

Des bibliothécaires à l'écoute des besoins, suggestions, demandes particulières d'accompagnement, acquisition de documents...



L'inscription au service Bibliothèque & Médiathèques est gratuite. Il vous suffit de fournir une pièce d'identité et un justificatif de domicile.

**VILLA SAINT HILAIRE**, 1 impasse Boursier-Mougenot 06130 GRASSE

**MÉDIATHÈQUE CHARLES NÈGRE**, Place du Lieutenant Georges Morel 06130 GRASSE

**MÉDIATHÈQUE SAINT-JACQUES**, 4 route d'Auribeau, La Chênaie, 06130 Grasse

Renseignements et inscriptions sur place ou au 04 97 05 58 53 / 04 97 05 58 63



[www.mediatheques.ville-grasse.fr](http://www.mediatheques.ville-grasse.fr)



[facebook.com/bibliotheques.grasse](https://facebook.com/bibliotheques.grasse)



[@bibliotheques.grasse](https://instagram.com/bibliotheques.grasse)

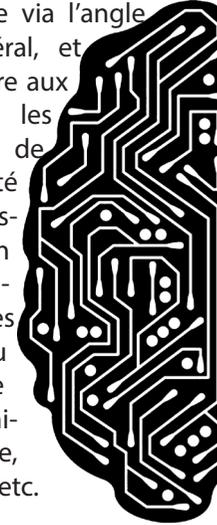


Chaque année, le service Bibliothèque & Médiathèques de Grasse accompagne les élèves vers leur réussite aux examens du brevet et du baccalauréat.

CAP'O'BAC est une action qui se décline hors temps scolaire, sous forme d'ateliers, conférences, coaching, aide aux révisions etc. Le choix a été fait d'aborder cette réussite via l'angle du bien-être en général, et dans le but de permettre aux participants d'aborder les moments importants de leur vie dans la sérénité et avec les outils nécessaires. Sont organisés, en plus des séances de révisions accompagnées, des ateliers sur la gestion du stress, les techniques de mémorisation, l'organisation, la prise de parole, les fiches de révision, etc.

Le dispositif CAP'O'BAC se tient généralement de janvier à juin.

N'hésitez pas à consulter l'agenda sur le site internet du réseau...



Il est important d'établir des échanges privilégiés, des actions conjointes et des partenariats avec les établissements d'enseignement secondaire du bassin grassois afin d'offrir aux élèves des services et ressources complémentaires. Le service Bibliothèque & Médiathèques accueille les élèves tout au long de l'année pour leurs recherches documentaires, révisions, travail sur ordinateur, devoirs, etc.



# CAP'O'BAC

## AGENDA JANVIER À JUIN 2023



Vous êtes collégien ou lycéen? À la Médiathèque Charles Nègre et à la Villa Saint-Hilaire, constituez une boîte à outils pour favoriser vos apprentissages et votre réussite.

LES ATELIERS SONT GRATUITS ET SUR INSCRIPTION (PLACES LIMITÉES).

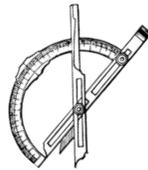
### ATELIER FAIRE UNE FICHE CONCISE ET STYLÉE Avec la studygrammeuse Mathilde

Vendredi 27 janvier 2023, de 17h30 à 19h  
Médiathèque Charles Nègre

Pour faire rimer révision et créativité, voici 3 ans que Mathilde (actuellement élève de Terminale) a adopté cette méthode de travail consistant à réaliser des fiches colorées et ludiques pour faciliter leur apprentissage, que ce soit pour ses cours ou son examen du code. L'instragrammeuse vous partage ses secrets afin de réaliser votre propre fiche. Apportez le cours de votre choix.

### RÉVISIONS ACCOMPAGNÉES Maths, Physique/Chimie, Sciences

Samedi 4 Février de 10h à 13h - à partir de la 3<sup>ème</sup>  
Samedi 4 Mars de 10h à 13h - à partir de la 3<sup>ème</sup>  
Médiathèque Charles Nègre



Des professeurs de maths et de physique-chimie sont à votre disposition pour répondre à vos questions et réaliser avec vous des exercices pour vous soutenir et vous aider dans vos révisions.

### COACHING PRÉPARATION AUX EXAMENS

Vendredi 10 février 2023 de 18h à 20h - À partir de la 3<sup>ème</sup>  
Médiathèque Charles Nègre

Séance de coaching pour bien se préparer aux examens et arriver au meilleur de sa forme le jour J! Au programme : organisation, concentration, hygiène de vie, gestion du stress et prise de parole en public. Atelier animé par Sylvie DALLARI, coach bien-être, spécialisée dans l'aide aux apprentissages, conseil en gestion du stress et prise de parole en public.

### GESTION DU STRESS

Vendredi 31 mars 2023 de 17h à 18h30 - 3<sup>ème</sup> à Terminale  
Villa Saint-Hilaire

Apprentissage et découverte d'outils favorisant le bien-être et permettant de se détendre et de mieux gérer son stress (techniques de relaxation, postures, respiration). Réalisation d'un stick olfactif anti-stress à base d'huiles essentielles. Atelier en compagnie de Sophie MASSIEAU, professeur de yoga et aromatologue.

### GOÛTER PHILO

Mercredi 5 avril 2023, de 17h à 18h30 - élèves de 1<sup>ère</sup> et Terminale  
Médiathèque Charles Nègre

Rencontre et réflexion commune avec Laurence BARLIER, professeure de philosophie, autour de la notion de LIBERTÉ et d'un goûter. Cinéma et séries TV viendront appuyer l'analyse car oui, tout est philosophie ! Un moment convivial de dialogue et de partage pour se préparer à l'épreuve de terminale.



### RÉVISIONS BREVET

Samedi 27 mai 2023, de 14h à 17h - élèves de 3<sup>ème</sup>  
Médiathèque Charles Nègre

Révisions accompagnées par des professeurs (maths et sciences) et entraînement à l'oral du brevet.

### ATELIER ÉLOQUENCE : PRÉPA GRAND ORAL

Vendredi 9 juin 2023, de 17h30 à 19h - élèves de 1<sup>ère</sup> et Terminale  
Médiathèque Charles Nègre

Si connaître son sujet est essentiel, savoir l'exprimer est primordial. Venez vous entraîner à l'éloquence au travers de divers exercices ludiques avec un professionnel du théâtre de l'École Gérard Philippe de Grasse. Vous apprendrez les bases et les techniques à maîtriser pour faire un bon discours et convaincre : posture, placement de la voix, respiration, exercices de prise de parole en public mêlant art oratoire et art du discours, organisation de sa pensée sur le fond et sur la forme, trucs et astuces à reproduire seul... Les participants repartiront avec un fascicule récapitulatif des points clés à maîtriser pour pouvoir continuer à s'entraîner chez eux.

