

LES EQUIPES



CHOIX DES ACTIVITES

Lycée Saint-François-Xavier
3 rue Thiers - 56000 VANNES

☎ 02 97 47 12 80

www.saint-françois-xavier.fr

PRESENTATION DES EQUIPES

Vous trouverez ci-dessous la liste exhaustive des équipes proposées pour l'année scolaire 2020-2021.

1 - ACTION SOLIDARITE

Nous avons tous vu des reportages montrant des situations difficiles : des enfants victimes de guerre, le gaspillage alimentaire, les difficultés des migrants, le manque de moyens des associations... et nous nous sommes tous demandés au moins une fois « mais moi, à mon niveau que puis-je faire ? »

Cette équipe veut donner l'opportunité à tous ceux qui ont envie d'aider, d'agir et d'apporter votre pierre à l'édifice de la solidarité. Les projets et idées ne manquent pas, que ce soit au niveau local qu'international. Il est urgent d'agir ! Ils comptent sur vous !

2 - ANIM'JEUNES

Activités en classe dans une école primaire ou maternelle (Vannes).

- Ateliers d'activités manuelles.
- Chaque jeune propose selon ses compétences une activité à un groupe de 4 ou 5 enfants.
- Le jeune « animateur » gère lui-même son groupe et son activité sous la direction du professeur des écoles
 - Prévoir son matériel,
 - Adapter l'activité à l'âge de l'enfant.
- Un bilan est réalisé avec le professeur à la fin de chaque séance.

3 - ANIM'FOOT

Cette activité s'adresse à des lycéens sportifs motivés et intéressés à la formation et l'encadrement de jeunes enfants et à l'organisation du tournoi des équipes du lycée.

Cette activité se déroule en deux temps : formation avec un éducateur diplômé puis pratique de l'activité.

Objectifs de l'activité :

- Savoir animer une séance pédagogique
- Savoir planifier une séance pédagogique
- Savoir évaluer un groupe, un joueur
- Savoir organiser un projet de fin d'année

En période hivernale l'équipe se déplace afin de jouer au foot en salle.

Les licenciés du VOC n'ont aucune obligation d'intégrer cette Equipe.

4 - ART DRAMATIQUE

C'est un travail d'expression orale et corporelle, avec un travail d'improvisation et un travail de texte. L'objectif de chacun est de pouvoir se présenter sur scène avec une certaine aisance lors du spectacle de fin d'année.

Objectifs de l'activité :

- Participation et interprétation possible de sketches à la veillée de Noël
- Création d'un ou plusieurs spectacles présentés à la fin de l'année lors de la Semaine des Talents
- Tous les acteurs participent à l'ensemble du projet : choix et étude de l'œuvre, recherche au niveau du jeu, des décors, des costumes, de l'accompagnement musical...

Attention : des répétitions de fin d'année peuvent se dérouler en dehors du temps d'activité.

5 - BACKSTAGE

L'équipe backstage œuvre en coulisse à la réussite de tous les temps forts et de tous les spectacles de l'année : soirée des équipes, veillées de Noël, semaine des talents.

En équipe backstage, deux axes sont travaillés de près : le son et la lumière.

L'objectif est de pouvoir donner vie à tous les spectacles de vos camarades ! Vous apprendrez à installer le matériel de sonorisation, la régie et les éclairages puis à gérer les couleurs, les intensités lumineuses, les niveaux sonores...

C'est une équipe intense, qui nécessite un grand investissement personnel : vous serez sollicités pour de nombreux spectacles et votre rôle sera déterminant pour la réussite de ceux-ci.

6 - BOXE ANGLAISE

La boxe anglaise, aussi appelée Noble Art, est un sport de combat alliant technique et physique. Le boxeur apprend à se dépasser, à persévérer et à repousser ses propres limites tout en respectant l'adversaire sportif.

La boxe anglaise permet de se défouler, de s'amuser, d'apprendre à mieux se connaître et d'avoir une meilleure maîtrise de soi.

Ce sport ne consiste pas à envoyer des coups dans tous les sens, il faut réfléchir, savoir où frapper, à quel moment, à quel endroit, savoir se défendre, parer et contre attaquer : c'est toute une technique !

Les élèves se rendent à l'activité en car, au départ de l'établissement (A/R).

