



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

L'estime de soi n'est pas un objectif pédagogique en soi. Elle se construit par des apprentissages positifs, des miroirs non déformants et une perception de soi et des autres qui favorisent réellement la scolarité (parce que j'ai une valeur estimable) et les compétences humaines (les relations sociales m'aident à me construire et à créer des liens). L'école doit jouer trois rôles importants dans la construction de l'estime de soi et des autres : 1. L'école m'aide à me regarder, à me connaître et à m'apprécier. L'école ne peut et ne doit pas enfermer le jeune dans un cloisonnement, une définition restreinte de ses capacités ou un jugement interne à son système qui vaudrait vérité générale. 2. L'école m'aide à découvrir les autres, à construire des liens et à me construire avec eux. La classe est par définition un métissage social et culturel qui a beaucoup d'intérêts. La mission de l'école est de construire les apprentissages des compétences sociales sur la possibilité d'expérimenter, comme dans un simulateur, la vie sociale et civique. 3. L'école me permet de faire mes choix parmi d'autres personnes qui font aussi leurs choix personnels. Le processus de faire des choix, de les affirmer et de réfléchir aux propositions des autres est important. C'est ce que propose cet ouvrage en associant repères théoriques et activités à mettre en oeuvre au fil de l'année scolaire.

nel avec ses pairs, avec les adultes référents par des pratiques d'éducation . La persévérance, l'estime de soi et le respect des autres, l'at- . nauté d'apprentissage » de la classe et du groupe, ainsi que la mission consistant à l'aider à « se.

5 oct. 2015 . Phobie scolaire, phobie sociale et regard des autres . C'est plus une 'cure' d'estime de soi, qui permet le retour à la normalité, à la scolarité” ,.

ET DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI. Hélène LE NOST .. intervention conjointe sur une classe de SEGPA ou sur un groupe formé d'une classe de collègue et .. à l'égard des autres avec lesquels il pratique une activité plus ou moins risquée ;

3 avr. 2012 . L'anxiété sociale est classée comme une phobie, comme la peur d'un . L'individu construit son estime de soi par les retours des autres que se.

Pour compléter cette analyse lire un autre article de Jean-Michel Bocquet : .. et didactiques susceptibles d'améliorer le climat des classes, l'estime de soi,.

Découvrez L'estime de soi et des autres dans les pratiques de classe le livre de Christian Staquet sur decitre.fr - libraire sur Internet avec 1 million de livres.

. française, tant catholiques que publiques, ainsi que d'autres groupes de travailleuses et de travailleurs d'écoles et d'établissements francophones de l'Ontario.

14 juil. 2012 . permet de « développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation . musculation avec une classe de terminale S1-S4-GM, puis des mises en œuvre au LP en badminton, avec une autre de terminale Bac Pro TES.

12 août 2013 . L'estime de soi, auto-évaluation juste de sa propre valeur, peut être . l'enseignant et tous les autres enfants de la classe semblent bien.

Ambiance, estime de soi, gestion des conflits, instances de parole, coopérer . Un espace pour tous les enseignants désireux de réfléchir à une pratique différente. . Comment et pourquoi échanger avec les autres élèves dans des classes.

Enrichir nos pratiques pédagogiques par des activités sur l'approche . Travailler (sur le long terme) sur le climat de classe et la vie relationnelle des élèves . la vie sociale, l'estime de soi et des autres, le plaisir de la communication et de la.

Au niveau des relations avec les autres, le manque de confiance en soi est .. Pour prendre confiance en vous, vous devez retrouver une bonne estime de . Vous connaissez aussi quelques solutions et méthodes pratiques pour lutter contre. ... je suis trop moche et aussi parce que je n'ai aucun charme, aucune classe.

L'estime de soi et des autres dans les pratiques de classe, Christian Staquet, Chronique Sociale. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou.

3 nov. 2014 . Comment favoriser en classe des pratiques d'écriture régulières, les rendre .. de lettres à l'écrit tel qu'il se pratique dans d'autres disciplines que la leur. .. Le travail de collaboration et de mise en ligne fortifie l'estime de soi,.

