parents et élèves

D'une conférence en soirée ...

Vous avez été nombreux à participer, souvent en famille, aux conférences de Sébastien Martinez organisées les 11 et 18 mars par l'Apel Saint-Vincent en collaboration avec 15 autres équipes Apel du département. Cela a été l'occasion pour lui de nous exposer les mécanismes à l'œuvre lors du processus de mémorisation, et de nous faire expérimenter une méthode concrète d'apprentissage, en l'occurrence la technique dite « du palais mental », pour apprendre la liste des 10 premiers présidents de la République française. Son approche ludique et bienveillante a permis à chacun, petit ou grand, de révéler ses capacités de mémorisation par une expérience collective étonnante.

...à un stage sur 5 jours

Fortes de ce premier succès, les équipes Apel ont souhaité poursuivre en proposant aux collégiens de 3ème et aux lycéens deux sessions de stage pendant les vacances scolaires de printemps. Les stagiaires ont pu à cette occasion tester 8 méthodes de mémorisation, chacune adaptée à une situation donnée. Chaque stage s'est déroulé sur une semaine, à raison de 2 h par jour, pour permettre à chacun de travailler, de se reposer entre les séances, et de poser des questions, y compris via WhatsApp. Cela a créé une belle dynamique de groupe, incluant aussi les plus timides qui n'osent pas toujours s'exprimer de vive voix.

Patrick Savelli

Ce que les stagiaires en ont pensé

Lors du 5^e jour du stage « Booster sa mémoire » qui a eu lieu du 16 au 23 avril 2020, Sébastien Martinez a sondé l'opinion des 83 stagiaires derrière leur écran. Résultat : le stage a plu !

Sur une échelle de 1 à 5 :

- 53%** des stagiaires avaient un niveau de satisfaction de leur pratique entre les séances du stage supérieur à 3
- 84%** avaient une impression à chaud en fin de séance supérieure à 3
- 100%** avaient un niveau de satisfaction global de la formation supérieur à 3

Les stagiaires ont particulièrement apprécié le travail en groupe, l'interaction, les rappels, la bonne ambiance, les sondages.

Témoignages des élèves ayant participé au stage

Super intéressant, il faut y aller. On apprend plein de choses de manière ludique.

C'était génial très interactif et cela m'a beaucoup aidé pour mes révisions. (les petits groupes étaient cool)

Juste, fais ce stage ! Et vois par toi-même.

Ce stage permet de reprendre confiance en ses capacités, je ne pensais pas que ma mémoire pouvait être aussi performante.

Interview de Sébastien Martinez

Comment expliquez-vous l'enthousiasme des élèves après cette semaine de formation ?

S. Martinez : Nombreux sont ceux encore qui pensent que certains ont une bonne mémoire et d'autres pas. Pourtant les recherches actuelles démontrent que la mémoire n'est pas innée mais bien acquise. Lors du stage, nous cassons cette croyance en faisant différentes expériences de méthodes de mémorisation. Comme tous les élèves observent des résultats

concrets et rapides, ils sont motivés. De plus, la forte interaction entre les participants crée une émulation qui pousse tout le groupe vers le haut.

Quels outils avez-vous proposés aux stagiaires pour mieux mémoriser ?

S. Martinez : Nous sommes tous des génies de la mémoire ! Encore faut-il connaître les bonnes méthodes et s'entraîner... Nous expérimentons huit outils, tous basés sur le processus de mémorisation, à savoir les trois clés pour mémoriser efficacement : l'attention, l'association, et la consolidation des connaissances. Ces outils, une fois maîtrisés, font gagner du temps et de la sérénité. Les plus ludiques sont la méthode du palais mental pour mémoriser une liste et la méthode du SAC pour le vocabulaire en langue étrangère.

L'établissement de Saint-Vincent projette de faire de nouveau appel à vous l'an prochain. Quelles formules conseillez-vous ?

S. Martinez : La formule de stage de 5 fois 2 heures est la plus adaptée pour laisser le temps aux élèves et aux parents de pratiquer les méthodes entre les sessions.

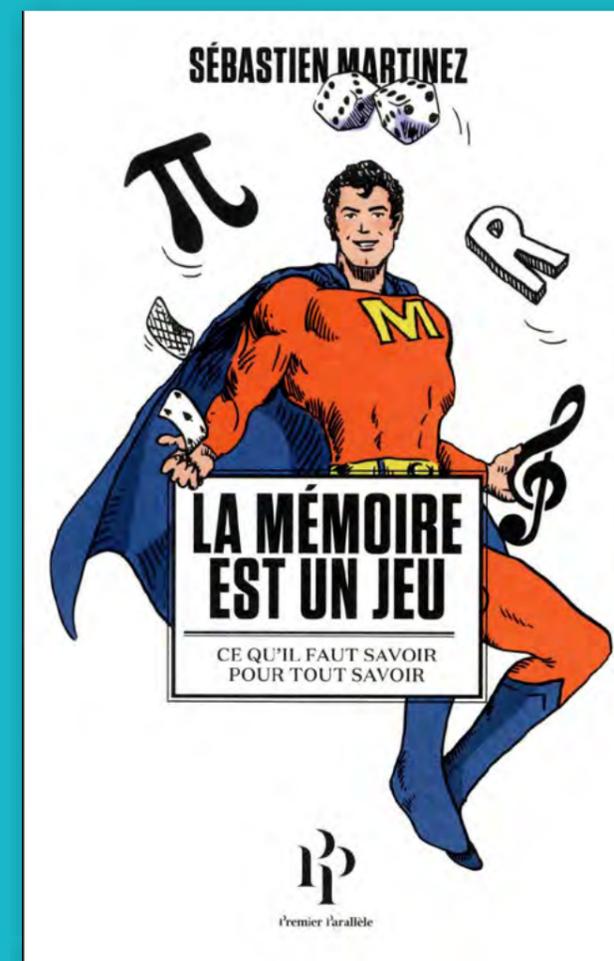
Vous vous êtes révélé lors d'un championnat de la mémoire. C'est un vrai stimulant pour développer ses aptitudes. Comment y participer ?

