

## Rencontre des Anciens Élèves

« Conectando pasados,  
construyendo futuros ».

Le Lycée Français de Guadalajara a eu le plaisir d'organiser le premier rassemblement de ses anciens élèves, marquant une étape importante dans la vie de notre établissement avec la création officielle du Comité des Anciens Élèves.

## ¡Reencuentro de Exalumnos!

« Conectando pasados,  
construyendo futuros ».

El Colegio Franco Mexicano de Guadalajara tuvo el gusto de celebrar el primer reencuentro de exalumnos, un evento emblemático que marcó la creación oficial del Comité de Ex Alumnos de la institución.



**Ambassadeurs et  
Ambassadrices en Herbe 2026 :**  
Résultats du concours  
international d'éloquence du  
réseau AEFÉ.

Bravo aux vainqueurs qui  
représenteront le CFM à la  
finale zone au Panama !

**Embajadores y Embajadoras  
en ciernes 2026: resultados  
del concurso de oratoria  
internacional de la red AEFÉ.**

¡Felicitaciones a los  
ganadores que representarán  
al CFM en la final regional en  
Panamá!



« Des cœurs pour l'amitié »  
pour le 14 février

“Corazones para la Amistad”  
para el 14 de febrero.



Des séances de  
natation en CM2 !

¡Sesiones de  
natación de CM2!



Les GS ont commencé le cycle  
de patins à roulettes.

¡En GS han comenzado sus clases  
de patinaje sobre ruedas!



**Nouvelle activité sportive :**  
le padel dans les activités  
extrascolaires !

**Nueva actividad deportiva 🎾**  
¡PÁDEL en Actividades  
Extraescolares!

# RENCONTRE DES ANCIENS ÉLÈVES

FR

Le Lycée Français de Guadalajara a eu le plaisir d'organiser **le premier rassemblement de ses anciens élèves**, marquant une étape importante dans la vie de notre établissement avec **la création officielle du Comité des Anciens Élèves**.

Ce moment de retrouvailles a permis de réaffirmer l'attachement de l'établissement à celles et ceux qui ont contribué à son histoire, tout en ouvrant de nouvelles perspectives de collaboration et de transmission entre générations.

Au-delà de l'échelle de notre institution, l'ambition est également de **s'inscrire dans une dynamique plus large**, en lien avec les alumni du réseau AEFE, afin de participer à **la construction d'une communauté d'anciens élèves à l'échelle mondiale**.

Placée sous le signe du partage et de la convivialité, cette rencontre a donné lieu à des échanges riches, à une dynamique de *networking* et à un temps festif, illustrant pleinement notre devise :

« Conectando pasados, construyendo futuros».

**Marie Romero**  
Proviseure du Lycée Français  
de Guadalajara.



# REENCUENTRO DE EXALUMNOS

ES

## CONECTANDO PASADOS, CONSTRUYENDO FUTUROS

El Colegio Franco Mexicano de Guadalajara tuvo el gusto de celebrar el primer reencuentro de exalumnos, un evento emblemático que marcó la **creación oficial del Comité de Ex Alumnos** de la institución.

Este encuentro permitió reforzar los lazos que unen al Colegio con quienes forman parte de su historia, al tiempo que abrió nuevas oportunidades de colaboración, intercambio y acompañamiento entre generaciones.

Asimismo, este proyecto tiene como objetivo **articularse progresivamente con los alumnos de la red AEFE**, con la visión de contribuir a la **construcción de una comunidad internacional de exalumnos a nivel mundial**.

En un ambiente de convivencia, diálogo y celebración, los participantes compartieron recuerdos, experiencias y nuevos proyectos, dando pleno sentido al lema que guía esta iniciativa:

**"Conectando pasados, construyendo futuros".**

Marie Romero  
Directora General del Colegio  
Franco Mexicano de Guadalajara



Video del evento en nuestro canal de Youtube:  
<https://youtu.be/p0wstimSKbk?si=LLhD5aztoz0agZyQ>



# SILENCE, ON LIT ! SILENCIO, ¡ESTAMOS LEYENDO!

« Silence, on lit ! » un moment unique qui caractérise notre école.

Nos élèves prennent plaisir à lire ; chacun choisit son livre, son auteur et sa langue préférés.

Une tradition qui cultive le calme, l'imagination et le goût authentique de la lecture !

"Silencio, ¡estamos leyendo!" un momento único que distingue a nuestro Colegio.