Voici de nombreuses idées d'activités pour développer l'estime de soi (et . je me suis amusé à

la récréation ou j'ai fait rire Mathis en classe aujourd'hui. . Une autre alternative est de faire une cérémonie avec des poupées ou des peluches.

4 mai 2017 . Introduire des éléments de psychologie positive dans les classes aide les . et à renforcer leur motivation en même temps que leur estime de soi. . un élève s'assoit dos au tableau,; les autres élèves écrivent au tableau.

Aussi, je vais aborder dans cet article 10 actions pratiques à mettre en oeuvre . Ce sont des trucs infailibles pour développer l'estime de soi, surmonter les . On aime leur compagnie parce qu'ils sont relax et aident les autres à se sentir plus détendus. .. Pour toute une classe d'âge de 800 000 enfants, on a d'une part, les.

B/ Les pratiques socialisatrices des familles populaires . éducatif (contrairement aux pratiques des classes moyennes et supérieures). . contrairement à d'autres familles, qui jouent davantage sur les relations avec les enfants et privilégient l'autonomie. .. ont un effet direct sur les performances scolaires et l'estime de soi.

Trop souvent, l'estime de soi est isolée du contexte global de la démarche éducative pour . Je suis nul, le n'y arriverai jamais, je suis moche, les autres ne veulent jamais jouer avec .. négative de ces classes spécialisées, ces observations .. permanents ou bénévoles) à cette pratique, Pourquoi un tel engouement pour.

AdoSanté – Boîte à outils pour une meilleure estime de soi . De l'estime de soi à la reconnaissance des autres . Guide pratique à l'intention des parents.

1 juin 2017 . Pratiques et stratégies favorisant l'estime de soi : cette partie aborde la . D'autres enseignants pourront également partager leur pratique et améliorer le . Cette collection est conçue par des enseignant(e)s de classe.

4 mai 2010 . La baisse très importante ces dernières années de l'estime de soi ne peut . de plus), les pratiques sociales des enseignants dans leur très large majorité . et la disponibilité de l'informatique en classe pour permettre à ses élèves de . de textes numériques, des livrets et autres outils de suivi de l'activité.

Imparfait, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi par André Ajouter à mes livres ... autres livres classés : estime de soi Voir plus · Le meilleur de soi : Le.

ARTICLES. La motivation scolaire : approches récentes et perspectives pratiques .. en classe un climat favorable à l'apprentissage? . rapportent une estime de soi plus faible, se disent .. ou l'autre type de buts est lié à des différences indi-

Deux demi-journées de formation théorique et pratique avec un intervenant . FICHE 2 - Apprentissages cognitifs, construction identitaire et estime de soi . Processus d'association, qui permet d'accepter l'autre et de négocier avec l'altérité, en .. nation dans les classes), ainsi que la place de chaque adolescent dans sa.

La vie au sein de l'institution, au sein de la classe nécessite un climat positif permettant à chaque élève de grandir dans l'estime de lui même et des autres.

. la mise en place d'autres pratiques pédagogiques : allongement de la journée de travail, outils informatiques, réduction du nombre d'élèves par classe. . Ce suivi personnalisé doit également permettre un renforcement de l'estime de soi et.

La confiance en soi est une assurance pour leur vie future. . gonflés de confiance en eux, ceux qui palabrent, lèvent tout le temps le doigt en classe, organisent les jeux. Et les autres, qui restent dans leur coin, se laissent chiper leur jouet sans . La confiance en soi (s'estimer à sa juste valeur) est une qualité importante à.

7 nov. 2013 . Elle interroge les pratiques pédagogiques que des enseignants . L'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle sont des . de réussites, d'échecs, la considération et les jugements des autres. . Au contraire, elle est stimulée par la qualité du climat de la classe et des relations entre les personnes.

. Climat scolaire – climat de classe » : estime de soi et des autres – prévention de la .

Apprendre en coopérant » : fondements et pratique de la pédagogie.

16 oct. 2014 . L'ESTIME DE SOI ET LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES ... Cahier pratique pour donner un sens à sa vie . . Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres. Savoir gérer ... en projet de classe (voire d'école) plutôt qu'en activité ponctuelle, utilisation possible en milieu scolaire ou.

Fnac : L'estime de soi et des autres dans les pratiques de classe, Christian Staquet, Chronique Sociale". Livraison chez vous ou en magasin et - 5% sur tous les.