S. Martinez : Oui, avoir un objectif précis est très utile pour progresser. Nous nous amusons à mémoriser lors de dix épreuves, des listes de chiffres, des jeux de cartes, des trombinoscopes ou des listes de mots. Vous aussi, vous pouvez rejoindre la communauté des athlètes de la mémoire au sein de l'association «asmemoire.fr».

Auriez-vous quelques mots d'encouragements pour nos élèves et leurs parents ?

S. Martinez : En formation, j'ai souvent des personnes, parfois avec des DYS, qui n'ont pas confiance en leur mémoire. Après avoir expérimenté les méthodes, ils se rendent compte qu'ils sont capables d'apprendre rapidement et avec plaisir. J'ai notamment l'exemple de Pierre, ancien élève, qui a toujours voulu devenir avocat. En difficulté au lycée, il a redoublé deux fois, et certains lui disaient que les études n'étaient pas faites pour lui. Aujourd'hui, il a validé son master 2 avec 15,5 de moyenne et se prépare à passer le concours du barreau.

Propos recueillis par François Marescaux



Quelques ressources

Replay de la conférence : [ici](#)

La mémoire est un jeu.

Sébastien Martinez. Éditions Premier Parallèle 18 €
Au programme des entraînements spécifiques et une myriade d'exercices qui permettent au lecteur de se tester et de progresser.
www.sebastien-martinez.com

Jeu de 55 cartes pour booster votre mémoire.

Sébastien Martinez. 30 €
Deux jeux de 55 cartes spécialement conçus pour stimuler les mécanismes mis en jeu lors de la mémorisation des listes et des chiffres,
Patrick Savelli

Nos actions récentes (suite)

Atelier Cycloshow pour les familles de St Vincent



Avec le soutien de l'Apel, nous avons pu organiser un atelier Cycloshow le samedi 8 mai 2021 avec 9 filles de 6ème, 5ème et 4ème avec leur maman !

Une journée ludique, instructive et complice autour de la puberté, les premières règles, le début de la vie de la conception à la naissance et l'explication du cycle menstruel !

Une mise en scène très imagée avec de la musique, des histoires, des apports scientifiques "Les fameuses hormones" et un état d'esprit bienveillant et rassurant !

La puberté est une étape naturelle, vécue par toutes les femmes depuis des générations et sous toutes les latitudes !
En comprendre le déroulement c'est l'appréhender de façon plus sereine.

Une journée plébiscitée par les filles : elles ont toutes trouvé cela super alors qu'elles se sentaient peu motivées le matin.

Ce qu'elles ont préféré : petits fioretis :
"comprendre comment cela marche dans mon corps !
Comment fonctionnent les règles et la glaire cervicale !
Comprendre que le cerveau joue un rôle important dans ce processus !
Les règles c'est quelque chose de bien et de normal, cela m'a soulagée, j'ai (presque) hâte de les avoir !"

Une journée appréciée par les mamans : toutes ont trouvé cela très bien ! Aspect positif de l'approche et pouvoir aborder plus facilement ces sujets avec leur fille par la suite ! " Je vois ma fille ravie à la fin de cette journée : merci "

Un atelier Mission XY Père/fils est proposé le samedi 29 mai à Saint-Vincent, et de nouveaux ateliers Cycloshow et Mission XY à la rentrée prochaine !

Anne De Prin

Plus d'info sur le site : www.cycloshow-xy.fr



Photo © Edsavi3D - Pixabay.com

" Confinés-déconfinés " gardons la santé...



Kristian, illustration extraite du livre " Tous Confinés "

<http://kristian.cartoon.free.fr> et <https://www.facebook.com/kristian.dessinateur/>

Repères changés, projets reportés, craintes ou incertitudes multiples... Les familles naviguent sur des mers plus ou moins agitées... et les jeunes (10-30 ans) sont les plus affectés par la diminution de la vie sociale si cruciale à leur âge...

Voici quelques idées générales ou propositions pour garder le cap en temps de "confinement - déconfinement":

Structurer le temps pour garder un rythme quotidien : planning, règles de vie, temps d'écran limité.

Faire une liste d'activités possibles constructives, créatives et plaisantes à réaliser.

Reprendre au maximum les activités sportives à l'extérieur avec nos enfants (même sous la pluie !)

Ne pas oublier que l'activité physique permet de diminuer le stress et a un impact positif sur notre santé.

Entretien des relations sociales et aussi les moments de solitude.

Favoriser les liens de solidarité, les actions altruistes, l'entraide.

En profiter pour savourer d'avantage l'instant présent, donner de l'amour à nos proches, et de l'attention à nous-même, changer nos habitudes inutiles etc.

Et pour certains se recentrer sur l'essentiel, se retrouver face à soi-même et redéfinir ses priorités.

Mais parfois la vague nous a submergés et un mal-être s'installe et perdure, même au cours du déconfinement.

Comment en repérer les signes chez nos enfants ?

Le côté persistant et l'intensité des difficultés permettront de distinguer une simple réaction au stress d'un mal-être plus profond. L'enfant ou l'adolescent ne va pas forcément exprimer directement son mal-être : il s'agira alors de décoder les signes : mauvais sommeil, conduites alimentaires perturbées, baisse d'intérêt pour les apprentissages, manque d'élan vital, anxiété, repli sur soi, irritabilité, perte de contrôle, impulsivité, somatisations (maux de ventre, maux de tête, etc.) et chez les plus jeunes apparition de troubles de l'élocution, «pipi au lit», régression affective, etc.

Que faire?

Oser demander de l'aide à ses proches.
Penser au médecin traitant qui va évaluer la conduite à tenir : simple réassurance et dialogue intrafamilial.

Prendre rendez-vous avec un professionnel : psychologue, psychiatre, ou dans un centre de soins spécialisés (ne pas se décourager parfois devant malheureusement les longues listes d'attente, persévérer, insister si nécessaire).

