



## VADE MECUM

N°14

vendredi 29 mars 2019

### « Je veux du sommeil »

**Voilà le cri de notre corps, de notre raison, de notre intelligence, lorsque nous manquons de sommeil. En tant qu'adulte, nous connaissons nos ressentis lorsque nous sommes en déficit de sommeil : irritabilité, somnolence, absence d'attention continue. Et pourtant nous essayons d'y faire face.**

**Alors imaginons l'impact sur nos jeunes ! Comment en pleine croissance, votre enfant, notre élève de 2 à 15 ans, peut-il être concentré sur les apprentissages scolaires et avoir une relation apaisée avec ses camarades et les adultes qui l'encadrent sans le sommeil nécessaire ? Disons-le clairement, l'une des causes de l'échec scolaire est le manque de sommeil. Les atouts du sommeil sont connus : croissance physique, mémorisation, organisation des connaissances, assimilation des savoir-faire, apaisement psychologique. Bien entendu, nous savons que nous ne sommes pas égaux concernant notre sommeil. Certains s'endorment rapidement quand d'autres ont besoin de plus de temps. Mais nous savons aussi ce qui retarde le temps de l'endormissement : les écrans ! La lumière diffusée (sans parler du contenu) excite certaines zones du cerveau qui ont besoin de temps ensuite pour s'apaiser et permettre le sommeil. A chacun d'agir pour que ce fléau ne s'installe pas dans les pratiques de nos jeunes.**

M.MICHEL



### Restauration

Ces derniers jours, les élèves-délégués, puis les parents présents lors de la commission « restauration », ce lundi le conseil de direction, ont reçu les propositions de restauration en vue de la rentrée prochaine. Ces temps de consultation sont riches et doivent nous permettre de prendre la meilleure décision.

Jeudi prochain, les membres de l'OGEC, organisme de gestion de l'ensemble scolaire, prendra la décision en visant l'intérêt général de notre établissement.

En attendant, hier, nous avons eu droit à un repas thématique sur un département français : la Savoie. Goûts et décorations étaient au rendez-vous !



### Semaine du breton

Danses, vocabulaire, contes, musique, film en breton, culture, jeux. Le programme de cette semaine de valorisation de la culture bretonne a connu un beau succès, notamment au niveau de l'école Notre-Dame.



### Les « espoirs du Trégor »

La semaine passée, Maëva Le Pape représentait notre collègue au championnat de France UGSEL de natation à Rennes. Sur 100 mètre dos, elle a battu son record de 40/100 s pour le porter à 1 min 26 s 56 centièmes. Elle a terminé 26ème. Bravo à elle.



## Repas solidaire

Lundi dernier, les élèves du CE2 à la 3<sup>ème</sup> ont rencontré M Flouriot de la Fondation Raoul Follereau pour présenter l'action qui est menée pour lutter contre la lèpre à travers le monde et aider à l'insertion des personnes touchées par cette maladie. Le « repas solidaire » du 5 avril permettra de collecter de l'argent (3 € par repas) qui sera ensuite reversé à cette association. Les inscriptions sont en cours dans les classes. Les parents qui le souhaitent sont aussi invités. Merci de nous prévenir avant pour faciliter l'organisation.



## Premiers secours

Depuis le mois de février, les élèves de 4<sup>ème</sup> et de 3<sup>ème</sup> peuvent bénéficier d'une formation reconnue aux Premiers Secours Civiques (niveau 1) le mercredi après-midi. Ce sont Mmes Le Bourdonnec, professeur des écoles ou Mme Quéré, professeur d'EPS, toutes deux formatrices, qui assurent ces temps d'apprentissage de 7 h aux premiers secours. Les prochaines dates sont fixées aux 15 et 22 mai de 13h à 17h. Il reste de la place pour s'inscrire.



## L'APEL propose

Le samedi 4 mai, l'APEL de Bretagne propose une journée de 9h (ou 9h30) à 17h sur la thématique du « bien-être des enfants ». Plus d'infos et inscription sur <http://2019.apel.bzh/>

Informez-nous de vos intentions pour organiser un co-voiturage vers Ploërmel.



## Au fil des jours...

**Lundi 1<sup>er</sup> avril** : 18h30 Réunion APEL dans le self

**Mardi 2 avril** : Réunion de parents pour les 6<sup>è</sup> de 17h à 20h30

**Jeudi 4 avril** : 18h Réunion du CA de l'OGEC

**Du vendredi 5 avril après la classe au mardi 23 avril le matin** : vacances de Pâques pour les élèves

**Du lundi 8 avril au mercredi 10 avril** : stage de réussite pour les élèves de 3<sup>è</sup> inscrits avec Mme Alain et Mme Pellet.

**Samedi 4 mai** : Colloque de l'APEL Bretagne à Ploërmel (56) : Vers le bien-être de nos enfants.

## Et sur nos réseaux sociaux...

Instagram : [saint\\_yves.treguier](https://www.instagram.com/saint_yves.treguier)

Twitter : [@collegeYves](https://twitter.com/collegeYves)



« **Le sourire ne coûte rien et produit beaucoup, il enrichit qui le reçoit sans appauvrir qui le donne** »

Raoul Follereau : Le livre d'amour, Le sourire (1920)