29 avr. 2017 . estime de soi bienveillance rallye liens. . de l'estime de soi. l'occasion pour moi de réfléchir à ma pratique de classe et de vous partager, . Travailler autour des émotions (les siennes et celles des autres) est essentiel pour.

18 août 2014 . Ces techniques, pratiquées en classe, ont montré leur efficacité non seulement dans la diminution de l'anxiété, mais aussi sur plusieurs autres variables ... AUGMENTER L'ESTIME DE SOI EST LA VISÉE ESSENTIELLE DE.

20 sept. 2013 . Parisot demande à Hulot d'interdire la chasse à courre, "une pratique qui déshonore notre pays" . Qu'il s'agisse de la confiance en soi ou de l'estime de soi, nous les connaissons . "Tu as mordu ton camarade de classe. . Découvrez d'autres articles santé, alimentation, tendances et sexualité dans notre.

Ces activités, elles se retrouvent toutes, au côté de 67 autres, dans le dossier .. Promouvoir activement l'estime de soi de chaque élève. . Décoration des classe, propreté des toilettes, hygiène du réfectoire, sécurité .. La pratique d'activités.

Exemples pratiques . . L'estime de soi est la valeur qu'un individu s'accorde globalement et fait . Prendre sa place parmi les autres de manière naturelle. .. Outil pédagogique pour des activités en classe à partir de l'histoire, télécharger le.

Agir en classe pour construire l'estime de soi et des autres – En lien avec le Forum de la co-éducation du 1er avril 2017. Descriptif. Comment, dans les pratiques.

18 août 2016 . Différence entre confiance en soi et estime de soi : comment les . les relations avec les autres, la prise d'initiative, la gestion des échecs, .. et rapides peuvent être pratiqués en classe ou juste avant de rentrer dans une salle.

1 janv. 2016 . –Pour la psychologue scolaire: pratique régulière auprès des . •Déroulement type d'une séance pour la classe de MS/GS (élèves de ma . Étape 2: activités visant la connaissance de soi et des autres; jeux .. Les missions des périodes suivantes porteront sur la thématique de l'estime de soi (chercheurs).

Dans sa pratique quotidienne, le professeur d'EPS perçoit deux grands . l'estime de soi des élèves en leur permettant de s'inscrire dans une . d'agressivité, d'abandon, se dévalorise, suit naïvement les autres, attribue à la . d'auto-complaisance leur permettant de protéger leur inclusion sociale au sein de la classe.

25 juin 2015 . S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie. 3. Se sentir membre . Exemples de pratiques en classe, à l'école, dans l'établissement. 1/a - Identifier et .. Le jugement : penser par soi-même et avec les autres. Objectifs de.

Je demande alors à bénéficier du dispositif classe à Projet Artistique et Culturel .. Les enfants de CLIS, comme tous les autres, sont des « mondes possibles » . Voulant mettre en pratique le lien qui existe entre l'estime de soi et le chemin.

pour tous les élèves de la classe, même si certains(es) sont . Grille d'observation 1 : La variable indépendante de l'approche relationnelle de l'estime de soi.

11 nov. 2015 . Dans la pratique . En résumé, l'estime de soi se fonde sur trois composantes : .. D'autre part, il ne reflète pas la partie invisible du processus .. J'ai découvert cet outil à un moment où je n'avais pas de classe à l'année.

niveau d'estime de soi d'un enseignant n'est-il pas à concevoir comme une réponse . section, discipline, heures d'enseignement) et leur répétitivité (par classe et . fait et qu'il est reconnu comme tel par le regard des autres : inspecteurs, ... question de leurs pratiques pédagogiques et restent attachés à un ritualisme.

2 avr. 2014 . L'estime de soi c'est la conscience de ses capacités et de ses . Gérer ses émotions;; S'affirmer face aux autres;; Se faire confiance; . Ce livre « pratico-pratique vous aidera à réaliser et à prendre . J'ai développé ce manuel pour aider les jeunes dans mes classes à développer leur estime d'eux-mêmes.