Elisabeth Favre,
Pédopsychiatre à Rennes

Propos recueillis par Inès Franque



Les effets psychologiques de la pandémie. Comment les gérer ?

Ce n'est un secret pour personne: la pandémie a eu globalement des conséquences sur le psychisme. L'Apel a entrepris des discussions avec Saint-Vincent pour chercher à améliorer la prise en compte des troubles induits par le stress et le confinement, alors que les familles peuvent passer à côté ou se sentir désarmées selon que cela est enfoui ou se traduit par de la violence.

Il faut d'abord comprendre et accepter que les comportements des enfants varient selon leur capacité à encaisser les émotions, à l'école et dans leur environnement familial. L'écoute des émotions est une première réponse, certainement à déployer davantage. En complément, il revient aux équipes pédagogiques et aux parents d'apprendre à reconnaître les états de fragilité psychologique chez les enfants, pour mieux les accompagner ou les prendre en charge. Le travail se poursuit en partenariat avec les acteurs de Saint Vincent.

Participation du PEPS au bien être des élèves : ateliers "Gestion des émotions"

Christine Pautonnier, responsable du PEPS (Pôle Ecoute Prévention Santé), et Muriel Vincendeau, éducatrice en SEGPA et surveillante de cour en 6^{ème} et 5^{ème}, proposent des séances aux élèves pour les aider à améliorer leur bien-être.

Madame Pautonnier et Madame Vincendeau ont suivi une formation sur 3 ans intitulée : " Oser le bien-être en classe ", basée sur une initiation à la sophrologie.

Elles ont proposé des cycles de 5 ateliers, environ 10 cycles en tout dont ont bénéficié 80 à 100 élèves de collège. Basé sur le volontariat, l'atelier accueille, le mercredi après-midi, 10 à 12 jeunes de 12h15 à 13h15.

En début de séance est proposé un temps de dialogue avec un retour sur la semaine passée et les émotions ressenties, puis le groupe est scindé en deux pour des exercices sur tapis autour de la respiration, relaxation, prise de conscience de son corps et des exercices de visualisation.

Plusieurs collégiens témoignent d'un apport positif de ces ateliers et d'une poursuite de la pratique des exercices appris avec des ressources audio proposées.

Si besoin spécifique de suivi, une orientation peut être proposée à l'élève et aux parents (SàS au

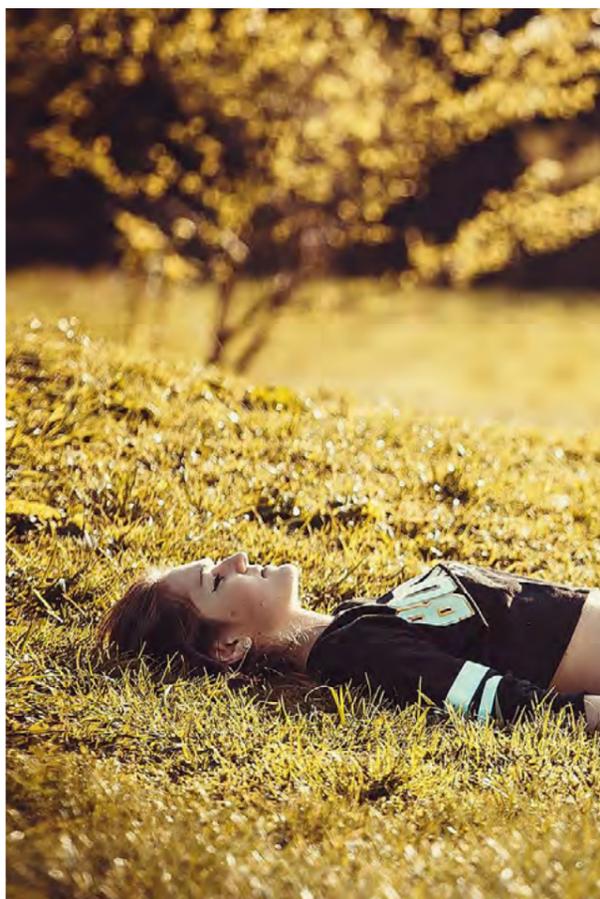


Photo © Xusenru - Pixabay.com

PAEJ : Point Accueil Ecoute Jeune, situé au 4 bis à côté des Champs Libres, psychologue libérale). Une séance équivalente est instituée systématiquement pour les élèves de 6^{ème} en début d'année.

Bien sûr, le contexte sanitaire de la pandémie a bouleversé cette organisation. Madame Pautonnier et Madame Vincendeau ont su s'adapter en créant des supports audio (outils de relaxation, visualisation) diffusés aux élèves sur Ecole Directe. Puis depuis novembre 2020, chaque élève reçoit une fois par semaine un mail intitulé " À l'écoute de nos émotions ", (au moins la moitié des élèves ouvre ce mail) avec des activités proposées, des postures inspirées du yoga, des musiques et des exercices adaptés, notamment en période de stress lié aux examens.

Pour la rentrée, la reprise de ces ateliers est prévue avec création d'ateliers au lycée !

Anne De Prin



Sophrologie : de quoi s'agit-il ?

Technique psycho-corporelle créée en 1960 par un médecin neuropsychiatre espagnol, A. Caycedo, la sophrologie ne se substitue ni à la médecine, ni à la psychothérapie, dont elle est complémentaire.

C'est une thérapie brève, mais aussi un art de vivre, qui s'avère bénéfique pour les adultes ainsi que pour les jeunes et les enfants, notamment en cas de stress, anxiété, émotions excessives, problèmes de sommeil, maux psychosomatiques, manque de confiance en soi, démotivation... troubles que l'on rencontre dans le contexte actuel.