Nuestros alumnos se deleitan con el placer de la lectura; cada uno elige la obra, el autor y el idioma de su preferencia.

¡Una tradición que fomenta la calma, la imaginación y el gusto genuino por la lectura!



# MATERNELLE MATERNAL



GS

**DEPUIS LE RETOUR DES VACANCES, LES GS ONT COMMENCÉ LE CYCLE DE PATINS À ROULETTES.**

**Cette activité leur permet de développer l'autonomie car il faut s'équiper seul. Ils apprennent à reconnaître et nommer chaque protection.**

**Savoir patiner est une compétence importante pour le développement de la motricité globale et l'équilibre.**

**C'est aussi une activité riche sur le plan des émotions car il faut vaincre la peur de tomber, de ne pas maîtriser totalement son déplacement.**

**Mais c'est surtout un moment de plaisir où les élèves se réjouissent de glisser, slalomer, passer sous des obstacles.**

**C'est une source de fierté car d'une séance à l'autre, ils mesurent leurs progrès.**

**DESDE QUE REGRESARON DE VACACIONES, LOS NIÑOS DE GS (TERCERO DE MATERNAL) HAN COMENZADO SUS CLASES DE PATINAJE SOBRE RUEDAS.**

Esta actividad les permite desarrollar su autonomía, ya que tienen que ponerse su propio equipo. Aprenden a reconocer y nombrar cada pieza del equipo de protección.

Saber patinar es una habilidad importante para **desarrollar la motricidad gruesa y el equilibrio.**

También es una actividad emocionalmente enriquecedora, ya que deben superar el miedo a caerse y a no tener el control total de sus movimientos.

Pero, sobre todo, es un momento divertido donde los niños disfrutan deslizándose, zigzagueando y pasando por debajo de obstáculos.

Es un orgullo porque, de una sesión a otra, pueden ver su progreso.

## AMBASSADEURS ET AMBASSADRICES EN HERBE 2026

Dans le cadre de l'Année de l'Intelligence Artificielle à l'AEFE, l'édition Ambassadeurs et Ambassadrices en Herbe 2026 s'est emparée d'une question aussi fascinante que vertigineuse : « L'IA : une révolution au bénéfice de l'humain ? »

Ce grand thème a pris une forme originale et créative : la fable, avec pour fil conducteur... les robots !

Un défi ambitieux, relevé avec brio lors de la finale établissement du 21 janvier 2026, fruit de plusieurs semaines de réflexion, d'écriture et de mise en voix.

Au primaire, certaines classes de CM1 et de CM2 ont participé. Au secondaire, toutes les classes de 6ème et de 5ème ont relevé le défi. Dans chaque classe, des groupes de 4 ou 5 élèves ont été formés.

Voici comment se sont succédées les différentes étapes qui ont permis de mener à bien ce projet.

Dans un premier temps, nous avons étudié et revu avec les élèves quelques fables. Cela nous a permis d'identifier leur structure et leurs caractéristiques, notamment la présence d'une morale. En effet, la fable a pour vocation d'éduquer de façon amusante.

Ensuite, nous avons fait un travail sur le **lexique lié à l'intelligence artificielle pour en connaître les termes les plus importants**. Souvent les élèves ont déjà manipulé ces outils sans bien connaître le vocabulaire associé.

Au même moment au CDI, une exposition de dessins de presse sur le thème de l'IA était présentée. Nous sommes allés la visiter et nous en avons profité pour **nous interroger : quels sont les avantages et quelles sont les limites de l'IA ?**

Puis, nous avons eu la chance, juste avant les vacances de Noël, de participer à un atelier d'écriture créative dirigé par Anna Souillac, éditrice. Après une "pluie d'idées" collective, notre experte de l'écriture a orienté les élèves sur le choix de leur morale, des personnages et de la rédaction de leurs premières phrases. Ça y est, les bases étaient posées !

Nous avons continué ce travail de production écrite en classe. Une fois leur texte prêt, les élèves se sont exercés au traitement de texte pour faciliter les dernières corrections et ajustements.

Place aux orateurs maintenant ! Volontaires, un ou plusieurs par groupe, tous se sont entraînés pour la finale classe qui a eu lieu à la mi-janvier. Assistées d'autres professeurs juges, nous avons eu la dure tâche de sélectionner un élève par classe.