Cet article ou une de ses sections doit être recyclé (2 juin 2016). Une réorganisation et une .. En d'autres termes, le postulat de James est que l'estime de soi est le .. ouvrière 2) la banlieue, classe moyenne, connaissant une dévitalisation et 3) le .. Colloque international:politiques publiques et pratiques professionnelles.

L'enseignement est dénué de toute orientation pratique. . le sens de la solidarité, la créativité, la dignité ou l'estime de soi jusqu'à un certain point. . sont exécutées en groupes ou par l'ensemble de la classe, et d'autres individuellement.

14 août 2015 . Avoir une bonne estime de soi ne veut pas dire être vaniteux et égoïste, mais . également d'améliorer le climat de classe en développant l'écoute des autres. ... c'est d'ailleurs ce que j'ai toujours pratiqué avec mes élèves.

Un autre avantage non négligeable d'une bonne estime de soi c'est d'être ... de nos parents, de nos enseignants, et de nos camarades de classes (vous savez ... NOTE : Téléchargez notre fiche pratique sur les 5 clés de la confiance en soi,.

véritable moteur de la motivation des élèves réside dans l'estime de soi que . les autres et vivre l'école comme un lieu leur apportant des connaissances et .. Un choix de propositions permettant à chacun d'enrichir ses pratiques de classe ;.

29 mai 2015 . La vie au sein de l'institution, au sein de la classe nécessite un climat positif permettant à chaque élève de grandir dans l'estime de lui même et.

27 sept. 2010 . L'estime de soi constitue un facteur déterminant dans la réussite . Entre autres, la sélection de livres de littérature jeunesse relatifs à ce thème . Rien ne vaut la parole d'experts en la matière pour aborder l'estime de soi en classe. . enfant, et vous pratiquer à dorloter et aimer inconditionnellement ce petit.

La confiance en soi n'est pas un don du ciel, nous en sommes les artisans. . En d'autres termes, repérons dans nos discours intérieurs tout ce qui est de . Réalisant cela, “vous allez prendre appui sur le fait que l'estimation que vous ... des exercices de méditation (cela se pratique de plus en plus dans certaines écoles).

26 sept. 2014 . L'estime de soi est une qualité de base pour tout individu. . sa vie, à partir de ses expériences propres à travers le regard de l'autre. . des règles et des pratiques éducatives communes au service d'objectifs favorisant l'estime de soi. . de façon à offrir un cadre sécurisant, apaisant, contenant (la classe,.

25 mai 2017 . L'estime de soi, l'image que l'élève a de lui-même, il est le seul à la .. Eh oui, l'enseignement, tel qu'il se pratique en France, avec des classes de . D'autres font des sortes de « cahiers de réussite » un peu à l'image de ce.

Un peu plus d'estime de soi, d'expérience et de culot peuvent vous permettre . Doctissimo vous donne quelques conseils pour réussir à affronter les autres et.

Avoir une attitude bienveillante et exigeante – l'estime de soi. La présence en classe d'un élève repéré en difficulté d'apprentissage et qui, en outre, vit dans . Il signale ensuite à six autres étudiants que le groupe des 6 rats n° 2 n'a rien .. en éliminant de sa pratique les facteurs qui nuisent à l'estime de soi (le manque de.

21 août 2017 . Utiliser les intelligences multiples en classe permettra de mieux connaître ..

créer, renforcer son estime de soi et son sentiment d'appartenance au . D'autres pistes sont fournies par l'académie de Montpellier qui mettent en.

Suffit-il de mettre les élèves en activités en classe pour qu'ils s'approprient les . En cycle 3, le contenu disciplinaire est la base pour ajuster les pratiques de classe. . La métacognition est indissociable de connaissance de soi et de confiance . Enfin, le professeur va permettre à l'élève de garder une réelle estime de lui,.

d'Estime de soi » = « c'est la conscience de la valeur . (masculin/ féminin) sur la pratique sportive ; or . Sportive (pratique de la . classe « Terminale enseignement adapté » qui ont suivi l'enseignement toute l'année (20 autres élèves dans.

Comment, en travaillant avec les élèves sur l'estime de soi et des autres, peut-on . Outils pratiques de gestion de classe > Estime de soi et climat scolaire.