S'appuyant sur des apports occidentaux (psychologie, techniques de relaxation musculaire, hypnose thérapeutique...) et orientaux (yoga, méditation), Caycedo cherchait à obtenir un mieux-être de ses patients en prenant en compte le mental, les émotions, et le corps. Une séance comprend des exercices basés sur des mouvements doux, accessibles à tous, associés à un travail sur la respiration, qui permettent tout d'abord d'évacuer les tensions, le stress, les émotions négatives... puis de ramener le calme et la détente, en apprenant à se mettre à l'écoute de ses ressentis, corporels et émotionnels.

Une fois dans cet état d'apaisement, un exercice immobile de visualisation d'images positives, les yeux fermés, guidé par la voix, permet de stimuler les ressources intérieures de la personne, les capacités physiques et/ou mentales dont elle a besoin, de lui permettre de se connecter à ses motivations profondes et de se projeter positivement dans le futur.

Pratiquée individuellement ou en groupe, sur une dizaine de séances, avec un objectif concret défini au début, elle donne des outils très simples que chacun peut réutiliser à la maison tout au long de sa vie. Les enfants et les jeunes sont souvent très réceptifs dès les premières séances.

Solenn Carrion

Sophrologue certifiée RNCP

<https://solenncarrion.wixsite.com/monsite>



Photo © Dimou - Pixabay.com



Photo © Pezibar - Pixabay.com



Photo © Dweadon1 - Pixabay.com

La restauration à Saint-Vincent Providence : témoignages



Dominique Soulat, Directeur adjoint et responsable de la commission restauration

Quelles évolutions a connu la restauration ces dernières années dans l'établissement ?

D. Soulat : Il y a eu plusieurs évolutions positives. Les selfs du 1er degré et 2nd degré ont été réaménagés et modernisés pour fluidifier les passages.

Une commission des élèves (groupe de jeunes en lien avec M. Vermont, le responsable du site) a été mise en place. Ces élèves ont en charge de discuter des menus, des préférences.

Pour réduire les déchets de la cafétéria, nous avons remplacé les canettes de soda par une fontaine à soda. Des "cups" en plastique rigide réutilisable ont remplacé les verres afin de mettre fin à la casse, devenue trop importante.

Des plats végétariens ont fait leur apparition à raison de 4 fois par semaine. Avant la pandémie de Covid, nous avions mis en place un "bar à légumes" en libre-service auquel les élèves avaient le loisir de venir se servir à volonté.

Nous avons également installé un "frigo anti-gaspi".

Un élève qui ne consomme pas un produit qu'il a pris, peut le déposer dans ce frigo pour contenter un autre avec un plus gros appétit ou une envie de gourmandise.

Le pain non consommé est récupéré et redistribué à une entreprise qui fabrique des préparations de desserts.

Dans la restauration des personnels, nous avons banni les bouteilles d'eau minérale en plastique, remplacées par des fontaines à eau. Enfin, nous avons installé une nouvelle laverie.

Comment pensez-vous continuer à améliorer la qualité des repas et du moment restauration ?

D. Soulat : Nous avons plusieurs pistes. Nous réfléchissons sur les emplois du temps pour faire en sorte de pouvoir étaler les horaires de

passage afin d'éviter une trop grande affluence au même moment.

Nous allons mettre en place la loi Egalim [1] en mettant l'accent sur les points suivants : introduire 50 % de produits de qualité (labellisés) et durables dont des produits Bio, s'approvisionner localement au ou moins en Bretagne, lutter contre le gaspillage alimentaire.

Et toujours, continuer à recueillir les points positifs et bien sûr négatifs de nos propositions.

[1] Egalim : Loi pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous.

Propos recueillis par Omar Ndoye



Nicolas Vermont responsable du site pour la Sodexo

Pouvez-vous vous présenter et évoquer votre itinéraire ?

N. Vermont : Après 5 années de formation à l'école hôtelière de Paris et un bref passage en hôtellerie de prestige je me suis orienté vers la restauration collective et le groupe Sodexo qui entamait à l'époque une démarche qualité et la mise en place de la démarche HACCP (Système d'analyse



des risques et de maîtrise des points critiques). Responsable de site, formateur, telles étaient mes principales missions dans différents établissements en éducation, de la maternelle au monde étudiant.

En parallèle, j'ai créé une entreprise dont l'objectif était la mise en valeur des produits régionaux auprès des collectivités locales, parenthèse enrichissante sur le plan humain.

Quel bilan faites-vous de votre expérience dans notre établissement ?

N. Vermont : Le temps passe très vite depuis que j'ai intégré Saint-Vincent. Rapidement, en partenariat avec l'école, nous avons revu les différentes zones de distribution, de l'école à la cafétéria en passant par le self principal sans oublier la laverie vaisselle. Après un temps d'écoute et de partage avec les élèves, les axes principaux se sont portés vers la réduction des déchets, la communication autour des plats, la suppression du plastique et la mise en place des plats végétariens. Une attention particulière s'est portée également auprès des internes avec des animations spécifiques. Beaucoup d'actions ont été mises en place mais ce n'est qu'un début car le métier est en constante évolution.

Comment amenez-vous les élèves à bien apprécier les mets que vous proposez ?

N. Vermont : L'écoute, l'échange, une bonne communication : c'est la recette pour faire apprécier nos menus. Nos points hebdomadaires avec les élèves sont riches d'enseignement. Il ne s'agit pas simplement de valider les menus ensemble mais de faire des propositions sur de nouvelles recettes, les essayer, les approuver et les mettre en place.

Pouvez-vous nous expliquer votre partenariat avec les Restos du Cœur ?

N. Vermont : Depuis de nombreuses années, nous sommes partenaires des Restos du Cœur, par le don de repas, par la formation des bénévoles, par l'intégration et l'embauche de bénéficiaires. De Saint-Vincent, nous préparons chaque semaine 180 repas qui sont distribués le mercredi et le vendredi dans le Restobus.

