



Le journal des élèves qui construisent demain.

Semaine de la presse : Le lycée ouvre ses portes à l'information ! p.2

Du 24 au 28 mars, le lycée Léopold Bissol met la presse à l'honneur ! Conférences, ateliers, rencontres avec des journalistes... Toute une semaine pour mieux comprendre le rôle des médias et apprendre à décrypter l'information. Découvrez le programme et plongez au cœur de l'info avec nous !



*Nos idées impliquent
les fondations de
l'avenir.*



Lycée Léopold Bissol
MÉTIERS DE LA CONSTRUCTION ET DE L'HABITAT

Tournoi de football interlycées

LITTÉRATURE:
COURIR de Jean ECHENOZ

BD et humour

Mars / Avril 2025



Du lundi 24 au vendredi 28 mars, le lycée Léopold Bissol vivra au rythme de l'information à l'occasion de la **Semaine de la Presse et des Médias**. Une initiative portée par Madame Betty Levy, référente culture de l'établissement, pour sensibiliser les élèves au rôle essentiel de la presse et aiguïser leur esprit critique face à la multiplication des sources d'information.

Un programme riche et interactif

👉 Lundi : Comprendre le rôle des médias

La semaine débutera par une grande conférence-débat autour du **rôle de la presse dans la société**. Un journaliste local viendra échanger avec les élèves sur la liberté de la presse, les défis de l'information et les coulisses du métier. Un atelier interactif permettra ensuite aux élèves de découvrir les différents supports médiatiques (presse écrite, radio, télévision, web).

👉 Mardi : Chasser les fake news

Place à la **lutte contre la désinformation** ! Un atelier ludique permettra aux élèves de repérer les fausses informations et de comprendre les mécanismes de fabrication des fausses nouvelles. En parallèle, une **exposition sur les Unes historiques** marquera les esprits en retraçant les grands moments de la presse.

👉 Mercredi : Journalistes en herbe

Les élèves enfilent leur casquette de reporters avec un **atelier d'écriture journalistique**, encadré par des enseignants et des professionnels. Reportages, interviews ou articles d'opinion... ils auront carte blanche pour s'exprimer. Un **studio radio éphémère** sera également installé au lycée pour une émission en direct.

👉 Jeudi : Zoom sur les métiers de la presse

Photographes, journalistes, communicants... Des **professionnels partageront leur parcours** lors d'une table ronde consacrée aux métiers des médias. Les élèves pourront également s'initier au **photo-reportage**, avec une exposition finale de leurs clichés.

👉 Vendredi : Clôture et mise en lumière des talents

La semaine se terminera en beauté avec la **présentation du journal spécial Semaine de la Presse**, entièrement réalisé par les élèves. Articles, photos, podcasts, tout sera mis en valeur lors d'une exposition ouverte aux familles et aux partenaires locaux. Des prix récompenseront les meilleures productions.

Un vrai tremplin pour l'esprit critique

Au-delà des découvertes et des rencontres, cette semaine vise surtout à **d'anciens citoyens éclairés, capables de décrypter l'information** et de prendre du recul face au flot médiatique quotidien. Une immersion précieuse, à renouveler chaque année !

SOMMAIRE

01	PROGRAMME DE LA SEMAINE DE LA PRESSE	
	A la découverte des médias	01
02	SOMMAIRE	02
	EDITO	03
	Le mot du proviseur.	
	Mot du rédacteur en chef.	
03	ACTUALITES DU LYCEE	
	LOVE DAY	04
	Ils ont dit	
	#11MAIJELIS	
	Evènements à venir	05/06
04	CULTURE ET LITTERATURE	
	Le rêve du jaguar	07
	Jacaranda de Gaël Faye	
	ZION de Nelson foix	08
05	SPORT ET BIEN-ÊTRE	
	Tournoi de football inter-lycées	09
	Bien-être et nutrition	10
06	SOCIETE ET DEBATS	
	Interdiction de la PUFF	11
	La vie chère en Martinique	12
	Ils ont dit.	12
07	HUMOUR ET DIVERTISSEMENT	
	Blagues/ Proverbes/ Tim tim	13
	Bande dessinée	14
	Quizz	15
08	VIE LYCEENNE ET TEMOIGNAGE.	
	Portrait d'une élève inspirante	16
	Expériences marquantes	17
09	"1 phrase, 1 avis"	18
10	PRESENTATION DE L'EQUIPE DE REDACTION	19

LA TRIBUNE DES BÂTISSEURS

LE MOT DU PROVISEUR

CHERS ÉLÈVES, CHERS MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE, C'EST AVEC UN IMMENSE PLAISIR QUE JE PRENDS LA PLUME AUJOURD'HUI POUR OUVRIR CE PREMIER NUMÉRO DE LA TRIBUNE DES BÂTISSEURS, LE JOURNAL DE NOTRE LYCÉE. CE MOMENT EST À LA FOIS UN SYMBOLE ET UN ABOUTISSEMENT. UN SYMBOLE, CAR IL MARQUE NOTRE ENGAGEMENT DANS LA VALORISATION DU TRAVAIL, DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'INVESTISSEMENT DE NOS ÉLÈVES. UN ABOUTISSEMENT, CAR IL REPRÉSENTE LE FRUIT D'UN TRAVAIL COLLECTIF ET D'UNE VÉRITABLE PASSION POUR LES MÉTIERS DU BÂTIMENT.

JE TIENS À FÉLICITER TOUT PARTICULIÈREMENT LES CONCEPTEURS DE CE JOURNAL, QUI ONT SU IMAGINER, CRÉER ET METTRE EN ŒUVRE CE PROJET AVEC ENTHOUSIASME ET RIGUEUR. LEUR INITIATIVE ILLUSTRE PARFAITEMENT L'ESPRIT D'INNOVATION ET DE COLLABORATION QUI ANIME NOTRE ÉTABLISSEMENT. EN METTANT EN AVANT LEURS COMPÉTENCES RÉDACTIONNELLES, MAIS AUSSI LEUR CAPACITÉ À TRAVAILLER ENSEMBLE POUR UN PROJET COMMUN, CES ÉLÈVES DÉMONTRENT QU'ILS SONT BIEN LES BÂTISSEURS DE DEMAIN, À LA FOIS SUR LE TERRAIN ET DANS LES IDÉES.

À VOUS, ÉLÈVES, JE SOUHAINTE ADRESSER UN CHALEUREUX REMERCIEMENT. VOTRE INVESTISSEMENT, VOTRE SÉRIEUX ET VOTRE VOLONTÉ DE VOUS ENGAGER DANS DES PROJETS TELS QUE CELUI-CI TÉMOIGNENT DE VOTRE DÉTERMINATION À FAIRE BRILLER LE NOM DE NOTRE ÉTABLISSEMENT. VOUS N'ÊTES PAS SIMPLEMENT EN TRAIN D'APPRENDRE UN MÉTIER, VOUS ÊTES EN TRAIN DE CONSTRUIRE VOTRE AVENIR, DE DONNER DU SENS À VOS ACTIONS ET D'AFFIRMER VOS ASPIRATIONS.

