

# Une semaine à l'école ikigai

**!** Pour les aider à s'organiser et à adapter éventuellement leur semaine, les élèves afficheront leurs activités (par catégorie et par matière) sur un semainier mural.

**Remarque**  
Il s'agit d'un cadre de référence. Cette semaine type n'est pas rigide. Elle dépend notamment du PIA de chaque élève et peut évoluer en fonction de l'avancement de chacun (dans la préparation aux examens, par exemple, en y consacrant davantage d'ateliers « Étude » si c'est nécessaire, ou en en réduisant le volume horaire, si l'élève est prêt anticipativement). La semaine peut aussi évoluer en fonction des ateliers PSLM ou des sorties (certaines nécessitant, par exemple, une journée complète).

**Volume horaire hebdomadaire : 28 h**  
📖 chap. 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h00 - 8h30	Accueil/ breakfast	Accueil/ breakfast	Accueil/ breakfast	Accueil/ breakfast	Accueil/ breakfast
8h30 - 10h00	<b>ATELIER 1</b> Débriefe du weekend (atelier bien-être/méditation) Élaboration des PIA <b>PSLM</b> Étude	<b>ATELIER 5</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance	<b>ATELIER 9</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance	<b>ATELIER 11</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance	<b>ATELIER 15</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance
10 h - 10 h 30	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10 h 30 - 12 h	<b>ATELIER 2</b> Étude <b>PSLM</b> Cuisine Intendance	<b>ATELIER 6</b> Étude <b>PSLM</b> Cuisine Intendance	<b>ATELIER 10</b> Étude <b>PSLM</b> Cuisine Intendance	<b>ATELIER 12</b> Étude <b>PSLM</b> Cuisine Intendance	<b>ATELIER 16</b> Étude <b>PSLM</b> Cuisine Intendance
12 h - 13 h 15	Lunch + Balade	Lunch + Balade		Lunch + Balade	Lunch + Balade
13h15 - 14h45	<b>ATELIER 3</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance Sortie/sport/dev. perso	<b>ATELIER 7</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance Sortie/sport/dev. perso		<b>ATELIER 13</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance Sortie/sport/dev. perso	<b>ATELIER 17</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance Sortie/sport/dev. perso
14 h 45 - 16 h 15	<b>ATELIER 4</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance Sortie/sport/dev. perso	<b>ATELIER 8</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance Sortie/sport/dev. perso		<b>ATELIER 14</b> Étude <b>PSLM</b> Intendance Sortie/sport/dev. perso	<b>ATELIER 18</b> Présentation de travaux, conclusion de la semaine, rangement et nettoyage des locaux.

**Étude :**  
obligatoirement  
14 h à répartir sur la semaine, en vue de l'obtention du diplôme.

**Intendance :** 1 h 30 de participation obligatoire sur la semaine, aux tâches de la vie de l'école : entretien, rangement du matériel, secrétariat, accueil des visiteurs, planification des achats, des menus, etc.

**PSLM** (Portes Sur Le Monde) : 9 h selon le projet personnel de l'élève -> travail sur un sujet (hors examen) qui intéresse l'élève. Ce sujet/ces sujets devront être prédéfinis le lundi. Chaque projet doit comprendre un programme de 3 semaines.

**Atelier :** 3 h 30 Un créneau consacré à une sortie ou du sport en salle (fitness, danse, yoga, boxe) selon le matériel disponible, du développement personnel [yoga, méditation, neurofeedback, Pilates, sport doux] ou de la méthode de travail.