Coût du transport : 65 € (année) à la charge des familles.

7 - COMEDIE MUSICALE

Cette équipe a pour but de préparer une comédie musicale qui sera jouée pendant la semaine des Talents. Le chant et le théâtre sont les deux activités principales, la danse vient en complément.

Le choix de la comédie musicale se fait en début d'année en fonction des effectifs et des capacités vocales de chacun.

L'objectif de cette équipe n'est pas de former des futurs « artistes » mais de permettre à chacun de trouver par le chant et le théâtre un « autre » moyen d'expression.

8 - CUISINE

Avez-vous les papilles bien aiguisées ?

Chaque semaine, les équipiers testent deux recettes alternant sucré et salé. Des grands classiques aux plats innovants, l'équipe balaye de grands domaines culinaires dans la bonne humeur.

L'équipe est aussi chargée d'élaborer un menu spécial pour la veillée de Noël et de le préparer pour les 350 convives.

Bien évidemment, chaque recette est dégustée en fin de séance !

Avis aux gourmands...

9 - CULTURE PHYSIQUE

Ouverte aux filles comme aux garçons, cette activité a pour but de développer systématiquement les qualités musculaires : force, puissance, résistance, endurance. Bien conduite elle aboutit à l'accroissement du rendement et des performances du sportif.

Les séances se déroulent en deux temps :

- Séance de cardio (step, circuit training, biking, ou HIIT...) qui permet de développer une cohésion de groupe et d'entraide, dans un esprit sportif.

- Séance de musculation éducative et sportive d'entretien, qui en fonction des niveaux de pratique, des pathologies et des qualités physique individuelles, permet d'acquérir une meilleure connaissance de ces capacités.

Cette activité a lieu à la salle Culture sports – Zone de Tréhuinec à Plescop.

Les élèves se rendent à l'activité en car (A/R).

Cout du transport : 65€ (année) à la charge des familles

10 - DANSE

Objectif ? Aller au-delà du cadre du « cours de danse ».

Il s'agit ici d'aborder l'écriture chorégraphique ainsi que l'élaboration d'un spectacle (Veillée de Noël et fête des Equipes) au sein d'un groupe ou de deux groupes selon l'effectif.

D'un point de vue individuel, il sera question de développer son propre sens artistique, grâce notamment aux ateliers.

Peuvent adhérer à cette équipe, les filles et les garçons qui ont déjà des bases de danses quel que soit le style : classique, jazz, contemporain, claquettes hip-hop, etc., un bon moyen de préparer l'option pour le baccalauréat

11 - DECO-SPECTACLES

Tout au long de l'année, nous effectuons un travail en collaboration avec certaines équipes spectacles (danse, musique, art dramatique, stylisme) qui se répartira sur : l'étude, l'élaboration, la réalisation des décors et la mise en place sur scène lors des différents spectacles de la veillée de Noël et la Semaine des Talents.

Il s'agit aussi d'apprendre différentes techniques artistiques et de progresser dans sa pratique.

12 - EQUITATION

Cette équipe est ouverte aux élèves de tous niveaux en équitation. Le mélange des niveaux permet à chacun de progresser dans différentes activités comme le dressage, le saut d'obstacles ou des jeux en équipes.

Motivation et sourire sont de rigueur pour permettre à toute l'équipe de s'entraider et progresser dans sa passion !

Les équipiers proposent un spectacle en fin d'année afin de présenter leur travail d'équipe à leurs camarades.

Lors de l'inscription, merci de bien vouloir préciser votre niveau de pratique en équitation (GALOP).

L'activité se déroule au centre équestre de Kerbotin (Saint-Avé).

Les élèves se rendent à l'activité en car, au départ de l'établissement (A/R). Le retour à SFX se fait vers 18h.

Coût annuel : 160 € à la charge des familles.

13 - ESCRIME

L'escrime est davantage un sport de débat qu'un sport de combat. Sport non violent, il se rapproche davantage du tennis que de la boxe. La maîtrise de l'arme est préalable à la prise en compte de son adversaire. La force physique, la taille, les aptitudes en général ne sont que des facteurs déterminants de la réussite. La ruse et le fait d'être malin sont les moyens pour réussir en escrime : cela fait appel à la réflexion et à la mise en place d'une stratégie efficace pour vaincre.