CE JOURNAL EST UN MOYEN D'EXPRESSION, UN LIEU DE PARTAGE, OÙ CHACUN POURRA SE RETROUVER AUTOUR DES VALEURS QUI NOUS UNISSENT : LE TRAVAIL BIEN FAIT, LA RIGUEUR ET L'ESPRIT D'ÉQUIPE. C'EST AUSSI UN MOYEN DE RENDRE VISIBLES TOUTES LES ACTIONS MENÉES AU SEIN DE NOTRE LYCÉE ET DE MONTRER AU MONDE EXTÉRIEUR LA QUALITÉ DE LA FORMATION QUE NOUS OFFRONS.

ENFIN, JE TIENS À REMERCIER CHALEUREUSEMENT MADAME LÉVY POUR CETTE INITIATIVE MAIS AUSSI TOUTE LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE QUI SOUTIENT NOS PROJETS, SANS OUBLIER LES FAMILLES POUR LEUR CONFIANCE. SANS VOUS, RIEN DE TOUT CELA NE SERAIT POSSIBLE. ENSEMBLE, NOUS CONTINUONS DE BÂTIR UN LYCÉE À LA HAUTEUR DES AMBITIONS DE NOS ÉLÈVES ET DES MÉTIERS AUXQUELS ILS ASPIRENT.

JE VOUS INVITE DONC À DÉCOUVRIR CE PREMIER NUMÉRO AVEC ENTHOUSIASME ET À SOUTENIR LES INITIATIVES QUI FERONT VIVRE LA TRIBUNE DES BÂTISSEURS AU FIL DES MOIS ET DES ANNÉES À VENIR. AVEC MES PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS ET REMERCIEMENTS,

LE PROVISEUR
OLIVIER CATAYEE

MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

UN REGARD NEUF SUR NOTRE MONDE. CHERS LECTEURS, BIENVENUE DANS CE PREMIER NUMÉRO DE "LA TRIBUNE DES BÂTISSEURS" ! CHAQUE PAGE QUE VOUS PARCOURREZ EST UNE INVITATION À DÉCOUVRIR, RÉFLÉCHIR ET S'INSPIRER.

DANS UN MONDE OÙ L'INFORMATION CIRCULE À TOUTE VITESSE, NOTRE MISSION EST DE VOUS OFFRIR UN REGARD AUTHENTIQUE ET ÉCLAIRÉ SUR L'ACTUALITÉ QUI NOUS ENTOURE. CULTURE, SPORT, DÉBATS, ÉVÉNEMENTS DU LYCÉE... NOUS AVONS À CŒUR DE METTRE EN LUMIÈRE LES SUJETS QUI VOUS CONCERNENT ET QUI ANIMENT NOTRE COMMUNAUTÉ.

CE NUMÉRO MET NOTAMMENT À L'HONNEUR, LA SEMAINE DE LA PRESSE, UN TOURNOI INTER-LYCÉES, LA SEMAINE DU CRÉOLE... NOUS ESPÉRONS QUE VOUS PRENDREZ AUTANT DE PLAISIR À LE LIRE QUE NOUS EN AVONS EU À LE RÉALISER ! NOTRE VŒU LE PLUS CHER EST QUE LE PROCHAIN NUMÉRO SOIT UN PETIT "BOUT DE CHACUN D'ENTRE NOUS".

BONNE LECTURE ET À TRÈS BIENTÔT !
L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

REMERCIEMENTS

JE TIENS PARTICULIÈREMENT À REMERCIER LES ÉLÈVES DE LA SECONDE MTNE, SANS LESQUELS CE JOURNAL N'AURAIT PAS ABOUTI. MERCI AUX COLLÈGUES QUI SE SONT PRÊTÉS AU JEU AFIN DE NOUS PERMETTRE DE DYNAMISER CERTAINES DE NOS RUBRIQUES.

LOVE DAY



#11MARSJELIS

cet évènement a occupé une place toute particulière dans les séances du jour, de certains enseignants. Mme CATON, autour de la lecture du France Antilles, et Mmes MAXIMIN et LEVY, autour d'oeuvres littéraires, nous livrent leurs expériences.

Un Instant Suspendu pour le Plaisir de Lire.

Le 11 mars, notre lycée a pris part à l'évènement national #11MARSJELIS, une initiative visant à promouvoir la lecture et à offrir un moment de pause dédié aux livres. Dans chaque classe, les élèves ont posé leurs stylos, mis leurs écrans de côté et plongé, en toute autonomie, dans l'univers de la lecture.

Certains se sont laissés emporter par les pages du journal France-Antilles, découvrant des articles riches en actualités et en histoires locales. D'autres ont exploré "Courir" de Jean Echenoz, une œuvre fascinante retraçant la vie du coureur de fond, Emile Zátopek, qui a inspiré des réflexions sur la persévérance, la détermination et la place du sport dans nos vies.

Ce moment suspendu a été un véritable plaisir pour beaucoup : un instant où le calme s'est installé dans les salles, où chacun a pu s'évader à travers les mots et partager, ensuite, ses impressions avec ses camarades. Des discussions spontanées sont nées, questionnant notre rapport au monde, à l'effort et à l'information.

Une expérience à renouveler, car une chose est certaine : le 11 mars, nous avons (re)découvert que lire, c'est aussi voyager, réfléchir et rêver !

Le Lycée Donne la Parole à l'Amour ! ❤️

Cette année, la Saint-Valentin a pris une tournure inédite au lycée ! Se limiter aux roses traditionnelles et déclarations anonymes, n'a pas été l'option choisie. En effet, Mmes MONRAPHA (CPE) et EUZET (APS) ont décidé d'aller à la rencontre des élèves avec un micro-trottoir spécial. L'objectif ? Découvrir comment chacun perçoit cette journée et, plus largement, ce qu'est l'amour à leurs yeux.

Entre les romantiques convaincus et les sceptiques déclarés, les avis ont fusionné ! Certains y voient une fête incontournable, d'autres une simple occasion marketing, mais tous ont eu un mot à dire sur ce sujet universel.

Pour couronner cette journée placée sous le signe du partage, un photobooth a été installé au cœur de l'établissement ! Grâce à l'implication des élèves dans l'organisation et la décoration, ce coin photo a permis à chacun d'immortaliser ce moment, entre amis, en couple ou en solo, dans une ambiance ludique et colorée.

Un grand merci à tous les participants pour leur enthousiasme et leur créativité ! Une chose est sûre : au lycée, l'amour, c'est aussi l'amitié, le rire et l'esprit de communauté. ❤️

"LA PAROLE EST À VOUS"

Betty a dit :

la Saint-Valentin (love day) n'a de sens que si elle reste un prétexte pour célébrer l'amour sous toutes ses formes, sans diktat marketing. Après tout, l'essentiel n'est-il pas de témoigner son affection toute l'année plutôt qu'un seul jour ? ❤️



MARS



2025

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 #11MARSJELIS	12	13	14 LOVE DAY	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

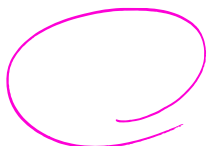
SEMAINE DE LA PRESSE



Evènements passés



Mobilité apprenante (Allemagne)



Evènements à venir

APRIL



2025

SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT
	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

SEMAINE DU CREOLE



CINEMA ET LITTERATURE



CULTURE ET LITTERATURE

Une sélection de deux œuvres vous est proposée. Par leur style, ambition, thèmes, ces romans ont su se distinguer.