Propos recueillis par Omar Ndoye



Témoignage de parents sur les repas à l'école

Chaque année, des parents d'élèves visitent la cantine de l'école, du collège-lycée et la cafeteria. Durant ce printemps, quelques membres de l'Apel ont observé le déroulement des repas et interrogé des élèves pour connaître leur avis sur la cantine. Voici ce qu'ils ont retenu.

À l'école, à partir de 10 heures, les plats arrivent en liaison chaude depuis la cantine du secondaire. Tout doit être prêt pour 11 h 30, heure d'arrivée des premières classes. En quelques heures plus de 150 élèves vont manger leur déjeuner.

Ils sont accueillis par la surveillante qui gère le gel hydro-alcoolique et les cartes de cantine, puis ils sont pris en charge par la cantinière. Elle connaît bien les gros et petits mangeurs, ainsi que les spécificités alimentaires de certains élèves (allergies, repas sans porc, plat végétarien), et sert chacun en conséquence. Trois autres personnes sont également présentes pour aider au bon déroulement des repas : la cuisinière, le commis à la plonge et la surveillante en salle qui place les enfants par classe. Dès la classe de Grande Section, les enfants gagnent en autonomie. Ils mangent dans le self des grands mais sont servis directement à table pour éviter les manipulations de plateaux.

Les avis des élèves sur les plats servis sont variés et parfois tranchés : certains très contents, d'autres pas du tout. Plusieurs enfants ont évoqué l'envie de décorer la cantine avec des tableaux ou à l'occasion des fêtes de Noël. Des pistes de réflexion pour l'Apel...

Marie Laure Hubert et Corinne Gautier, parents d'élèves.

Propos recueillis par Anne de Prin



Les coulisses de l'apel

Un nouveau site pour l'Apel de Saint-Vincent



À l'heure où nous bouclons ce numéro, Christophe Cabit, membre du bureau de l'Apel de Saint-Vincent, travaille activement sur la nouvelle version du site internet de votre association qui sera en ligne dès la rentrée prochaine.

Il a accepté de répondre à quelques questions pour vous en dire un peu plus sur le développement du site, dont il s'occupe en plus de son activité de trésorier de l'association.

Christophe, peux-tu nous dire ce qui t'as motivé pour rejoindre l'équipe Apel de Saint-Vincent, et pour engager la mise en place de ce nouveau site internet ?

Cela s'est fait par hasard. Un email de l'Apel en septembre 2020, indiquant qu'ils recherchaient 5 parents pour le CA et que des compétences internet étaient recherchées.

Je me suis dit que c'était le moment de donner un peu de mon temps. Le site internet de l'Apel n'était plus adapté aux enjeux actuels et nous avons décidé de le refaire.

Sans dévoiler ce que sera le nouveau site, peux-tu préciser dans les grandes lignes quelles en seront les fonctionnalités ?

Le site internet a plusieurs objectifs. D'abord communiquer auprès des parents d'élèves sur le rôle de l'Apel et sur les dossiers en cours. Ensuite nous souhaitons créer des outils pour animer la communauté des parents d'élèves et contribuer à créer des liens entre les parents

Quels types de contenus va-t-on trouver sur le site ?

Nous travaillons encore sur le sujet. C'est la partie la plus complexe de la création de ce nouveau site. Les tendances qui se dégagent sont :

- Des contenus expliquant les différentes missions de l'Apel souvent méconnues des parents.
- Une large place sera faite aux parents correspondants qui sont les relais de l'Apel au niveau des classes.

- Des articles sur l'éducation et l'orientation sont prévus.
- Des articles sur l'activité de la pastorale.

Quelle sera la place faite à l'interactivité avec les parents de l'établissement ?

La plupart des articles seront ouverts aux commentaires afin de susciter réaction et débats. Nous souhaitons également que les parents puissent contribuer au contenu du site.

Nous envisageons la mise en relation entre parents ayant des centres d'intérêts communs et peut être faire connaître les activités de certains parents.

Y-aura-t-il des espaces réservés ?

Le site internet est par nature public mais nous réfléchissons d'une part à réserver certains contenus aux parents d'élèves de Saint-Vincent, pour cela nous travaillons à un moyen de s'authentifier avec les identifiants Ecole directe.

Et d'autre part à créer une zone dédiée aux parents correspondants afin d'apporter des éléments pour les aider à remplir leur mission le mieux possible.

Que peut-on dire à des parents qui souhaiteraient contribuer à faire vivre le site, une fois qu'il sera en ligne ?

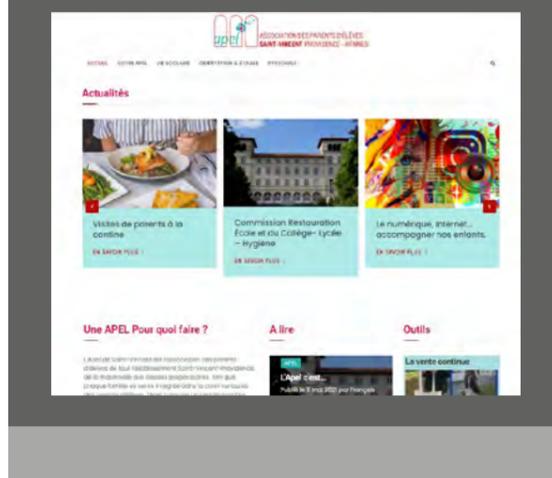
Faut-il pour cela des compétences particulières ?
Comme je vous le disais précédemment nous souhaitons proposer des contenus en marge de l'école afin de présenter les activités de certains parents.

Dans la mesure où plusieurs membres de l'Apel sont formés à l'utilisation du site internet. Les parents n'auront besoin d'aucune compétences particulières.

Il suffira d'envoyer un texte et optionnellement des photos à l'Apel qui s'occupera de la publication sur le site.

Cela pourrait se faire soit par email soit par des formulaires sur le site. Nous présenterons tout cela sur le site, dont la mise en ligne est prévue pour la rentrée prochaine.