A la suite de cette épreuve, nous avons partagé un moment de convivialité autour d'une petite collation à la cafétéria.



Une semaine après, c'était la finale établissement.

Les orateurs se sont relayés sous les regards attentifs des juges et du public. Au micro, derrière leur pupitre, chacun a présenté la fable de son équipe avec expressivité, donnant vie aux personnages et à leurs aventures, concluant solennement par la morale.

**Bravo aux vainqueurs qui représenteront le CFM à la finale zone au Panama !**

Pour valoriser le travail de chacun dans ce projet, nous avons décidé d'organiser une exposition collective des productions des collégiens au CDI du 23 février au 5 mars. Chaque groupe y exposera une affiche comportant le brouillon, la version finale de la fable et une illustration. Un QR code sera affiché pour écouter la lecture des fables enregistrées au studio radio avec Bertrand.

👉 48 fables à découvrir et à savourer...

En voici le lien :

<https://www.webradiofranco.com/aaeh-2026.html>

## Co-auteurs et participants

Bertrand Bodelet - Responsable Web Radio Franco et responsable du concours AAÉH

Violette Rosenthal - Responsable Web Radio Franco

Caroline Nordin - responsable du concours AAÉH

Florence Vermue - professeure de lettres au secondaire - 6e1 et 6e3 - 5e2

Hélène Rossi - professeure de lettres au secondaire - 6e2 - 5e1 et 5e3

Delphine Colomb - professeure des écoles CM11

Maylis Duriez - professeure des écoles CM21

Hélène Cazaubon - professeure des écoles CM22





ES

## EMBAJADORES Y EMBAJADORAS EN CIERNES, 2026

En el marco del **Año de la Inteligencia Artificial de la AEFÉ (Agencia para la Enseñanza Francesa en el Extranjero)**, la edición de **Embajadores y Embajadoras en ciernes 2026** abordó una pregunta tan fascinante como intimidante: «IA: ¿una revolución en beneficio de la humanidad?».

Este tema general adoptó una forma original y creativa: la fábula, ¡con los robots como tema central!

Un reto ambicioso, superado brillantemente durante la final del Colegio el 21 de enero de 2026, fruto de varias semanas de reflexión, de escritura y representación vocal.

En primaria, participaron algunas clases de CM1 y de CM2 (4° y 5° de primaria). En secundaria, todas las clases de 6ème y de 5ème (6to de primaria y 1ro de secundaria) aceptaron el reto. Se formaron grupos de 4 o 5 alumnos en cada clase.

A continuación, se detallan las diferentes etapas para llevar a cabo este proyecto.

Primero, estudiamos y revisamos varias fábulas con los alumnos. Esto nos permitió identificar su estructura y características, en particular la presencia de una moraleja. De hecho, el propósito de una fábula es educar de forma entretenida.

A continuación, **trabajamos el vocabulario relacionado con la inteligencia artificial para aprender los términos más importantes**. A menudo, los estudiantes ya habían utilizado estas herramientas sin comprender del todo el vocabulario asociado.

Al mismo tiempo, en la biblioteca de la escuela se exhibía una exposición de historietas de prensa sobre el tema de la IA. Fuimos a verla y **aprovechamos para preguntarnos: ¿cuáles son las ventajas y limitaciones de la IA?**

Además, justo antes de las vacaciones de Navidad, tuvimos la oportunidad de participar en un taller de escritura creativa impartido por Anna Souillac, editora. Tras una lluvia de ideas colectiva, nuestra experta en escritura orientó a los estudiantes en la elección de la moraleja, en los personajes y las frases iniciales. ¡Las bases estaban sentadas!

Continuamos con el trabajo de producción escrita en clase. Una vez que sus textos estuvieron listos, los estudiantes practicaron con un procesador de textos para facilitar las correcciones y ajustes finales.

¡Ahora era el momento de los ponentes! Los voluntarios, uno o más por grupo, practicaron para la final de la clase, que tuvo lugar a mediados de enero. Con la ayuda de otros profesores que actuaron como jueces, tuvimos la difícil tarea de seleccionar a un alumno por clase.

Después de la competencia, compartimos un momento agradable con un refrigerio en la cafetería.



Una semana después, llegó la final del Colegio.

Los oradores se turnaron bajo la atenta mirada de los jueces y el público. Ante el micrófono, detrás de sus atriles, cada estudiante presentó la fábula de su equipo con gran expresividad, dando vida a los personajes y sus aventuras, y concluyendo solemnemente con la moraleja.