CINEMATOGRAPHIE

Nelson Foix : 100% guadeloupéen, son premier film "Zion" emballe (et pas que les bébés...)

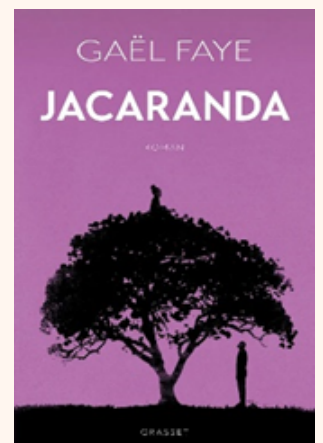


"Le Rêve du jaguar" : l'épopée fantastique de Miguel Bonnefoy croisant le destin d'une famille et l'histoire du Venezuela

Le Rêve du jaguar ne se résume pas, il se lit, se dévore même, avec gourmandise. Le dernier livre de Miguel Bonnefoy est, sans conteste, l'un des événements de cette rentrée littéraire. La narration est portée par un foisonnement maîtrisé et un souffle épique. Une odyssée au pays de la "Petite Venise", Venezuela, et plus précisément à Maracaibo. Une saga familiale qui se confond avec l'histoire du pays. Le roman flirte avec le conte et le réalisme magique. On a l'impression d'avoir lu une épopée de mille pages et non de trois cents. Et, une fois le livre fermé, ces personnages continuent de vivre en nous. Le Rêve du jaguar, un roman flamboyant. Indispensable.

"Jacaranda", le deuxième roman bouleversant de Gaël Faye

Huit ans après la publication de *Petit pays*, Gaël Faye revient avec *Jacaranda*, un roman qui explore l'histoire du Rwanda à travers les récits de quatre générations. Dans *Petit pays*, Gaël Faye racontait à la première personne la vie de Gabriel, un adolescent franco-rwandais qui a grandi au Burundi et dont la famille emménage dans les Yvelines peu de temps après le début de la guerre civile burundaise et du génocide au Rwanda. Avec *Jacaranda*, l'auteur réalise le mouvement contraire. Loin de l'exil, il narre le quotidien de Milan, un jeune franco-rwandais qui a quitté Versailles pour s'installer dans le pays natal de sa mère. *Jacaranda* est un livre important, à ne pas manquer.



ZION : LE PREMIER FILM CHOC DE NELSON FOIX

Un thriller ancré en Guadeloupe

Le jeune réalisateur guadeloupéen Nelson Foix frappe fort avec "Zion", un thriller haletant tourné en créole, 100 % antillais, et porté par un casting local. Le film, qui plonge dans les rues bouillonnantes de Pointe-à-Pitre, démarre sur une scène intrigante : Chris, un jeune de banlieue désœuvré, découvre un matin un bébé abandonné devant sa porte... Un point de départ qui va bouleverser son quotidien.

Un parcours atypique et une ambition cinématographique

Ancien sportif et passionné de musique, Nelson Foix découvre par hasard le cinéma en réalisant de petits films dans son quartier à Bondy. Encouragé par un réalisateur voisin, il affine son style et réalise "Ti Moun Aw", court métrage qui attire l'attention de Jamel Debbouze. Soutenu par l'humoriste-producteur, il entreprend l'écriture et le financement de "Zion", un projet ambitieux qui met en lumière une Guadeloupe rarement vue au cinéma.

Une œuvre originale et engagée

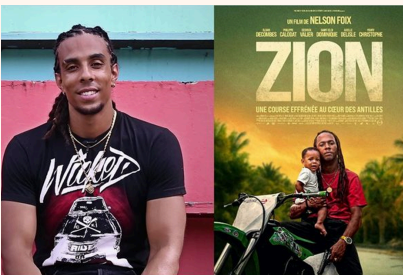
"Zion" est plus qu'un simple thriller : c'est un film d'auteur qui explore des thèmes profonds comme la paternité, la dure réalité des quartiers populaires et l'influence du magico-religieux aux Antilles. La mise en scène de Foix, d'abord hésitante, prend en assurance au fil du récit, offrant un véritable film de genre accessible à tous.

Un casting local et une BO 100 % antillaise

Sans star bankable, le film repose sur des acteurs talentueux, dont Sloan Descombes, découvert par hasard lors d'un casting. Il incarne Chris avec un naturel saisissant. D'autres personnages marquants, comme Ti Dog, chef de gang menaçant, ou Le Prophète, ajoutent à la tension dramatique. La bande originale, avec un titre inédit de Kalash, renforce profondément l'identité guadeloupéenne du projet.

Une sortie attendue

Salué pour son énergie brute et son authenticité, "Zion" débarque le 14 mars 2025 sur les écrans de Guadeloupe, Martinique et Guyane, avant une sortie nationale en avril 2025. Un film à découvrir absolument !



SPORT ET BIEN-ÊTRE



TOURNOI DE FOOTBALL INTER-LYCEES

ROGER BONNE, PROFESSEUR D'EPS, NOUS EN DIT PLUS.



Tout a débuté l'an dernier, quand a eu lieu notre tournoi de football inter-lycées, des sections MELEC. Nous nous sommes alors dit, qu'il serait intéressant de faire la même chose en étendant les invitations, non plus seulement aux MELEC, mais à d'autres établissements professionnels, toutes sections confondues. Il s'agissait donc cette année, de la seconde édition. La date a été changée, pour éviter les déconvenues, dues aux examens, que nous avons rencontré l'an dernier au mois de mai. Nous avons positionné l'action avant le carnaval, ce qui n'a pas empêché quelques désistements pour diverses raisons. Elèves en stage... Toutefois, quatre lycées ont répondu présents, notamment le lycée de la jetée qui s'est déplacé avec deux équipes. Et Bissol tant qu'organisateur, nous avons deux équipes d'élèves, notamment des élèves de l'AS (Association Sportive), ainsi qu'une équipe de professeurs et de membres de la vie scolaire. Nous ne pensions pas que cette dernière équipe gagnerait, compte tenu de son manque d'entraînement. Tout s'est très bien déroulé en termes d'organisation et de logistique. Nous tenons à remercier les agents, les membres de la vie scolaire, Mmes PILGRIM ET POSTDAM, les professeurs qui ont aidé à tout mettre en œuvre, à savoir, Mme TOULOUCANON et MANSUELA. Nous remercions également la ville du Lamentin, qui nous a offert des bons d'achat pour financer les médailles et les coupes.