L'activité se déroule au Cercle d'Escrime de Vannes à Kercado, dans la salle Jo Jubin. Les élèves se rendent à l'activité par leurs propres moyens. (Bus).

14 - GOLF

D'origine écossaise, le golf est l'un des sports les plus pratiqués de la planète et ce, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie. Mais ne vous y trompez pas, il demande de très nombreuses qualités, de l'adresse, du rythme, de l'équilibre pour l'exécution du geste. La maîtrise de soi, l'humilité, la concentration et le respect de l'environnement seront de rigueur pour pouvoir aborder le parcours. La pratique du golf développe toutes ces qualités et en fait un sport totalement adapté aux enfants et adolescents. Arrêt (possible) de l'activité pendant quelques semaines durant la période hivernale.

Le retour à SFX se fait vers 17h.

Accès au parcours 3 trous / practice / prêt du matériel et des balles mis gracieusement à disposition par le gestionnaire du golf.

Les élèves se rendent à l'activité en car, au départ de l'établissement (A/R).

Coût du transport : 65 € à la charge des familles

15 - JOURNALISME

Les élèves de l'équipe journalisme réalisent « l'Aurore », le journal des lycéens, pour les lycéens et les membres de la communauté éducative de Saint-François-Xavier. Le journal parle de l'actualité générale mais aussi des événements qui font vivre le lycée. Bien entendu, « l'Aurore peut évoluer en fonction des centres d'intérêts et des envies de chacun. L'équipe a besoin de personnes motivées et intéressées, qui n'ont pas peur de s'investir si besoin sur leur temps libre pour promouvoir l'actualité.

En collaboration avec le journal « Ouest-France », les élèves rencontrent plusieurs fois dans l'année un journaliste qui leur donnent les outils professionnels pour élaborer des articles et faire la mise en page de leur journal.

16 - JU-JITSU

C'est un sport de défense et de détente. Utilisé à l'origine par les samourais, le Ju-Jitsu est un art martial efficace et spectaculaire. Discipline basée sur la perfection du mouvement et l'utilisation de la force de l'adversaire, ses techniques sont idéales pour se détendre et répondre à tout type d'agressions sans brutalité.

Tous les gestes et actions du Ju-Jitsu ont de l'importance pour un meilleur contrôle de soi et de son adversaire. Cette activité est praticable par tous, garçon, fille, adolescent ou adulte !

L'activité se déroule au Judo Club 56.

Les élèves se rendent à l'activité par leurs propres moyens. (Bus)

17 - KAYAK DE MER

Activité de pleine nature : il faut accepter les conditions météo et avoir un bon contact avec l'eau. Initiation sur le plan d'eau de Conleau, sorties et randonnées sur le Golfe du Morbihan. Initiatives possibles : organisation d'une journée « Kayak » au printemps dans le golfe. Intégration dans l'activité Kayak d'une part « Sciences et environnement ». Visite d'un chantier de construction « Kayak ». Durant la période hivernale : initiation à la cartographie possible, prévention sur l'environnement.

Dès la première activité, il faudra fournir une attestation de natation.

Les élèves se rendent à l'activité en car, au départ de l'établissement (uniquement pour l'aller) et rentrent par leurs propres moyens.

Coût de l'activité : 35 € (année) à la charge des familles

18 – MAQUILLAGE ARTISTIQUE

Lancez-vous dans le maquillage créatif : du body painting aux effets spéciaux, essayez-vous à de multiples techniques et sur de nombreux thèmes. Vous avez des techniques à partager et vous voulez en apprendre plus auprès des autres ? L'équipe est faite pour vous, l'objectif étant d'échanger, de monter des projets communs et de permettre à chacun de se perfectionner.

L'équipe maquillage artistique a pour but de développer créativité, patience et minutie tout en participant à la vie de l'établissement en maquillant les équipes spectacles lors des temps forts de l'année.

19 - MER

L'activité voile permet à l'élève de s'éprouver physiquement et de mieux se connaître en vivant des expériences variées et originales, source d'émotion et de plaisir. D'emblée, cette activité a une connotation de découverte, de plein air, de loisir et de glisse. De ce fait, elle s'adresse à des élèves dynamiques et volontaires.