¡Felicitaciones a los ganadores que representarán a CFM en la final regional en Panamá!

Para mostrar el trabajo de todos en este proyecto, hemos decidido organizar una exposición colectiva del trabajo de los estudiantes en la biblioteca escolar del 23 de febrero al 5 de marzo. Cada grupo exhibirá un póster con el borrador, la versión final de la fábula y una ilustración. Se mostrará un código QR para escuchar las grabaciones de las fábulas leídas en voz alta en el estudio de radio con Bertrand.

👉 **48 fábulas para descubrir y disfrutar...**

Enlace: <https://www.webradiofranco.com/aaeh-2026.html>

## Coautores y participantes

Bertrand Bodelet - Responsable de Web Radio Franco y Coordinador del Concurso AAEH

Violette Rosenthal - Responsable de Web Radio Franco

Caroline Nordin - Responsable del Concurso AAEH

Florence Vermue - Profesora de letras de secundaria - 6ème1 y 6ème3 (6º de primaria) y 5ème2 (1º de secundaria).

Hélène Rossi - Profesora de letras de secundaria - 6ème2 (6º de primaria) y 5ème1 y 5ème3 (1ro de secundaria).

Delphine Colomb - Profesora de CM11 (4º de primaria)

Maylis Duriez - Profesora de CM21 (5º de primaria)

Hélène Cazaubon - Profesora de CM22 (5º de primaria)



## CM2

**CONSEIL DES DÉLÉGUÉS CE2-CM1-CM2 :  
DES ACTIONS POUR AMÉLIORER LA VIE À L'ÉCOLE**

Les délégués de CE2, CM1 et CM2 se sont réunis, avec la professeure Hélène Cazaubon, pour travailler sur deux sujets importants : les règles pour les toilettes et comment alimenter la caisse de jeux. Deux groupes de travail ont été formés : l'un sur les toilettes, l'autre sur la caisse de jeux.

Les élèves ont préparé des propositions concrètes, puis elles ont été présentées lors d'une réunion avec Monsieur Surinach, directeur du premier degré, afin de les valider.

Prochaine étape : des affiches seront installées devant et dans les toilettes pour rappeler les règles et aider chacun à respecter ces espaces.

Bravo aux délégués pour leur engagement et leur travail au service de tous.

**CONSEJO DE DELEGADOS DE CE2-CM1-CM2:  
ACCIONES PARA MEJORAR LA VIDA EN LA ESCUELA**

Los delegados de CE2, CM1 y CM2 se reunieron, junto con la maestra Hélène Cazaubon, para trabajar en dos temas importantes: las reglas para los baños y cómo alimentar la caja de juegos. Se formaron dos grupos de trabajo: uno enfocado en los baños y otro en la caja de juegos.

Las y los alumnos prepararon propuestas concretas y después las presentaron en una reunión con el Sr. Surinach, director de primaria, para validarlas.

Próximo paso: se colocarán carteles afuera y dentro de los baños para recordar las reglas y ayudar a que todos respetemos estos espacios.

¡Felicidades a los delegados por su compromiso y su trabajo en beneficio de toda la comunidad escolar!



## CM2

## DES SÉANCES DE NATATION À LA PISCINE CARRIL4TRO

Cette période, les élèves de CM2 ont suivi un cycle de natation à la piscine Carril4tro, composé de 9 séances. Au fil des cours, ils ont progressé dans l'eau : se déplacer avec plus d'aisance, mieux respirer, améliorer leurs gestes et gagner en confiance.

Une séance était spécialement consacrée à l'obtention du « **savoir-nager** ». Les élèves ont pu valider leurs compétences dans un parcours adapté et recevoir une attestation.

Ces acquis seront très utiles pour la classe verte, car ils permettront de participer en toute sécurité à l'activité piscine prévue pendant le séjour.

## SESIONES DE NATACIÓN EN LA ALBERCA CARRIL4TRO

Durante este periodo, las y los alumnos de CM2 realizaron un ciclo de natación en la alberca Carril4tro, compuesto por 9 sesiones. A lo largo de las clases, fueron mejorando en el agua: desplazamientos, respiración, técnica y, sobre todo, seguridad y confianza.

Una de las sesiones estuvo dedicada a obtener el "saber nadar". En esa clase, el alumnado demostró sus habilidades en un recorrido y recibió una **constancia**.