Nous avons aussi bénéficié de petits pains, d'un gâteau au coco qui ont pu être offerts en fin de compétition. Nous avons aussi eu un don d'eau, de la part du service culturel et sportif du Lamentin. Merci aussi à Intersport et singulièrement à Mr GIRIER, qui nous a offert des tee-shirts blancs pour l'organisation ainsi que des lots (10 bons d'achats de 20 euros) qui ont été remis aux finalistes avec l'accord des enseignants gagnants. Des petits sacs de couleurs orange à l'effigie d'Intersport. Des Kakémonos ont aussi été offerts par l'enseigne. Nous envisageons d'ailleurs la signature d'une convention avec eux l'an prochain. L'objectif étant de pérenniser cet évènement. Mais nous devons réfléchir à une date plus propice. Peut-être entre le carnaval et Pâques, afin de réunir le maximum d'équipes, soit au moins une équipe par lycée professionnel de la Martinique. Il est vrai que nous recherchons dans notre zone, le bassin centre sud, mais nous avons aussi invité les lycées du carbet, des lycées du nord et celui du Marin. Tout s'est bien passé, avec l'accord du Proviseur. Je suis content, car il a fait très beau ce jour-là, alors qu'il pleuvait les jours précédents. Pour la convivialité, l'échange, le vivre ensemble, et que l'on puisse se réunir autour du football, nous envisageons, avec l'équipe d'EPS de mettre en place d'autres types de tournois inter lycées. Nous pensons au basket ou au tennis de table, c'est en réflexion. Quoiqu'il en soit, nous envisageons de renouveler chaque année le tournoi de football.



Les vainqueurs

Classement:

- 1er équipe des professeurs de BISSOL
- 2ème équipe Lp CULTIER
- 3ème équipe Lp LA JETEE
- 4ème équipe Lp LA JETEE
- 5ème équipe Lp TRINITE
- 6ème équipe Lp DUMAS
- 7ème équipe BISSOL BLEU FONCE
- 8ème équipe BISSOL GRIS



CONSEILS NUTRITION ET BIEN-ÊTRE.

MANGER ÉQUILIBRÉ POUR ÊTRE EN FORME!

NE SAUTEZ PAS LE PETIT - DÉJEUNER : IL DONNE L'ÉNERGIE POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE. OPTEZ POUR UN FRUIT, UN PRODUIT CÉRÉALIER (PAIN COMPLET, FLOCONS D'AVOINE) ET UNE SOURCE DE PROTÉINES (YAOURT, ŒUF, FROMAGE).

VARIEZ VOTRE ALIMENTATION : MANGEZ DE TOUT EN PRIVILÉGIANT LES FRUITS, LÉGUMES, PROTÉINES (VIANDE, POISSON, LÉGUMINEUSES), CÉRÉALES COMPLÈTES ET PRODUITS LAITIERS.

HYDRATEZ-VOUS BIEN : BUVEZ AU MOINS 1,5L D'EAU PAR JOUR ET LIMITEZ LES SODAS SUCRÉS.

ATTENTION AUX GRIGNOTAGES : SI VOUS AVEZ FAIM ENTRE LES REPAS, PRIVILÉGIEZ LES SNACKS SAINS COMME LES NOIX, UN FRUIT OU UN YAOURT.

ÉVITEZ LES EXCÈS DE SUCRE ET DE FAST-FOOD : ILS SONT TENTANTS MAIS PEUVENT PROVOQUER FATIGUE, MANQUE DE CONCENTRATION ET PRISE DE POIDS À LONG TERME.

CONSEILS BIEN-ÊTRE : PRENEZ SOIN DE VOUS !

BOUGEZ RÉGULIÈREMENT : PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR (SPORT, MARCHÉ, DANSE, VÉLO...).

DORMEZ SUFFISAMMENT : UN ADOS A BESOIN DE 8 À 10 HEURES DE SOMMEIL PAR NUIT POUR ÊTRE EN FORME ET BIEN SE CONCENTRER EN CLASSE.

GÉREZ VOTRE STRESS : LA RESPIRATION, LA MÉDITATION OU DES MOMENTS DE DÉTENTE (ÉCOUTER DE LA MUSIQUE, LIRE) PEUVENT VOUS AIDER À RESTER ZEN.

DÉCONNECTEZ LES ÉCRANS : LIMITEZ LE TEMPS PASSÉ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ET LE TÉLÉPHONE AVANT DE DORMIR POUR UN SOMMEIL DE MEILLEURE QUALITÉ. ENTOUREZ-VOUS DE BONNES ONDES : PASSEZ DU TEMPS AVEC DES AMIS POSITIFS ET N'HÉSITÉZ PAS À PARLER SI VOUS SENTEZ DU STRESS OU DE L'ANXIÉTÉ.

ADOPTÉZ CES HABITUDES, C'EST INVESTIR DANS VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOTRE SANTÉ POUR VOUS SENTIR BIEN DANS VOTRE CORPS ET DANS VOTRE TÊTE !

10 CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS

1. PRÉPAREZ -VOUS EN AVANCE.

COMMENCEZ À RÉVISER PLUSIEURS SEMAINES À L'AVANCE POUR ÉVITER LA PANIQUE DE DERNIÈRE MINUTE. UN PLANNING BIEN ORGANISÉ VOUS AIDERA À MIEUX GÉRER VOTRE TEMPS ET À ÉVITER LA SURCHARGE.

2. FAITES DES FICHES DE RÉVISION.

SYNTHÉTISEZ LES COURS EN FICHES CLAIRES ET CONCISES ; CELA AIDERA À MIEUX MÉMORISER ET À REVOIR PLUS RAPIDEMENT AVANT L'EXAMEN.

3. UTILISEZ LA MÉTHODE POMODORO.

TRAVAILLEZ PAR SÉANCES DE 25 À 50 MINUTES, PUIS FAITES UNE PAUSE DE 5 À 10 MINUTES. CELA AMÉLIORE LA CONCENTRATION ET ÉVITE LA FATIGUE MENTALE.

4. BOUGEZ POUR RELÂCHER LA PRESSION

FAITES DU SPORT, MARCHEZ OU DANSEZ : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LIBÈRE DES ENDORPHINES, LES HORMONES DU BIEN-ÊTRE, ET DIMINUE L'ANXIÉTÉ.

5. DORMEZ SUFFISAMMENT

ÉVITEZ LES NUITS BLANCHES ! UN SOMMEIL DE QUALITÉ (7 À 9 HEURES) BOOSTE LA MÉMOIRE ET LA CONCENTRATION.

6. MANGEZ ÉQUILIBRÉ.

PRIVILÉGIEZ DES ALIMENTS QUI BOOSTENT LE CERVEAU : FRUITS, LÉGUMES, OLÉAGINEUX (AMANDES, NOIX), POISSONS GRAS, CHOCOLAT NOIR... ET ÉVITEZ LES EXCÈS DE CAFÉINE ET DE SUCRE.

7. VARIEZ LES MÉTHODES DE RÉVISION

LISEZ, ÉCRIVEZ, PARLEZ À VOIX HAUTE, UTILISEZ DES CARTES MENTALES OU ENSEIGNEZ À QUELQU'UN D'AUTRE POUR MIEUX RETENIR.