L'encadrement se fait par des moniteurs diplômés et les élèves font du catamaran et de la planche à voile. L'accueil se fait à Larmor-Baden et à Séné.

Modalités d'inscription : Autorisation parentale, certificat médical et attestation de natation.

Pendant la période hivernale, d'autres activités sont proposées autour de différents thèmes importants pour une navigation en sécurité : Météo, carte marine, compas, navigation...

Le retour à SFX se fait vers 18h35.

Les élèves se rendent à l'activité en bus, au départ de l'établissement (A/R).

Coût de l'activité : 165 € à la charge des familles (après prise en charge d'une partie des frais par SFX)

20 - MUSIQUE

Préparation et mise en place de morceaux de musique instrumentale et vocale pop, rock, variété (ensemble guitare, basse, batterie, piano) en vue d'animer la veillée de Noël et de produire un concert pour la Semaine des Talents au mois d'avril/mai. Il va sans dire qu'il faut savoir bien chanter ou bien jouer d'un instrument pour pouvoir prendre place dans le groupe de 10 membres maximum.

Sur la fiche d'inscription, à la suite de votre choix, indiquez très précisément l'instrument joué et votre niveau de pratique.

L'activité se déroule dans les studios de l'Echonova.

Les élèves se rendent à l'activité par leurs propres moyens. (Bus)

21 - PHOTOGRAPHIE

Objectifs de l'équipe :

- Travailler un moyen d'expression très actuel
- Développer sa sensibilité artistique

Déroulement et contenu de l'activité :

- Des cours sur l'appareil photographique et l'image
- Des sorties de prises de vues organisées par le moniteur avec des thèmes imposés.
- Développement et tirages en laboratoire.
- Commentaires et analyses d'images.
- Constitution d'un dossier photographique personnel.
- Exposition des meilleures œuvres au mois d'avril / mai à l'occasion de la fête des Equipes.

Matériel nécessaire :

- Posséder un appareil photographique argentique
- Fournir son papier photo

22 - PILATES

Cette méthode d'entraînement physique aux frontières du yoga, de la danse et de la gymnastique, alliant respiration profonde et exercices physiques.

Les objectifs :

- Mieux connaître son corps grâce à une concentration sur le ressenti.
- Corriger les déséquilibres musculaires et retrouver les bonnes postures.
- Relâcher les tensions.
- Diminuer le stress et la fatigue grâce à une technique de respiration et de concentration.

Lieu : Salle de Botquelen – Arradon

Les élèves se rendent à l'activité par leurs propres moyens. (Bus)

23 - RADIO

La Web Radio de SFX a pour objectif :

- D'informer et d'animer le lycée, « ambiancer » le couloir, de divertir.
- De gérer l'évènementiel propre au lycée.
- De produire des chroniques, des émissions tout en acquérant les fondamentaux de ce média (technique, écriture, montage...)

Aucun doute, pour stimuler chez l'élève le désir et le besoin de parler, rien ne vaut les situations vraies de communication. Et la radio, outil de communication orale par excellence, constitue de ce fait, un des supports les mieux adaptés.

Cette activité s'adresse aux élèves motivés et intéressés par l'exercice d'animation radio (sérieux et responsables) ayant le sens de l'effort, du contact et de la disponibilité.

24 - RECHERCHE SCIENTIFIQUE

Cette équipe a pour but d'approfondir les connaissances scientifiques d'élèves curieux. En effet leurs interrogations sur le monde qui les entoure les mèneront à sélectionner différents thèmes d'études. Ces thèmes seront décidés en début d'année par les membres de l'équipe en fonction de domaines scientifiques qui les intéressent particulièrement.

L'aspect primordial pour les équipiers de l'équipe consiste à apprendre différemment et de façon ludique tout ce qui touche aux sciences : recherches, expériences, maquettes, films.

Le projet final de fin d'année sera de créer une exposition à partir des résultats d'études.

25 - ROLLER

Cette équipe propose tout au long de l'année des cours de rollers ainsi que d'éventuelles randonnées et sorties au skate-park. S'adressant aussi bien aux débutants qu'aux confirmés, elle permet à chacun de s'épanouir et d'acquérir de nouvelles compétences sportives et techniques dans une ambiance d'entraide et de convivialité. Si besoin, du matériel sera mis à disposition.