Estos avances serán muy útiles para la clase verde, ya que les permitirán participar con mayor seguridad en la actividad de alberca prevista en el programa.



# CELEBRACIONES

## **CHAQUE CŒUR RACONTE UNE HISTOIRE D'AMITIÉ.**

**D'année en année, les amitiés évoluent, influencées par les nouvelles générations et leur environnement. Dans un contexte où les différences et les désaccords existent, nous avons choisi de cultiver l'amitié et le dialogue et donner un sens plus profond au 14 février.**

**C'est ainsi qu'est né le projet des « Des cœurs pour l'amitié ».**

**Avec l'atelier d'art en recyclage, nous avons invité les enfants à créer des cœurs en carton, symboles d'amitié. Juste de la créativité et une réflexion sur le sens de l'amitié. Pendant quinze jours, les enfants, de la maternelle au CM2, ont fabriqué des cœurs et écrit des phrases positives. Ils se sont dessinés avec leurs camarades, et même des enseignants, montrant que l'amitié n'a pas de frontière.**

**Au final, plus de 1000 cœurs ont décoré l'école.**

**En décorant les couloirs, on a incarné ce lien qui nous relie tous. L'amitié est devenue un thème visible, et on espère que ce projet ait donné aux enfants les bases d'une amitié sincère. Car après tout, l'amitié, c'est une œuvre que l'on construit ensemble, de tout cœur.**

**En clôturant « Des cœurs pour l'amitié », je tiens à remercier de tout cœur les enfants, qui ont fabriqué ces magnifiques cœurs et écrit des phrases inspirantes ; les parents et les professeurs, pour leur soutien et leur engagement ; et toutes les classes participantes, qui ont fait de ce projet un véritable symbole d'inclusion.**

**Merci à chacun d'avoir fait grandir l'amitié autour de nous.**

Claudia Méndez

## **CADA CORAZÓN CUENTA UNA HISTORIA DE AMISTAD.**

Año tras año, las amistades evolucionan, influenciadas por las nuevas generaciones y su entorno. En un contexto de diferencias y desacuerdos, decidimos cultivar la amistad y el diálogo, y darle un significado más profundo al 14 de febrero.

Así nació el proyecto "Corazones para la Amistad".

Con el taller de arte con reciclaje, invitamos a los niños a crear corazones de cartón, símbolos de la amistad. Creatividad y reflexión sobre el significado de la amistad. Durante dos semanas, los niños, desde preescolar hasta quinto grado, crearon corazones y escribieron mensajes positivos. Se dibujaron con sus compañeros e incluso con sus profesores, demostrando que la amistad no conoce fronteras.

Al final, **más de 1000 corazones decoraron la escuela.**

Al decorar los pasillos, encarnamos este vínculo que nos conecta a todos. La amistad se convirtió en un tema destacado, y esperamos que este proyecto haya sentado las bases para una amistad genuina. Después de todo, la amistad es algo que construimos juntos, con todo el corazón.

Para cerrar "Corazones para la Amistad", quiero agradecer sinceramente a los niños que crearon estos hermosos corazones y escribieron mensajes inspiradores; a los padres y maestros por su apoyo y compromiso; y a todas las clases participantes que hicieron de este proyecto un verdadero símbolo de inclusión.

Gracias a todos por fomentar la amistad a nuestro alrededor.



FR

**SEMAINE CULTURELLE 2026 : "MÉMOIRES"****Du lundi 23 au vendredi 27 mars 2026**

La Semaine Culturelle, événement phare qui réunit chaque année l'ensemble de la communauté du CFM, revient avec une édition exceptionnelle. Cette année, les élèves du lycée ont choisi le thème "**Mémoires**", particulièrement évocateur en cette année du bicentenaire des relations franco-mexicaines.

**Une semaine rythmée par des temps forts**

Du lundi au vendredi, élèves, parents et enseignants pourront participer à une riche programmation :

- **Ateliers créatifs et pédagogiques**

Ouverts aux élèves du primaire à la Terminale

- **Conférences thématiques**

Destinées aux élèves du 2nd degré et aux parents

- **Festival des Talents**

Une scène offerte à tous les artistes du CFM

**Projet spécial : "Être français à Guadalajara"**

Dans le cadre du bicentenaire des relations franco-mexicaines (1826-2026), l'Association des Parents d'Élèves (APE) a lancé un projet ambitieux : un sondage auprès de la communauté française de Guadalajara sur le thème "**Qu'est-ce qu'être français à Guadalajara et au Mexique ?**"

Les élèves de Sciences Économiques et Sociales de M. Temporal construisent le sondage et analyseront les résultats, qui seront dévoilés **vendredi 27 mars au matin**.

