

<http://clg-gaston-jollet-salbris.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article455>

Le club détente

- S'ENGAGER AU COLLEGE - FSE -



Publication date: vendredi 25 octobre 2024

Copyright © COLLEGE GASTON JOLLET - Tous droits réservés

Au dojo, le **vendredi**, un moment de détente est proposé pendant la pause méridienne. Ce créneau est devenu un **rendez-vous incontournable pour une trentaine d'élèves**, qui viennent y chercher un peu de répit au coeur de leur journée scolaire. Ce temps de pause est une véritable **bouffée d'air frais**, permettant à chacun de se ressourcer avant de replonger dans le tumulte des cours de l'après-midi.

Les élèves, allongés confortablement sur des plaids et des coussins, peuvent choisir entre plusieurs activités apaisantes : certains optent pour une **sieste réparatrice**, d'autres préfèrent se plonger dans un **livre** ou simplement **fermer les yeux** pour se détendre. Cette ambiance calme et chaleureuse crée un espace propice à la relaxation, loin du stress des devoirs et des révisions.

L'objectif principal de ce club est de permettre aux élèves de s'offrir une **parenthèse de tranquillité**. En effet, il est parfois difficile de trouver un moment de calme entre les cours et les différentes activités du collège. Ce temps de détente permet de couper avec la pression et de retrouver une énergie nouvelle pour la suite de la journée.

En outre, la création de ce club s'explique par un phénomène lourd et inquiétant chez nos collégiens : **de plus en plus d'élèves déclarent ne pas assez dormir la nuit**. Cela provoque une diminution de l'attention en classe, ce qui peut nuire à leur réussite scolaire à long terme.

Ainsi, tout en profitant de ces moments de répit, il sera essentiel de retrouver un juste sommeil nocturne, clé de la concentration et de la réussite scolaire.

[<http://clg-gaston-jollet-salbris.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-gaston-jollet-salbris/local/cache-vignettes/L400xH300/img-20250310-wa0002-04d6b.jpg>] **Club détente 2024-2025**

Ainsi, le club détente contribue au bien être des élèves. N'hésitez pas à rejoindre le FSE l'an prochain et à rejoindre ce club.