Propos recueillis par Patrick Savelli



Renouvellement de l'équipe du conseil d'administration de l'Apel Saint-Vincent

Comme chaque année, certains membres de notre conseil d'administration arrivent au terme de leur mandat de 3 années ou quittent l'association pour d'autres raisons, ce qui permet d'accueillir de nouveaux membres.

Si vous souhaitez vous investir à partir de l'année prochaine dans l'équipe de l'Apel, faites-vous connaître dès maintenant en nous envoyant un message à l'adresse contact@apelstvincent.fr

Nous cherchons particulièrement des bénévoles sur les sujets suivants : rédaction d'articles, montage vidéo, orientation des élèves, psychologie. Mais bien entendu, toutes les bonnes volontés sont bienvenues. Si vous avez envie de vous investir dans les commissions, ou de contribuer à l'organisation d'événements tels que la fête de l'école ou autre, nous vous attendons !

Patrick Savelli



Académie de musique sacrée de Saint-Vincent



Lieu de formation et d'excellence qui permet à chaque élève, dès le primaire, par l'art choral et/ou l'orgue de se révéler dans sa vocation et d'ajouter à la beauté de la Création, l'académie de musique sacrée souhaite recruter de nouveaux membres pour le chœur et l'école d'orgue.

N'hésitez pas à contacter, pour tout renseignement:

- Le chef de chœur, Gabriel André
0689058622

-Le professeur d'orgue, Jean-René André
0782518940

Retrouvez la présentation en vidéo de l'académie : [ici](#)

Suivez l'actualité des concerts par la page Facebook de l'académie : [ici](#)

Patrick Savelli

La Pastorale à vos côtés

L'année que nous venons de vivre a été compliquée en raison des restrictions sanitaires... l'animation pastorale n'a pas échappé à ces contraintes. Pour autant une nouvelle proposition a vu le jour et le parcours de confirmation a été, quant à lui, complètement renouvelé.

Passe dé

Cette activité est ouverte à tous les élèves de 5^{ème} et de 4^{ème} et se veut un moment fraternel de croissance autour de la foi et du foot.

Elle se déroule un mercredi sur deux de 12h15 à 15h30. Elle commence par un pique-nique pendant lequel on prend des nouvelles les uns des autres. Après un rappel rapide de ce qui a été fait lors de la séance précédente, les jeunes ont un court enseignement sur un thème (par exemple : la force, le dépassement, le don, la fraternité...), il est donné par Hubert, séminariste (en formation pour devenir prêtre). Un échange permet ensuite de commenter, illustrer, approfondir avec les jeunes les liens entre la foi et la pratique d'un sport collectif.

L'entraînement qui suit, dirigé par Vincent, professeur et entraîneur, reprend de façon concrète les éléments qui ont été mis en lumière.



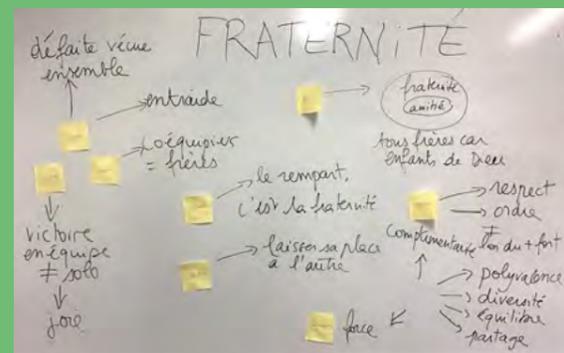
Une nouvelle proposition pour aller vers le sacrement de la confirmation

Dès la classe de 4^{ème}, les élèves peuvent se préparer à recevoir ce sacrement. Un parcours sur une année complète leur est proposé, ils peuvent s'y inscrire entre la Toussaint et Noël, et celui-ci commence fin janvier-début février, le temps de constituer les équipes.

Elles sont accompagnées par des parents volontaires qui s'associent ainsi pleinement à la démarche de leur jeune. Trois temps forts ont lieu à saint Vincent pour toutes les équipes avec au programme un temps de louange, un topo du père Ludovic pour éclairer un texte de la parole de Dieu et un témoignage. Des réunions en équipe permettent

ensuite d'approfondir les thèmes abordés :

- Tu es devenu enfant de Dieu
- L'église, corps du Christ
- Vous recevrez une force



Afin de rendre concrète leur démarche, les jeunes rencontrent en équipe des chrétiens engagés et ont l'occasion d'en témoigner devant les autres équipes.

A la fin du parcours, une rencontre avec l'évêque est organisée pour les jeunes et pour les parents, puis un week-end de retraite où les jeunes reçoivent le sacrement de la réconciliation, avant la célébration de la confirmation.

Une réunion d'équipe permet de faire une relecture du chemin parcouru et d'entrevoir la suite !

Les confirmés sont invités à s'engager dans diverses propositions au sein de la pastorale telles que l'accompagnement d'une journée de retraite de la profession de foi ou l'animation d'un groupe de pastorale en 6^{ème}, ou dans d'autres activités proposées à tous : pélé service à Lourdes ou actions avec une association extérieure (maraudes, collectes...).

Des projets à venir

L'équipe d'animation pastorale espère mettre en place d'autres projets :
 Une proposition catéchétique pour aller de la profession de foi vers la confirmation
 Un parcours Alpha Jeunes pour les lycéens ...
 ... à suivre !

Veronique Beranger,
vberanger.stvincent@gmail.com



Après l'effort, le réconfort !



Bientôt le temps tant attendu des vacances ! Comment penser les vacances ?

Bien sûr, il y a une pluralité d'approches : un temps pour voir des amis, de la famille, du paysage ; un temps de repos pour mieux reprendre le travail ensuite ; un temps de farniente pour se vider l'esprit des choses préoccupantes ; et bien d'autres encore...

Mais en tout cela, les vacances sont plutôt considérées comme décousues du reste de l'année. N'est-il pas regrettable qu'un moment aussi beau que les vacances soit sans continuité avec le reste de notre vie ? Et si nous concevions les vacances aussi comme un temps reculé sur l'année écoulée, et donc propice à une relecture personnelle ?