8. PRATIQUEZ LA RESPIRATION ET LA RELAXATION

AVANT ET PENDANT L'EXAMEN, RESPIREZ PROFONDÉMENT : INSPIREZ 4 SECONDES RETENEZ L'AIR 4 SECONDES, EXPIREZ LENTEMENT PENDANT 6 SECONDES. CETTE TECHNIQUE RÉDUIT RAPIDEMENT LE STRESS.

9. ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE RELAXANTE

LA MUSIQUE CLASSIQUE, LE LOUFA OU LES SONS DE LA NATURE PROVOQUENT LA CONCENTRATION ET APAISENT ; L'ANXIÉTÉ.

10. RESTEZ POSITIF ET RELATIVISEZ

UN EXAMEN NE DÉFINIT PAS VOTRE VALEUR ! VISUALISEZ VOTRE RÉUSSITE ET RÉPÉTEZ-VOUS : " JE SUIS PRÊT(E), JE VAIS FAIRE DE MON MIEUX"

**" UN CORPS EN MOUVEMENT NOURRIT UN
ESPRIT EN ÉVEIL : PLUS TU BOUGES, PLUS
TU PENSES VITE ET FORT , ET MIEUX TU TE
SENS ! " B L .**

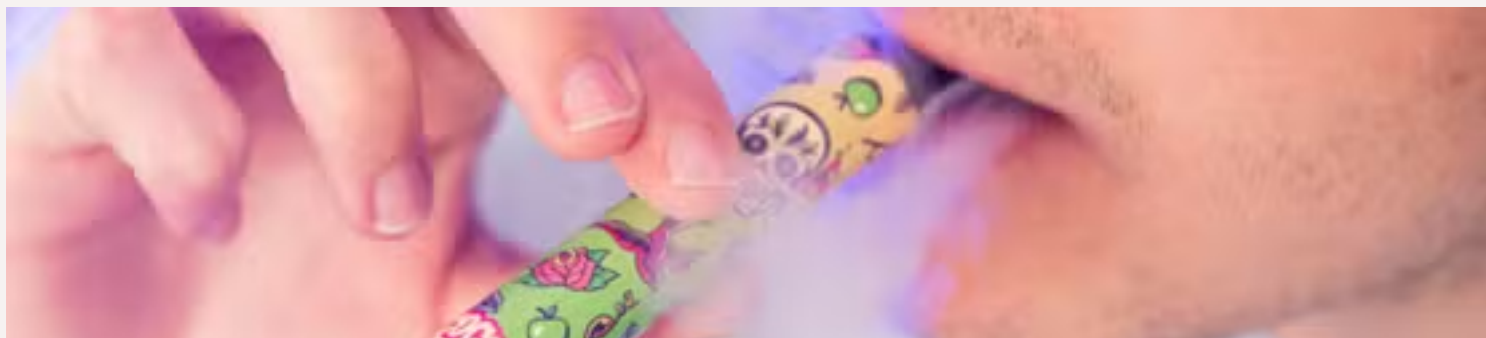
DEBATS ET SOCIETE

Cigarettes électroniques jetables : le Parlement adopte définitivement l'interdiction des puffs

Le Sénat a approuvé l'interdiction par un vote à main levée, point d'orgue d'un parcours de plus de deux ans au Parlement avec un passage par la Commission européenne.

Le Monde avec AFP

Publié le 13 février 2025 à 17h10, modifié le 13 février 2025 à 19h41



Stop aux cigarettes électroniques jetables : le Parlement français a approuvé, jeudi 13 février, l'interdiction des puffs, ces dispositifs en vogue notamment chez les jeunes, qui sont friands de leur prix modique et leurs arômes diversifiés. Parfum menthe, glace à la fraise, pastèque ou chocolat ; packaging attrayant ; coût abordable, mais risque avéré de dépendance... Les « dispositifs de vapotage à usage unique », plus communément appelés puffs, vont bientôt disparaître des lycées, collèges et rues.

TRIBUNE LIBRE

SC a dit:

J'adhère totalement à cette interdiction. Il en va de la santé de nos jeunes qui consomment par le biais de ces puffs, des substances nocives.

Samuel a dit :

"On critique la cigarette, mais la Puff, c'est pareil, voire pire, car elle vise les jeunes. Autant l'interdire avant que ça devienne un vrai problème."

NP a dit :

L'interdiction des Puffs, est une mesure nécessaire pour plusieurs raisons. Elles ciblent directement les jeunes, génèrent des déchets électroniques et plastiques massifs, difficilement recyclables et souvent jetés n'importe où. Elles restent une porte d'entrée vers le tabagisme et entretiennent une dépendance nocive..

Chantal a dit:

Interdiction des puffs: le poids des lobbies de la cigarette.

Willem à dit :

"Franchement, c'est une bonne décision. Beaucoup de jeunes commencent la Puff juste parce que c'est à la mode, sans se rendre compte des risques."

"Sam à dit :

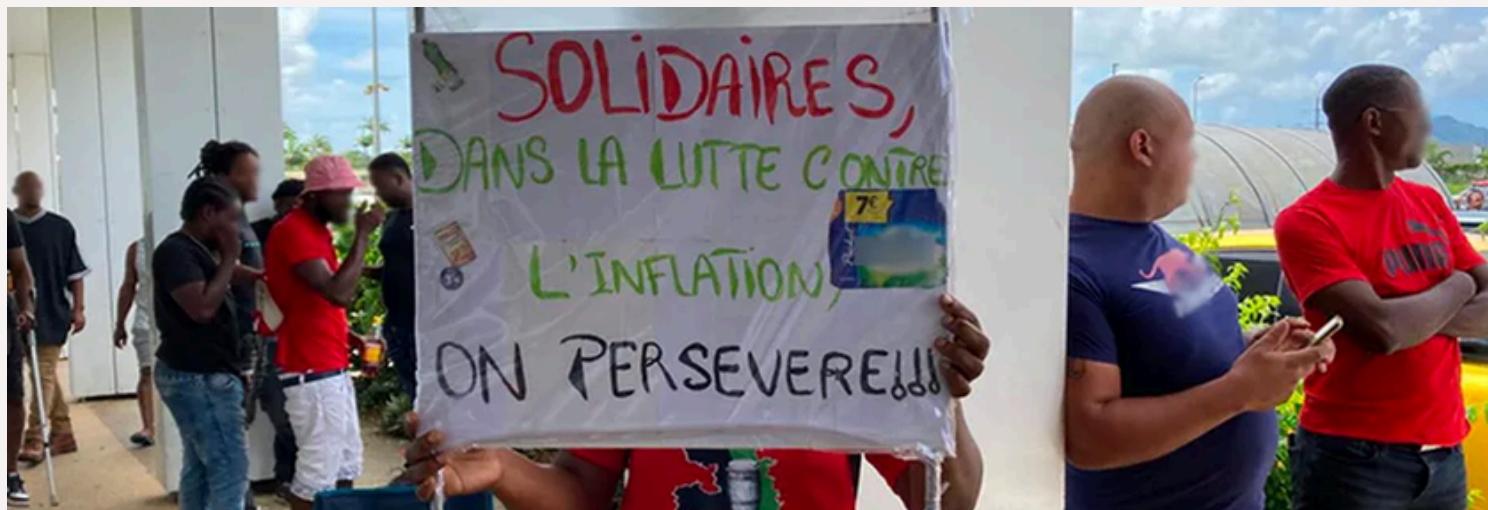
"Interdire, c'est bien, mais est-ce qu'on va proposer d'autres solutions aux jeunes qui veulent arrêter la nicotine ?"