Cette journée avait pour objectif d'éclairer les liens entre l'estime de soi et le . la présentation de pratiques pédagogiques qu'il met en place dans sa classe pour . sous le regard bienveillant de l'autre, elle se favorise par des attitudes et des.

12 mars 2016 . La conférence de Christian Staquet "l'estime de soi et des autres dans les pratiques de classe" aura lieu mercredi 16 mars à 14h à la salle (.)

Nous supposons que l'estime de soi des élèves scolarisés en CLIS est . le type de pratique d'inclusion dans d'autres classes (individuelle/collective), le niveau.

tres, des questions liées à l'estime de soi et à la gestion de conflit. Des échanges avec des collègues qui ont pratiqué le conseil de classe, le développement.

Un rapport à soi émancipé au sein de la classe . sur le chemin d'un rapport à soi, aux autres, aux pratiques physiques d'une nature quelque peu différente. . à soi et à l'apprentissage, le rapport aux autres et asseoir en retour une estime de.

30 août 2013 . « Généralement, les autres m'aiment bien », « je suis performant . Ce genre de conviction manifeste une bonne estime de soi et .. peut donc être plus élevée que celle des premiers de la classe. ... Pratiques de l'estime de soi, Odile Jacob, 2006, et Je guéris mes complexes et mes déprimés, Seuil, coll.

22 mars 2013 . L'établissement d'une juste estime de soi et le respect des autres .. Dans une classe de Moyens (4 ans), nous étions assises sur des . Puis les enfants recherchent en groupe les compétences requises pour pratiquer ou.

30 août 2016 . L'estime positive de soi-même est la base, ce qui va rendre plus solide . aux autres, d'avoir le sentiment d'appartenir au groupe –classe et ça.

Pour d'autres, un atelier sur l'estime de soi les confrontera à certaines difficultés, à des colères, à des deuils non faits... Ce n'est pas le signe que votre atelier.

Trois outils pour développer l'estime de soi en classe. . Se connaître en constatant ses différences par rapport aux autres ... de prendre des responsabilités, d'agir pour le bien de la communauté et de pratiquer la résolution de problèmes.

L'estime de soi et des autres dans les pratiques de classe ». Christian STAQUET, formateur de formateurs. L'estime de soi n'est pas un objectif pédagogique en.

cycles, selon les pratiques pédagogiques qui l'accompagnent, nous avons voulu, dès cet . de groupes d'élèves pluri-âge avec les élèves de l'autre classe (ou des .. l'estime de soi auprès d'élèves de 3ème et d'élèves de 6ème selon le.

Avoir de l'estime pour soi ou être estimé par les autres ? . photos, mes yeux s'arrêtent sur un cliché de ma classe de CM2 à la fin des années 1950. .. pratiques scolaires qui prennent en compte ce rapport essentiel à soi même et aux autres.

18 oct. 2016 . Comment transformer un jour de classe ordinaire en véritable Noël avant l'heure ? . Compiègne : quel impact peut avoir la boxe sur l'estime de soi des jeunes ? . Un autre s'engage même à « laver le tee-shirt » lui-même. Pendant un an, les élèves vont ainsi pratiquer

le noble art avec le Ring olympique.

Noté 5.0/5. Retrouvez L'estime de soi et des autres dans les pratiques de classe et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Vous trouverez des outils pour préparer et animer votre classe de manière . à retrouver sa posture d'élève... autant de conseils pratiques et outils partagés . Pratiques et stratégies sont partagées avec vous afin de favoriser la motivation et l'estime de soi indispensables à votre classe. . Rejoignez 2 208 autres abonnés.

Un fil conducteur : ne pas sous-estimer la raison pratique . d'enseignant, lever les pesanteurs de la salle de classe et de l'établissement, inverser les . Selon chacun, je ne pourrais qu'esquisser l'analyse, en renvoyant à d'autres travaux. . d'entretenir une image de soi comme une personne qui sait ce qu'elle fait, maîtrise.

En pratique . L'estime de soi est un des fondements de notre personnalité, de ce que nous sommes. . Pour un enfant, il existe quatre principales sources d'estime de soi : ses parents, ses enseignants, ses pairs (enfants de sa classe et plus . peut varier d'un domaine à l'autre ainsi que d'une matière scolaire à l'autre[12].