Le philosophe et théologien Thomas d'Aquin voit en tout acte libre de l'homme 4 étapes : d'abord l'identification du but recherché (l'intention qui motive l'acte libre), puis le choix des moyens pour y parvenir, ensuite la mise en œuvre des moyens, et enfin, la relecture. Parfois, pris par le vertige de l'activisme, nous pouvons perdre le goût de nous arrêter une fois l'action réalisée, et oublions dès lors ce dernier moment, la relecture (fruitio en latin). Pareil cas est regrettable car c'est justement grâce à cette relecture que nous pouvons nous réjouir de ce qui a été vécu dans les actes bons, ou être apaisés de ce qui a été vécu dans les actes difficiles...

Je recherchais une habilitation pour piloter un avion ? Je l'ai obtenue et il me perfectionne, il me permet de voler et telle est ma joie !

La fruitio vise cette réjouissance, terme et couronnement de l'acte libre : c'est en relisant ce que j'ai vraiment vécu et le sens de mon action que je peux vraiment jubiler du bien acquis par l'action. Il pourra même être précieux de bien célébrer une réussite particulière pour entrer dans le vrai sens de la joie méritée !

Et parce que l'action est portée à son terme jusqu'à être célébrée (en action de grâce), nous pouvons alors entrer dans le vrai repos. C'est une des dimensions essentielles des vacances !

Comment vivre simplement une bonne relecture ? L'idée réside dans une sage prise de recul sur les événements.

Par exemple on peut se demander : quelles ont été mes joies cette année (et de même pour les difficultés) ? Puis de s'interroger : en quoi ont-elles été une joie pour moi ? Sans rester sur un sentiment général que la mémoire oublierait peu à

peu, il est précieux de nommer précisément les choses pour les identifier et en prendre conscience.

Tant que les mots n'ont pas été bien pesés pour décrire cette joie, la relecture ne produira pas pleinement ses fruits, et mon action restera inachevée. Au terme de cette relecture, il peut être très bénéfique de célébrer la joie identifiée avec ceux qui ont contribué à l'action.

Je me souviens ainsi, d'un jeune que j'accompagnais au cours d'un été pour relire son année scolaire.

Sa relecture avait mis en avant la joie de se donner avec persévérance pour les autres. Il avait alors célébré ce moment par un repas festif avec ses amis, et en reconnaissance à Dieu qui l'avait bien aidé.

Moment véritable de joie, de paix et de vrai repos ! Bon été !

Père Ludovic de Gélis



Samedi 29 mai, les enfants de sont retrouvés à Saint-Vincent pour la retraite de première communion, initialement prévue à Pontmain.

Nous avons vécu une magnifique journée, ponctuée par des ateliers. L'adoration dans la chapelle du collège avec un bel enseignement du père Nicolas Guillou, de très belles explications de la Bible, la découverte ludique des objets liturgiques, des témoignages de jeunes habités par le Seigneur et un enseignement sur le chapelet, puis prière du chapelet. Le tout agrémenté de chants gestués.

Nous avons clôturé la journée par une magnifique messe à Saint Melaine avec toutes les familles. Merci aux parents accompagnateurs, aux papas qui ont organisés de beaux challenges sportifs pour les enfants sur la pause méridienne.

Nous avons été heureux de vous retrouver le samedi 6 juin pour ce beau moment où tous les enfants ont reçu le sacrement de l'Eucharistie pour la première fois de leur longue vie à la suite du Christ.

Isabelle Falissard

Ressources pour les parents

Ressources pour vivre la fin de vie et le deuil

L'entraide est au cœur des missions de l'Apel, pourtant les circonstances de cette année ont rendu difficiles les rencontres et l'accompagnement des familles dans leurs joies et peines. Néanmoins voici quelques ressources utiles pour les familles endeuillées

10 vidéos d'Axelle Huber proposant des pistes pour mieux vivre le décès d'un proche.

Certaines vidéos s'adressent aux jeunes, d'autres aux adultes, dans une approche sensible et pleine d'empathie pour comprendre en profondeur les enjeux d'un deuil et réussir à aller de l'avant.

Jeune veuve et maman de quatre enfants, Axelle parle d'expérience. Elle est aussi l'auteur du livre "Si je ne peux plus marcher je courrai", un bouleversant témoignage sur l'accompagnement d'un proche en fin de vie.

Lien des vidéos : <https://www.axellehuber.fr/videos>

L'Apel, accompagnée d'autres partenaires associatifs, institutionnels ou privés, s'est associée à la Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs pour lancer un portail dédié à la fin de vie, à la mort et au deuil. En ligne depuis le mois de février, le site <https://lavielamortonenparle.fr/> propose de nombreuses ressources pour accompagner les parents et le monde éducatif à aborder ces questions avec les enfants et les jeunes. Un projet porté par la volonté d'initier une pédagogie de la finitude au sein des établissements scolaires, et répondant à un besoin souvent exprimé par les communautés éducatives.

Inès Franque

Ressources pour accompagner nos enfants dans un usage responsable des écrans :

Le livre "Les écrans et moi" de Sophie Bordet Pétilion et Serge Tisseron, éditions Hygée

Consoles, tablettes, smart-phones, Internet, réseaux sociaux...

Alors que les nouvelles technologies font de plus en plus partie de notre quotidien, il est essentiel d'informer les plus jeunes des effets de la surexposition aux écrans sur la santé, et des précautions d'usage à respecter pour naviguer en toute sécurité.

Cet ouvrage ludique et pratique, aux illustrations colorées, modernes et humoristiques, s'adresse aux ados de 11 à 13 ans et à leurs parents. Il réunit les

conseils du psychiatre Serge Tisseron et de la journaliste Sophie Bordet-Petillon, pour être un utilisateur éclairé, responsable, et acteur de sa santé. Douze questions ou idées reçues sont décryptées, avec pour chacune des messages simples et des recommandations efficaces, afin que le jeune utilisateur aigüise son esprit critique et sache bien maîtriser ces outils numériques.