Ewan à dit :

"Je trouve que c'est hypocrite : on interdit les Puffs, mais les cigarettes classiques restent en vente partout."

DEBATS ET SOCIETE

Mobilisation contre la vie chère en Martinique : 16 ans après la grande grève, la "lutte" continue, mais la méthode est plus radicale



5 février 2009 – 5 février 2025, soit 16 ans après une mobilisation sans précédent contre la vie chère en Martinique, "rien n'est réglé" déplore la majorité des consommateurs. Le sujet étant toujours d'actualité, une nouvelle manière de protester contre les prix exorbitants a été initiée par une association citoyenne baptisée le RPPRAC. Mais ses méthodes et sa légitimité fracturent l'opinion depuis 6 mois.

Guy Etienne • Publié le 5 février 2025 à 11h56, mis à jour le 5 février 2025 à 11h57

TRIBUNE LIBRE

SC a dit:

Il est déplorable que nous soyons obligés de quémander pour s'alimenter, se vêtir... décentement.

PL a dit :

Que l'on soit d'accord ou pas avec la forme que revêt cette lutte, il serait de mauvaise foi que de nier sa légitimité. Le martiniquais trop souvent dans la résilience a laissé s'étaler la "gangrène" et peine aujourd'hui à amputer.

Chantal a dit:

En un phrase, je dirais: crise sociale, crise identitaire en Outre Mer: les soubresauts d'une société oublié.

Allan a dit:

"Je pense que la crise de la vie chère est juste, mais je pense que les Martiniquais ont une approche trop négative sur le sujet."

Kénan a dit:

Il y a trop de délinquants qui cassent des magasins. Je ne vois pas le lien avec la vie chère.

Luidji a dit:

"Ce que je pense de la vie chère? La vie chère c'est un pack d'eau à 10€? Maintenant, même le prix des aliments a augmenté, donc on ne peut plus acheter ce que l'on aime comme avant. Et le gouvernement ne nous paye pas assez."

HUMOUR ET DIVERTISSEMENTS

Que signifie le mot ECOLE ?

Endroit Cruel Ou Les Enfants Souffrent

Tim Tim :

1. Dlo descenn' môme ?
2. Dlo douboute ?
3. An kay assou en sel poto ?
4. Tablié madanm dèyiè do ?
5. Fok lèvé rob'mwen pou wè boté mwen ?
6. An ti barik san fon ?
7. An man-man pandan i ka kouri, i ka manjé la tjéy ?
8. Mwen isi, mwen an Fwans ?
9. Ni an savann' koté tout' moun ka pasé, poutan moun pa ka wè tras' ?
10. Ni an bagay Bon Diè mété asi la tè, i ka desann' san janmen rimonté ?
11. Madanm' an didan, chivéy déwô ?

Les réponses :
Coco
Kann' (cane-à-
sucre)
Parapli (parapluie)
Zong' (l'ongle)
Mais
Bague
Lampe à pétrole
An let' (une lettre)
Lan mè (la mer)
La riviè (la rivière)
Ziyann' (l'igname)

Dé lè sé adan an bwèt zodi ou ka twouvé an pyé lanbi.

Il y a toujours quelques de bon à tirer de chaque situation

A. Pourquoi l'électricité est-elle très bonne en en karaté ?

Parcequ'elle connaît toutes les prises

B. Pourquoi les chats aiment bien se faire prendre en photo ?

Parcequ'on lui dit: "souris!!!!"



Tim Tim :

1. Pwèl an wo, pwel en ba, koko en mitan ?
2. An ti bolonm ka plen an kay ?
3. Kat' ti fiol chalviré san bouché, ayen pa ka tombé ?
4. Manman mwen ni an dra, i ka kouvè tout' moun ?
5. Papa mwen an didan, bab' li déwô ?
6. Mwen lonjé i doubout', mwen doubout' i lonjé ?
7. sink ka poté kat a la machin' 32 ?
8. Nuit' kon jou, gran-manman ka babyé ?
9. Mwen ni an bagay, si mwen pa féséy a tè, i pa ka maché ?
10. Dé ti kouli menm grandè ?

A fòs makak karésé ich li, i tjwé'y

Traduction

A force d'avoir caressé son enfant, le macaque l'a tué.

Moralité

A trop vouloir bien faire, on finit par tout détruire.

A pa pou on zo mwen key kryé chyen : "bonjou bopè"

Traduction

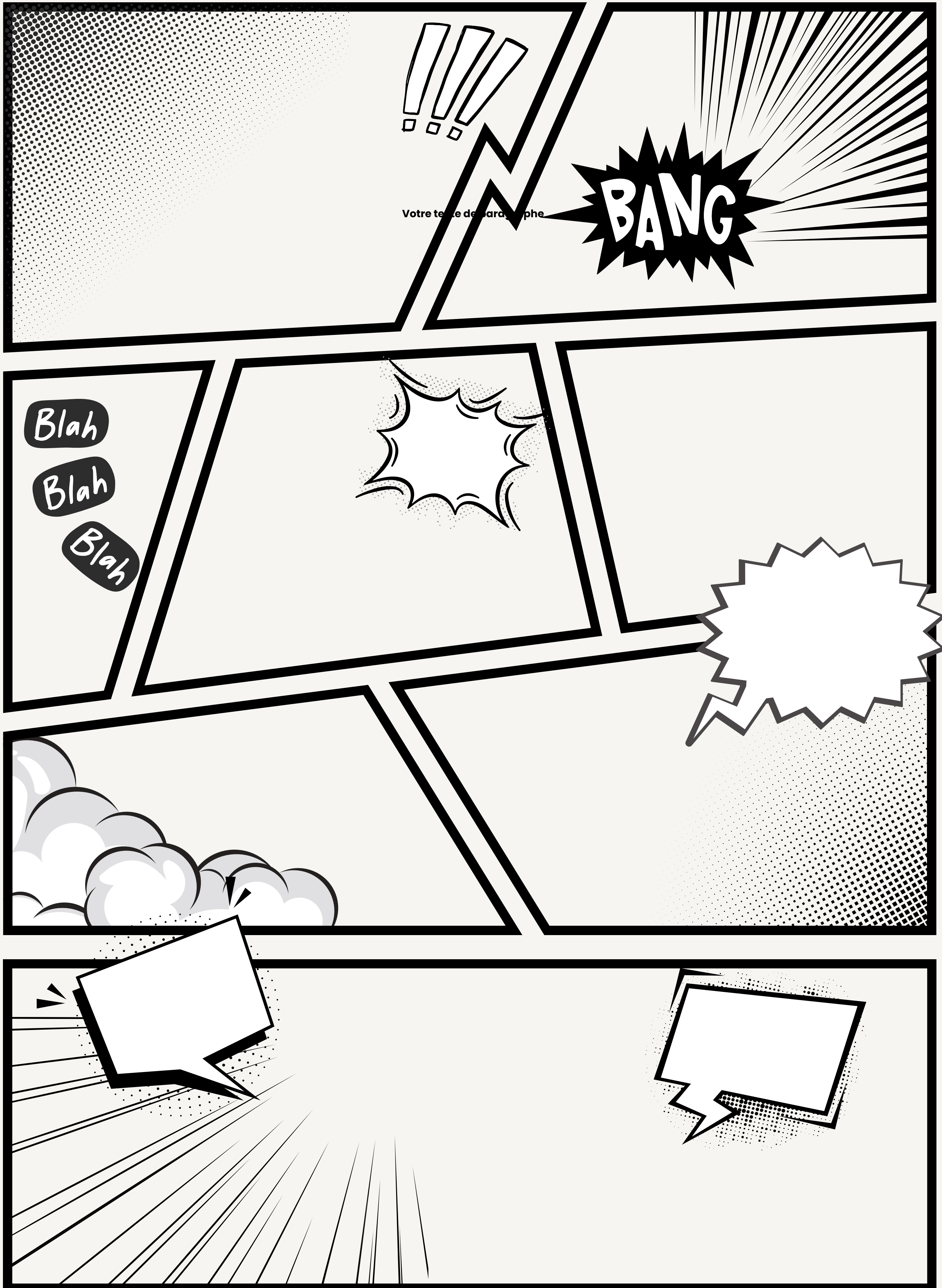
Ce n'est pas pour un os que je vais dire à un chien : "bonjour beau-père" ."