**Point d'orgue : Soirée Gala de la Belle Époque Jeudi 26 mars à partir de 19h00- Ouverte à tous**

L'APE vous convie à une soirée exceptionnelle célébrant le bicentenaire des relations franco-mexicaines. Plongez dans l'ambiance féérique de la Belle Époque parisienne, entre le mythique **Moulin Rouge** et le légendaire **Café de La Rotonde**, haut lieu de rencontre des intellectuels et artistes latino-américains à Paris.

**Programme détaillé et modalités d'inscription au dîner : à venir prochainement**

**Réservez dès maintenant votre soirée du jeudi 26 mars !**

La Semaine Culturelle, c'est l'occasion de se retrouver, de partager et de célébrer ensemble la richesse de notre communauté franco-mexicaine.





## SEMANA CULTURAL 2026: "MEMORIAS" Del lunes 23 al viernes 27 de marzo 2026

La Semana Cultural, que tiene como objetivo reunir cada año a toda la comunidad del CFM, regresa con una edición excepcional. Para 2026, los alumnos de preparatoria eligieron el tema "Memorias", que evoca este año el bicentenario de las relaciones franco-mexicanas.

### Una semana con momentos destacados

De lunes a viernes, alumnos, padres de familia y maestros podrán participar en una variada programación en:

- **Talleres creativos y pedagógicos**

Abiertos a los alumnos desde primaria hasta preparatoria

- **Conferencias temáticas**

Dirigidas a alumnos y padres de familia

- **Festival de Talentos**

Un escenario para todos los artistas del CFM

### Proyecto especial: "Ser francés en Guadalajara"

En el marco del bicentenario de las relaciones franco-mexicanas (1826-2026), la Asociación de Padres de Familia (APF) lanzó un proyecto ambicioso: encuesta dirigida a la comunidad francesa de Guadalajara sobre el tema "¿Qué significa ser francés en Guadalajara y en México?"

Los alumnos de Ciencias Económicas y Sociales del profesor Temporal analizarán los resultados y serán presentados el **viernes 27 de marzo por la mañana**.

### Momento cumbre: Cena de Gala de la "Belle Époque". Jueves 26 de marzo a partir de las 19:00 horas, abierta a todo el público

La APF los invita a una velada excepcional celebrando el bicentenario de las relaciones franco-mexicanas. Sumérjense en el ambiente mágico de la Belle Époque parisina, entre el mítico **Moulin Rouge** y el legendario **Café de La Rotonde**, lugar emblemático de encuentro de intelectuales y artistas latinoamericanos en París.

### Programa detallado y modalidades de inscripción a la cena: próximamente

### ¡Reserven desde ahora su velada del jueves 26 de marzo!

La Semana Cultural es la ocasión de reunirnos, compartir y celebrar juntos la riqueza de nuestra comunidad franco-mexicana.



# ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES



FR

## NOUVELLE ACTIVITÉ SPORTIVE : LE PADEL DANS LES ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES !




En collaboration avec **We Padel** et les activités extrascolaires du CFM, nous avons intégré le padel comme nouvelle option sportive pour nos élèves.

Le padel est une activité dynamique qui favorise la coordination, l'esprit d'équipe et l'adoption de bonnes habitudes sportives.

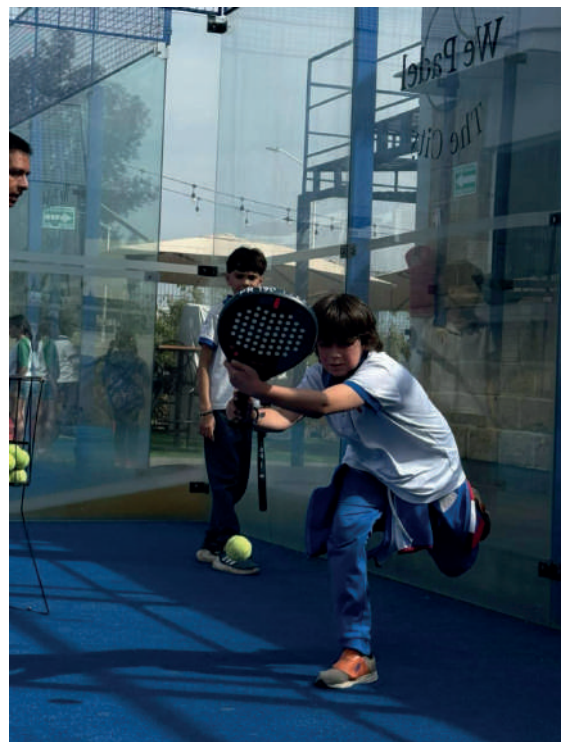
À partir de février, nous proposons :