26 janv. 2017 . Un compte-rendu de la conférence de Christian Staquet, formateur de formateur :

23 mai 2017 . a)- penser et agir par soi-même et avec les autres et pouvoir . à partir de situations pratiques, dans la classe et dans la vie scolaire, au cours.

3 avr. 2002 . de l'estime de soi au niveau des modalités pratiques de l'intervention institutionnelle et en particulier .. besoin de valorisation aux yeux des autres guide toutes nos activités. .. compris son rôle (métier, classe sociale, etc.).

Autrement dit, les adolescents qui ont une estime de soi positive ont un fort taux de .. Ainsi, très précocement, les enfants des classes populaires auront du mal à ... théorique, et d'autre part une portée pratique à conduire la présente étude.

Pour cela, il pratique la différenciation (à l'intérieur de la classe et par recours aux enseignements des autres . L'estime de soi se construit entre autres sur :

13 nov. 2015 . composé des 80% restants de la classe, appelé « autres enfants » intrinsèquement par l'activité (le plaisir de pratiquer) ou de manière extrinsèque (pour avoir . motivation et le niveau d'estime de soi pour tous les élèves.

L'estime de soi n'est pas un objectif pédagogique en soi. Elle se construit par des apprentissages positifs, des miroirs non déformants et une perception de soi.

Reflets de pratiques et approfondissements . à intégrer cette approche dans sa classe pour y améliorer entre autres le climat, l'estime de soi des apprenants.

toutes les classes, de la petite section de maternelle jusqu'à la classe de .. Le degré d'estime de soi peut varier d'un domaine à l'autre de la vie (famille, . Christophe André, Imparfait, libres et heureux, Pratique de l'estime de soi, éd. Odile.

L'enquête auprès de 1 727 élèves des classes de l'enseignement secondaire . un mauvais accueil dans la classe, alors que l'on s'estime soi-même plus ouvert. Un autre aspect essentiel pour les enseignants est la découverte, à travers les . Et c'est par une information et une pratique pédagogique qu'il y a sans doute.

Ces trois piliers de l'estime de soi sont liés si l'une d'elle est faible les autres s'affaibliront . Pour conclure, dans une classe, il faut que l'enfant se sente aimé et .. de l'enseignant qui pratique cette méthode d'apprentissage, est de mettre en.

et confiance en soi et en l'autre pour une entrée sereine au collège. . dans le quotidien des classes n'est pas en accord avec le fonctionnement du cerveau. . Pour cela, le projet a vocation à faire évoluer les pratiques dans la relation à.

croyances sur soi: le concept de soi, l'estime de soi et le sentiment . te classe et le jugement des

enseignants affectent . Mots-clés: jugement scolaire, contexte classe, ... sur la perception de soi scolaire des élèves mais également sur d'autres ... sonnes: les pratiques sociales d'évaluation », Dans P. Pansu, C. Louche.

Estime de soi : S'estimer soi, s'aimer, avoir confiance en soi, ne pas se . Sommes-nous tous classés fous ? ... Développer son assertivité Je n'ai plus peur du jugement des autres de Franck Lamagnère et Chantal Joffrin Le Clerc Les auteurs, tous les deux psychiatres, proposent un cahier d'exercices pratiques.

29 mai 2015 . Estime de soi et des autres dans les pratiques de classe . développer une image positive de soi, Accueillir les élèves, Une classe qui coopère.

entretenons avec nous-mêmes et les autres, l'estime de soi est un véritable baromètre de . l'estime de soi et, sous un angle beaucoup plus pratique, propose des stratégies de .. parents, les enseignants, les amis et les camarades de classe.

bienveillante qui favorise l'estime de soi et la . autres et pouvoir argumenter ses positions et ses . pratiques, dans la classe et dans la vie scolaire, au.

des tensions éthiques générées par les pratiques en matière d'éducation à . de soi et de respecter les autres (dans les domaines de la nutrition ou . Activités de classe au collège et au lycée. F1.16 « Un .. confiance en soi et estime de soi ;

Radicalement tourné vers la pratique quotidienne de l'estime de soi, cet ouvrage original . appuyer sur nous-mêmes tout en tenant compte des autres et de leur reconnaissance. .. réaliser dans le cadre d'une classe tout au long de l'année.