Bonne humeur sera de rigueur !

26 - STYLISME

Son but : apprendre à coudre, à utiliser une machine à coudre, confectionner des vêtements pour soi-même, produire des créations originales qui sont présentées au défilé de mode dans le cadre de la fête des Equipes du mois d'avril/mai. Participation obligatoire aux spectacles de la Veillée de Noël et de la fête des Equipes.

Pour réussir, il faut faire preuve de créativité, d'originalité et de disponibilité pendant les répétitions des spectacles.

Une des conditions indispensables pour faire partie de cette équipe : participer aux défilés pendant la semaine des Talents.

Les frais de tissus des vêtements personnels sont à la charge de l'équipier.

27 - SURF

Le programme pédagogique est développé autour de principes simples et en parfaite harmonie avec le milieu marin : vagues, courants, marées... L'approche d'autrui et le respect de l'environnement, des consignes sont des thèmes aussi souvent évoqués que la préparation physique et la technique de l'activité (débutants et confirmés).

L'activité se déroule à Plouharnel, et les moniteurs du centre sont diplômés d'Etat et de la Fédération Française de Surf.

Le centre prêtera le matériel pour chaque personne, soit une planche de surf et une combinaison intégrale.

Pendant la trêve hivernale, des séances théoriques sont organisées à SFX.

Le retour à SFX se fait vers 18h45.

Les élèves se rendent à l'activité en car, au départ de l'établissement (A/R).

Coût de l'activité : 225 € à la charge des familles (après prise en charge d'une partie des frais par SFX)

28 - TRIATHLON

Cette équipe va permettre de découvrir et pratiquer plusieurs disciplines sportives (VTT, Course à pied, natation, tir à l'arc, sarbacane...).

En s'oxygénant et en développant l'entraide, la cohésion de groupe et l'esprit d'équipe.

Le départ de l'activité se fait à SFX. Le travail de natation se fait à Conleau.

Matériel nécessaire : les équipiers doivent avoir leur propre vélo et leur propre casque pour pratiquer l'activité.

29 - VIDEO

L'équipe vidéo vous propose d'apprendre les bases de l'art audiovisuel. Elle s'adresse aux élèves qui souhaitent développer ou renforcer leur sensibilité graphique, esthétique, à travers le support vidéo.

L'objectif du projet de fin d'année est la réalisation d'un ou plusieurs courts métrages. Pour cela, vous serez au cœur de chaque étape cruciale du projet et pourrez apprendre dans un large domaine :

- L'écriture et la planification : brainstorming, scripts, dialogues et story-board, mais aussi la répartition des rôles,
- Le Tournage : devant ou derrière la caméra avec la mise en scène et direction d'acteurs cadrage et prise de son
- Le montage et post production (à travers l'utilisation de logiciels de montage vidéo/son et effets spéciaux).

En lien avec les autres équipes vous aurez également à filmer les spectacles et la vie du lycée tout au long de l'année.

Alors si vous êtes motivés, organisés, créatifs, et que vous cherchez une équipe pluridisciplinaire (technique et artistique) dans laquelle vous pourrez développer différents talents, venez nous rejoindre dans ce mini-studio de production SFX !

30 – VTT/ARCHERIE

Pratique de deux activités à caractère sportif :

- VTT : sous deux formes technique et foncière dans la campagne environnante.
Matériel nécessaire : les équipiers doivent avoir leur propre vélo et leur propre casque
- TIR A L'ARC : En période hivernale : Maîtrise, précision, concentration et technique.
Le matériel est fourni.

REGLEMENT DU SYSTEME DES EQUIPES

Le bon fonctionnement des équipes, système d'autodiscipline, dépend de tous les élèves qui en font partie.

Les activités dispensées dans ce projet pédagogique sont obligatoires au même titre que les cours et le même règlement s'y applique.

Chaque élève s'engage donc à respecter les exigences suivantes :

- Participation active et assidue à l'activité durant toute l'année.
- Connaissance et respect du règlement de l'établissement.
- Efforts pour se responsabiliser en autodiscipline.
- Présence obligatoire à la fête de l'établissement.
- Participation obligatoire aux spectacles et aux répétitions pour les élèves qui font partie des équipes spectacles.