 2 séances par semaine

 De 14h15 à 15h15

 Informations et inscriptions :  
[extrascolares@cfm.edu.mx](mailto:extrascolares@cfm.edu.mx)

Cette activité entraîne des frais supplémentaires, distincts des frais d'activités extrascolaires habituels.





**ES**

**NUEVA ACTIVIDAD DEPORTIVA 📍  
¡PÁDEL EN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES!**

En colaboración con **We Pádel** incorporamos el pádel como nueva opción deportiva para nuestros alumnos.

El pádel es una actividad dinámica que fomenta coordinación, trabajo en equipo y hábitos deportivos saludables.

A partir del mes de febrero, se ofrecen

2 sesiones por semana

2:15 p.m. a 3:15 p.m.

Más información e inscripciones:  
[extraescolares@cfm.edu.mx](mailto:extraescolares@cfm.edu.mx)

Esta actividad tiene con costo adicional, independiente de la cuota regular de Extraescolares.



## ÉQUILIBRE, PERFORMANCE ET BIEN-ÊTRE : LE DÉFI DE GRANDIR DANS UNE DOUBLE EXIGENCE

Ce trimestre, l'atelier « Équilibre, performance et bien-être » a été proposé aux élèves conciliant scolarité et sport de haut niveau.

Bien plus qu'une simple activité, il s'est agi d'un véritable temps de réflexion collective, permettant de faire une pause et de prendre du recul sur cette double exigence.

Lors d'un brainstorming, les élèves ont partagé les défis auxquels ils sont confrontés : manque de temps, fatigue accumulée, sommeil insuffisant, pression liée aux performances et difficulté à se remettre à jour après les compétitions. Mais ils ont également mis en lumière leurs forces : discipline, résilience, capacité de concentration et détermination à atteindre leurs objectifs.

Un des moments clés de l'atelier a été le travail d'organisation de leur emploi du temps personnel, en y intégrant les cours, les entraînements, les temps de transport, les devoirs et les moments de repos. Cet exercice leur a permis de mieux visualiser leur réalité quotidienne et de prendre conscience de l'importance d'optimiser chaque moment disponible, **tout en préservant leur équilibre personnel**.

L'atelier a également ouvert une réflexion sur l'auto-soin. Chaque élève a identifié des actions concrètes à intégrer dans son quotidien et a défini trois engagements pour l'année : un objectif académique, un objectif sportif et un objectif personnel. Parmi les priorités évoquées figurent l'amélioration des résultats scolaires, la qualification à des compétitions importantes, mais aussi la nécessité de mieux se reposer, d'être moins exigeant envers soi-même et de consacrer du temps à ses proches.

Au-delà des objectifs fixés, le principal enseignement a été partagé : comprendre que chacun traverse des défis similaires renforce le sentiment d'appartenance et de soutien. Car l'équilibre ne signifie pas tout faire parfaitement, mais **apprendre à avancer avec conscience, organisation et accompagnement**.



**Mme Alexandra Berrube,**  
Coordinatrice du PPES

**Mme Sofia Palomar,**  
Responsable de l'inclusion scolaire



ES

## EQUILIBRIO, RENDIMIENTO Y BIENESTAR: EL DESAFÍO DE CRECER EN DOBLE EXIGENCIA

Este trimestre se llevó a cabo el taller "Equilibrio, rendimiento y bienestar", un espacio dirigido a estudiantes que combinan formación académica y deporte de alto nivel.

Más que una actividad puntual, fue un momento de reflexión colectiva para hacer una pausa y mirar cómo están viviendo este doble compromiso.