Moralité

Je ne vais pas consentir à m'humilier pour un quelconque intérêt.

Les réponses :
Zyé (l'oeil).
Limé (la lumière).
Mannelle an vache (les pis d'une vache).
Ciel.
La fimlin (la fumée).
Pié (les pieds).
Cinq doigts portent une fourchette à la bouche.
Pois d'Angole (les pois d'Angole secs font du bruit lorsque le vent les agite).
Le coutelas.
Le ciel et la terre.

CRÉE TA PROPRE BANDE DESSINÉE



QUIZZ

1. Quel est le rôle principal d'un maçon dans un chantier de construction ?

- a) Installer des fenêtres
- b) Couler des fondations et monter des murs
- c) Poser des revêtements de sol
- d) Assurer la gestion du chantier

2. Quel métier consiste à poser les installations électriques dans un bâtiment ?

- a) Plombier
- b) Électricien
- c) Charpentier
- d) Chauffagiste

3. Lequel de ces métiers est responsable de l'installation des systèmes de chauffage, de climatisation et de ventilation ?

- a) Conducteur de travaux
- b) Plombier
- c) Chauffagiste
- d) Couvreur

4. Un peintre en bâtiment est chargé de :

- a) Fabriquer les matériaux de construction
- b) Poser des revêtements de sol
- c) Peindre et décorer les surfaces intérieures et extérieures
- d) Réaliser les fondations du bâtiment

5. Le travail d'un charpentier concerne principalement :

- a) L'installation des fenêtres
- b) La pose du revêtement de sol
- c) La construction de la structure en bois du bâtiment
- d) La réalisation des murs en béton

6. Quel est le rôle d'un conducteur de travaux ?

- a) Il supervise et coordonne le chantier
- b) Il monte les structures métalliques
- c) Il installe les systèmes de plomberie
- d) Il peint les murs

7. Quel est le métier qui consiste à poser les éléments de toiture (tuiles, ardoises) ?

- a) Charpentier
- b) Couvreur
- c) Maçon
- d) Plombier

8. Lequel de ces métiers travaille avec des matériaux comme le béton, le mortier et la brique ?

- a) Électricien
- b) Maçon
- c) Peintre
- d) Menuisier

9. Le rôle d'un géomètre dans un chantier de construction est de :

- a) Planifier les horaires des ouvriers
- b) Assurer la mise en place des éléments de plomberie
- c) Mesurer et définir les contours et les dimensions du terrain
- d) Construire les murs porteurs

10. Le plombier est responsable de :

- a) L'installation des fenêtres
- b) La pose du carrelage
- c) La gestion des installations sanitaires et de plomberie
- d) La mise en place des conduits de ventilation

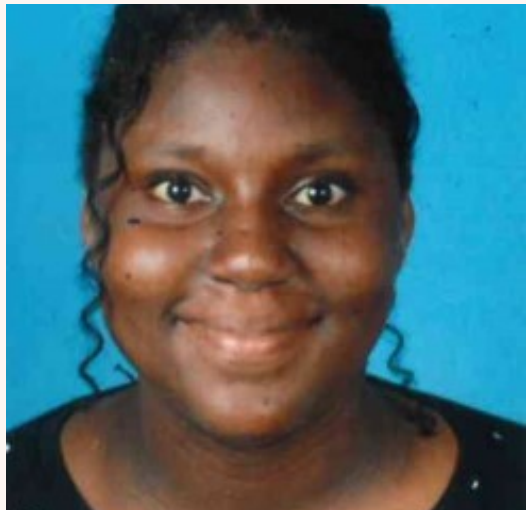
11. Quel est le métier qui consiste à poser les revêtements de sol comme le carrelage ou le parquet ?

- a) Maçon
- b) Carreleur
- c) Plombier
- d) Électricien

12. Un architecte est responsable de :

- a) Concevoir le plan du bâtiment et le suivi du chantier
- b) Installer des installations électriques
- c) Réaliser des fondations en béton
- d) Installer des fenêtres et des portes

Portrait d'une élève inspirante



NAELLA YZIDEE : UNE ÉLÈVE QUI FAIT BOUGER
LES LIGNES !

DYNAMIQUE, ENGAGÉE ET TOUJOURS PRÊTE À RELEVER DE NOUVEAUX DÉFIS, NAELLA YZIDEE EST BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE ÉLÈVE DE NOTRE ÉTABLISSEMENT. QUE CE SOIT AU SEIN DU LYCÉE OU EN DEHORS, ELLE S'INVESTIT AVEC PASSION DANS DIVERS PROJETS, PROUVANT QUE LA MOTIVATION ET LA DÉTERMINATION PEUVENT FAIRE LA DIFFÉRENCE. ENTRE SES ACTIONS POUR LA VIE SCOLAIRE, SON IMPLICATION DANS DES INITIATIVES CULTURELLES ET CITOYENNES, ET SON ÉNERGIE COMMUNICATIVE, NAELLA INCARNE CETTE JEUNESSE INSPIRANTE QUI NE SE CONTENTE PAS D'ATTENDRE QUE LES CHOSSES BOUGENT... ELLE LES FAIT BOUGER ! DÉCOUVREZ SON PARCOURS, SES ENGAGEMENTS ET CE QUI LA POUSSE À TOUJOURS ALLER PLUS LOIN.

Naella, peux-tu te présenter en quelques mots

(nom, âge, classe) ? Je m'appelle Naëlla Yzidee, j'ai 14 ans et je suis en 3ème prépa métier .