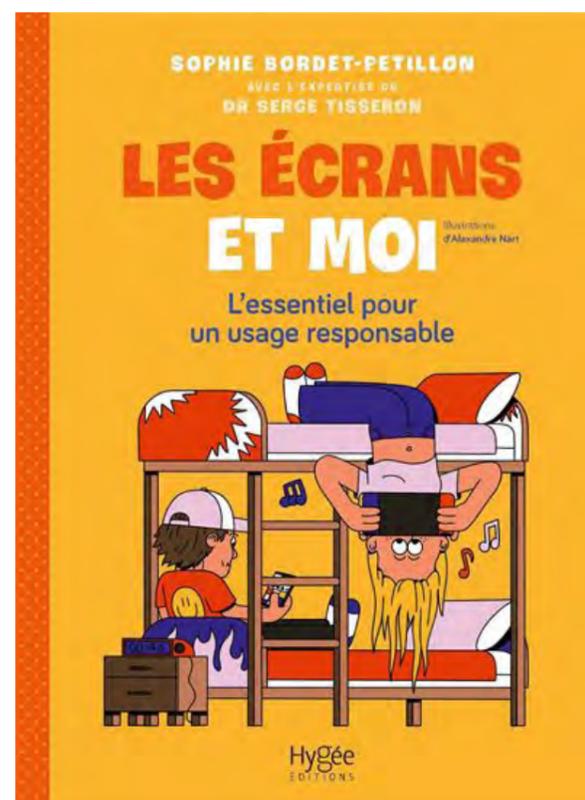
L'objectif de ce livre est d'aider le lecteur à :

- Mieux appréhender l'Internet grâce à des informations pertinentes et vérifiées (avis de l'expert, chiffres clés, ressources documentaires adaptées...),
- Identifier ses usages, ses abus, et les effets sur la santé (études neuroscientifiques, messages préventifs)
- Avoir un avis critique sur sa propre utilisation des nouvelles technologies
- Déjouer les pièges et les idées reçues grâce aux nombreuses astuces et conseils.

Pourquoi devient-on accro aux écrans ? Tout est vrai sur Internet ? C'est quoi le cyberharcèlement ? Est-ce qu'Internet sait tout sur moi ? Comment être un utilisateur averti ?

Un ouvrage pratique et informatif, à lire seul, en famille ou entre amis.

Inès Franque



Nous avons tous des talents

Portrait d'Alexandra Guignard, parent d'élève

Propos recueillis par Inès Franque



Expatriée pendant 13 ans avec mon mari et mes trois garçons, qui sont scolarisés à Saint-Vincent, nous sommes arrivés à Rennes il y a 5 ans.

Enfant, je me suis naturellement plongée dans l'univers du dessin. Mais en grandissant je laisse tout cela de côté. Ce n'est que plus tard que je redécouvre avec joie le plaisir de laisser mon crayon glisser sur la feuille, mixer les couleurs et composer sur la toile. Jusqu'à la découverte et la révélation au travers de la gravure, grâce à une amie, à Houston.

Au fur et à mesure de la découverte des différentes techniques de gravure - linogravure, taille-douce - je me suis ainsi retrouvée : sensible, créative, authentique, toujours attirée par la beauté de la création, par l'émotion de la beauté, avec ce besoin de paix et d'harmonie dans ma vie. Et me voilà lancée, pour placer cette passion au cœur de ma vie, mettre mon métier d'ingénieur de côté.

J'explore d'abord les possibilités infinies de ces nouvelles techniques en black & white. Je me dirige vers un style graphique, sobre et épuré. Au fil des ans, mes voyages, mes expatriations au Congo et au Brésil m'apportent enfin les couleurs !

Ma créativité est inspirée par la nature, mes voyages et guidée par les couleurs, ensuite à chacun de ressentir la gravure, ce n'est qu'un révélateur d'émotion.

Vous pouvez me retrouver sur mon site :

www.atelieralexandra.com ou me suivre sur Instagram : @atelier_alexandra_g



Portrait chinois

Si j'étais une couleur : Orange pour sa chaleur 13 ans dans des pays tropicaux :-)

Si j'étais une saison : Le printemps, j'aime observer la nature qui se réveille.

Si j'étais un mot : Harmonie

Si j'étais un paysage : un bord de mer ou le sommet d'une montagne, toujours la nature !

Si j'étais une ville : Rio de Janeiro où nous avons vécu 18 mois Cette ville effervescente et bouillonnante est une mine d'inspiration. Entre montagne et mer, cette Cidade Maravilhosa se découvre et ma créativité en a profité.

Si j'étais une citation : Vous ne pouvez pas épuiser votre créativité. Plus vous l'utilisez, plus vous en avez. Maya Angelou.

Vous avez un projet ?



Toutes les activités et projets de l'Apel sont rendus possibles grâce à vous, parents d'élèves, qui proposez et assurez la réalisation de ces projets.

Si vous aussi vous avez une suggestion de projet et souhaitez mettre en place une action : participant à la construction des enfants d'un point de vue éducatif, spirituel, affectif, ou aidant les enfants à préciser leur projet d'orientation, ou tout simplement pour organiser un évènement festif...

Contactez-nous !

Ecrivez-nous, venez nous rencontrer et en discuter, parlez-en à d'autres parents autour de vous.

L'équipe Apel saura vous soutenir et vous accompagner dans votre démarche, être votre relais auprès des parents par nos moyens de communication, vous appuyer auprès de l'établissement, et éventuellement participer au financement.

Directeur de la publication : François Marescaux

Rédacteur en chef : Patrick Savelli

Graphiste: Yolande Judith - pixelles@sfr.fr

Rédaction : l'ensemble de l'équipe de

l'Apel Saint-Vincent Providence

Crédit photo : Apel Saint-Vincent Providence

<https://pixabay.com/fr/>