Durante una lluvia de ideas, los alumnos compartieron los desafíos que enfrentan: falta de tiempo, cansancio acumulado, sueño insuficiente, presión por el rendimiento y la dificultad de ponerse al día después de las competencias. Sin embargo, también reconocieron aquello que los fortalece: disciplina, resiliencia, capacidad de concentración y determinación para alcanzar sus metas.

Uno de los momentos centrales fue la organización de sus propios horarios, integrando clases, entrenamientos, traslados, tareas y descanso. Este ejercicio permitió visualizar mejor su realidad cotidiana y tomar conciencia de la importancia de aprovechar cada espacio disponible **sin descuidar el bienestar personal**.

El taller también incluyó una reflexión sobre el autocuidado. Cada estudiante eligió acciones concretas para integrar en su rutina y definió tres compromisos para el año: uno académico, uno deportivo y uno personal. Entre sus metas destacan mejorar resultados escolares, clasificar a competencias importantes y aprender a descansar más, ser menos exigentes consigo mismos y dedicar tiempo a su entorno cercano.

Más allá de los objetivos, el mayor aprendizaje fue compartido: comprender que todos atraviesan desafíos similares, genera apoyo y sentido de comunidad. Porque el equilibrio no significa hacerlo todo perfecto, sino **aprender a avanzar con conciencia, organización y acompañamiento**.



Mme Alexandra Berrube,  
Coordinadora de PPES

Mme Sofia Palomar,  
Responsable de Inclusión escolar

FR

## NOUS FÉLICITONS NOS ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU DU CFM POUR LEURS RÉCENTS RÉSULTATS.

**Voile - Ángela, Constanza et Fátima**  
 Belle participation à la 3ème régates du Circuit National Optimist à Valle de Bravo

Ángela - première place en ILCA 4.  
 Constanza C. - 2ème place en Optimist Avancé, Catégorie Femmes B.  
 Fátima - 4ème place en Optimist Mixte Débutant  
 authentique de la lecture.



### Tir à l'arc - Santiago

Il a participé au 1er tournoi régional de qualification de tir à l'arc, en vue des olympiades nationales CONADE de 2026.



### Domenica - Patinage artistique à roulettes

Début au championnat national dans la catégorie la plus élevée (niveau A), en épreuves libre et danse.

14ème place en patinage libre

7ème place en danse

Et lors de la Compétition de patinage artistique à Orlando, en Floride, en janvier :

3ème place en patinage libre

3ème place en danse



### Équitation - Dominique

4ème place au Tour d'ouverture du Club équestre,  
catégorie 0,75 m



### Athlétisme - Mariana

3ème place à la Copa Tapatía, course de 1500 m plat,  
catégorie moins de 20 ans.



### Escrime - Marijan

3ème place au tournoi de qualification d'escrime du  
premier État.





ES

FELICITAMOS A NUESTROS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO CFM POR SUS LOGROS RECIENTES.

**Vela** - Ángela, Constanza y Fátima  
Gran participación durante la 3ª Regata del Circuito Nacional de Optimist en Valle de Bravo.

Ángela - 1er lugar en ILCA 4.  
Constanza C. - 2º lugar en Optimist Avanzados, categoría B femenil.  
Fátima - 4º lugar en Optimist Principiantes mixtos.



**Tiro con arco** - Santiago  
Participó en el 1er Estatal Clasificatorio de Tiro con arco, rumbo a la Olimpiada Nacional CONADE 2026

**Patinaje artístico sobre ruedas** - Domenica  
Debut en el campeonato nacional en la categoría más alta (Nivel A), en las modalidades Libre y Danza.

14vo lugar en modalidad Libre

7mo lugar en la Modalidad de Danza

Y en la Competencia de patinaje artístico en Orlando, Florida en el mes de enero:

3er Lugar en modalidad Libre

3er Lugar en modalidad Danza



### Equitación - Dominique

4o lugar en el Tour de Apertura de la Hípica, categoría .75m




---

### Atletismo - Mariana

3er lugar en la Copa Tapatía, 1500m planos de la categoría Sub-20.




---

### Esgrima - Marijan

3er lugar en el Primer Selectivo Estatal de Esgrima.





# LA GAZETTE

Colegio Franco Mexicano de Guadalajara



@FrancoMexicanoGDL



@CFMGuadalajara



@cfm\_guadalajara



@FrancoMexicanoGDL



Colegio Franco  
Mexicano de Guadalajara



[www.cfm.edu.mx](http://www.cfm.edu.mx)