Quels sont tes principaux engagements au sein du lycée (associations, conseils, clubs, événements) ? Mes principaux engagements au sein du lycée sont, mes rôles, de délégué, membre du CVL, membre du CA membres, de la commission de conseil de discipline éducative et permanente.

Es-tu investie dans des projets ou des activités en dehors de l'établissement (associatif, sportif, culturel, bénévolat) ? Mes activités en dehors du lycée ? Je suis scout, secouriste et je fais de la danse traditionnelle depuis 8 ans et (tireuse)

Qu'est-ce qui t'a motivé à t'engager dans ces initiatives ? La fierté de ma famille.

Quel impact souhaites-tu avoir sur ton entourage et ton établissement à travers tes actions ?

Je veux montrer que même si qu'on est jeune, avec un peu de motivation on peut avancer et réussir.

Quelle a été ton expérience la plus marquante dans tes engagements ? Je ne sais pas.

Comment arrives-tu à concilier ton investissement et tes études ? Moi-même je sais pas. Mais il faut se dire qu'il y a un temps pour chaque chose. Mais mes parents me soutiennent beaucoup, il y a ça qui joue.

As-tu des projets futurs en lien avec cet engagement ? Oui, je veux être être sapeur-pompier volontaire et danseuse professionnelle.

TB : Quel message souhaites-tu transmettre aux autres élèves qui hésitent à s'engager ?

J'ai envie de leur dire, qu'il ne faut pas hésiter et se donner les moyens d'y arriver, parce que ce n'est pas facile. Mes gars, à la fin vous allez être récompensés de tous les efforts que vous avez pu donner.

EXPERIENCES MARQUANTES

"DAVID P. ET DONOVAN M. NOUS EMBARQUENT DANS LEUR AVENTURE CANADIENNE EN PARTAGEANT UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE !"



PARTIR À L'ÉTRANGER, ÇA SE PRÉPARE !
POUR DAVID ET DONOVAN, L'AVENTURE CANADIENNE A COMMENCÉ BIEN AVANT LE DÉCOLLAGE . AVEC LEURS CAMARADES, ILS ONT MULTIPLIÉ LES ACTIONS POUR FINANCER LEUR MOBILITÉ : VENTE DE BILLETS DE TOMBOLA, SÉANCES D'ENSACHAGE... DURANT PLUSIEURS MOIS, LEUR ENGAGEMENT À PAYÉ ET L'ENSEMBLE DES ÉLÈVES A RÉALISÉ UNE SOMME IMPORTANTE, AVEC UNE IMMENSE FIERTÉ.

UNE FOIS SUR PLACE, L'ACCUEIL A ÉTÉ À LA HAUTEUR DES ATTENTES ! ENCADRÉS PAR DES ENSEIGNANTS BIENVEILLANTS ET INVESTIS, ILS ONT SUIVI DES FORMATIONS AU CARREFOUR DE FORMATION DE LA MAURICIE ET RÉALISÉ DES STAGES ENRICHISSANTS AU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES . UNE IMMERSION TOTALE QUI LEUR A PERMIS DE DÉCOUVRIR DE NOUVELLES MÉTHODES DE TRAVAIL ET D'ÉLARGIR LEURS HORIZONS PROFESSIONNELS.

CÔTÉ DÉCOUVERTES, DAVID A ÉTÉ FASCINÉ PAR LA CITÉ DE L'ÉNERGIE , UN SITE IMPRESSIONNANT QUI RETRACE L'HISTOIRE INDUSTRIELLE ET ENVIRONNEMENTALE DU QUÉBEC. DONOVAN, LUI, A ÉTÉ CAPTIVÉ PAR SON IMMERSION AU CFM (CARREFOUR DE FORMATION DE LA MAURICIE), UN LIEU D'APPRENTISSAGE PASSIONNANT.

MAIS S'ILS NE DEVAIENT RETENIR QU'UNE SEULE VISITE, CE SERAIT SANS HÉSITER CELLE DE L'HÔTEL SACACOMIE. SON ARCHITECTURE UNIQUE ET SON INTÉGRATION PARFAITE DANS LA NATURE QUÉBÉCOISE EN ONT FAIT UN MOMENT MAGIQUE ET INCONTOURNABLE DE LEUR SÉJOUR.

CETTE AVENTURE RESTE GRAVÉE DANS LEUR MÉMOIRE, ET UNE CHOSE EST SÛRE : ILS EN SONT REVIENNUS GRANDIS, ENRICHIS ET PLUS MOTIVÉS QUE JAMAIS !

"1 PHRASE, 1 AVIS"

"Les sorties et voyages scolaires permettent de découvrir de nouvelles choses."

"Pourquoi la cantine est-elle aussi petite? Où est la cafétéria tant attendue?"

"Pourquoi il n'y a pas encore de cafétéria?"

"J'aimerais avoir plus d'heures à la cantine"

Pourquoi n'avons nous pas un lieu où faire de la boxe ?

"Pourquoi il n'y a pas de cours de boxe?"

Ajouter une salle de jeux pour la pause méridienne

"Pourquoi on ne repeint pas l'établissement?"

"pourquoi le matin, on ne donne pas autre chose que les bananes ?
pourquoi, le lycée ne passe pas les outils?"

"Notre lycée a une super ambiance, les élèves et les professeurs s'entendent bien."

Il n'y a pas suffisamment de kiosque et de lieu à l'ombre au lycée

"Les enseignants nous encouragent à être autonomes et à développer notre esprit critique."

La durée de la pause méridienne est trop courte. Il faut un réfectoire plus grand.

Il n'y a pas de fontaine dans la cours. Pourquoi?

Je veux plus de kiosques pour s'asseoir à l'ombre

"Le lycée dispose d'un grand espace extérieur agréable pour se détendre entre les cours."

"Pourquoi la fontaine, c'est seulement dans les ateliers?"

"Pourquoi ne pouvons-nous pas porter de tee-shirts ? La pause méridienne est vraiment trop courte. Pourquoi ne commençons- nous pas à 7h30 ? 7h, c'est trop tôt. Nous n'avons toujours pas de cafétéria."

"Les événements organisés (semaine de la presse, journées culturelles, tournois sportifs) rendent la vie scolaire plus dynamique."

PRESENTATION DE L'EQUIPE DE REDACTION



Rédacteur en chef / Correcteur : Mme Betty LEVY

Reporters d'images/photographes: Bryan BOUTIN, Mathias BORIEL, Médéric GUILON .

Documentalistes : Kénan JUBENOT, Rony LAMANAC COUENO

Rédacteurs: Orlandiny DUVAL, Yvan ROSALIE.

Monteur : Dayvon ANCARNO, Ethan BOUISSET.

Journalistes reporters : Samuel MARIE-SAINTE, Weelian MICHALON, Widdy GAMBIE.

Maquettiste de presse : Manoah GARCON, Mathys BAURAS.

Iconographe : Willem MAFOA, Kenndy LERUS.

Directeur de la publication : Olivier CATAYEE, Proviseur.