

Journal déconfiné 2NDE1 : Journal réalisé durant la période de retour en cours.

Impressions sur le confinement, activités menées pendant le confinement, débats récurrents entre élèves pendant cette période ! Tout y est !

« Solitude, pertes de repères, angoisses...ET si ce n'était pas si négatif ? »



Durant cette période de confinement, les aspects négatifs ont beaucoup été évoqués, justifiant l'envie des confinés de reprendre leur « vie normale ». En effet dès l'annonce de celui-ci, il a été perçu comme une contrainte, une privation de liberté. Cependant le confinement a également des points positifs qu'il ne faut ni négliger, ni oublier.

En effet, cette période d'isolement a permis de nous focaliser sur nous même, car nous étions moins influencés par nos amis, nos proches, cela nous a donc donné la possibilité de faire nos propres choix.

Lorsqu'on est dans cette situation, il faut rester optimiste pour tenir, prendre du recul et relativiser. L'isolement peut rendre certaines personnes pessimistes alors qu'il faut trouver des points positifs dans ce que l'on doit faire comme pour les cours à distance qui nous ont donné l'opportunité d'approfondir notre travail, prendre notre temps, progresser s'organiser et gagner en autonomie.

Ainsi certaines personnes ont su se donner les moyens de réussir et de se surpasser.

De plus l'isolement nous a permis de prendre du temps pour nous, certains ont d'ailleurs développer leur créativité dans différents domaines tels que le dessin, le sport, la cuisine, les langues étrangères, la musique ou le bricolage.

Cette créativité nous a aidé à nous surpasser, à gagner en confiance.

Donc grâce à cette période, on se rend compte qu'il faut toujours rester optimiste, voir le bon côté des choses pour surmonter toutes les épreuves auxquelles nous sommes confrontées toute au long de notre vie même si cela paraît impossible. Ainsi l'isolement a permis aux adolescents de gagner en maturité.

Les sanctions étaient-elles suffisantes ?

La crise du covid-19 a été gérée de différentes manières par les états, certains ont adopté des sanctions strictes tant dis que d'autres ont été plus laxistes. Ces gestions différentes sont la conséquence d'une mentalité et d'une vision propre à chaque gouvernement. Notre pays, La France, a appliqué un confinement ainsi que des amendes pour non-respect de ce dernier. Nous allons comparer 3 états différents et par conséquent 3 gestions différentes. Cette comparaison a pour but de déterminer quel est la meilleure attitude et donc si la France a bien géré la crise.

La première attitude est la sanction stricte, cette attitude est représentée ici par l'Espagne. Étant voisine de la France, L'Espagne a adopté les mêmes mesures, comme le confinement mais pas les mêmes sanctions. En effet, en France, les amendes allaient de 135 à 375€ alors qu'en Espagne elles allaient de 600 à 30000€. La deuxième attitude est l'attitude violente, celle-ci est représentée par l'Inde. Le pays à la deuxième population mondiale a du relevée un défi en confinant plus d'un milliard d'habitants. Les sanctions se devaient d'être à la hauteur, l'Inde ne pouvant pas appliquer des sanctions économiques à cause de sa population, des châtiments ont été appliqués. Des humiliations publiques au coup de bambou, tous les moyens sont bons d'après le gouvernement indien. La dernière attitude est celle de la non-action, ici les États-Unis. Ce dernier, continuant de se diviser via différents événements, se devait de continuer sur sa lancée néfaste. Ainsi un combat a éclaté entre les anti-confinements soutenue par Donald Trump et se justifiant par le choix économique et les pro-confinement soutenue par certains gouverneurs se justifiant par le choix humaniste (préférant sauver des vie que sauvé l'économie). Le gouvernement des États-Unis n'ayant pas une réelle autorité sur l'intérieur du pays, la décision revenait aux gouvernements fédéraux. C'est ainsi que par exemple la ville de New York a été confinée. On ne peut donc pas établir une liste des sanctions américaines.

Ces différentes gestions ne peuvent pas être réellement comparé, car il faut tenir compte du contexte local et historique, de la politique intérieure ainsi que des mentalités des citoyens qui composent ces états. En revanche, selon nous, les sanctions françaises auraient mérité d'être légèrement plus sévères. L'état français a pu cependant relever ce défi via différentes mesures comme le chômage partiel. Avec plus de 500 milliards dépensés, l'état français se place comme l'un des états ayant fait le plus pour ses citoyens. Le prochain enjeu sera de créer une société plus écologique, et surtout de tenir compte des failles et des erreurs que cette crise a révélé.

William, Arthur, Ivan



L'école à la maison est il le meilleur moyen d'étudier ?

Pendant ce confinement les élèves ont dû travailler chez eux. Nous nous sommes donc demandé si cette " école à la maison " était le meilleur moyen d'étudier ?

Le premier problème rencontré a été la question du stress. Il pouvait venir de raisons personnelles ou par la pression scolaire. Les causes sont diverses ...

Les élèves ont tenté de le gérer avec les moyens à leurs dispositions, et leur esprit d'initiative : le fait de se faire un emploi du temps ou encore de faire des pauses fréquentes en s'occupant avec des activités complètement différentes du contexte scolaire a permis à certains de souffler un peu. Ne pas avoir la contrainte d'une heure fixe pour finir le travail a beaucoup aidé également. En bref, le stress a été géré différemment en fonction des personnes. Cependant certains lycéens ont expliqué ne pas l'avoir du tout ressenti, au contraire.

Un autre problème rencontré a été le manque de matériel certains n'avaient pas assez d'ordinateurs pour leur famille, d'autres n'en avaient tout simplement pas mais ils ont pu en emprunter au lycée. Le wifi a aussi été problématique il était parfois défaillant. Enfin la saturation du site de l'ENT a été importante au début puis s'est arrangée au fil du temps.

Ce qui visiblement a le plus manqué aux élèves a été le manque d'explications et d'aide qu'ils peuvent plus facilement avoir lorsque leurs professeurs sont devant eux.

De plus la fatigue était parfois présente due au stress ou à la multiplication des activités : tâches ménagères, gestion de la vie familiale.

Un des ennemis principaux du travail, que ce soit au lycée ou la maison, reste la motivation souvent absente pour les élèves.

Cependant, pour beaucoup d'élèves, cette nouvelle façon d'apprendre a été bénéfique et leur a apporté de nouvelles méthodes de travail : cela leur a permis de se prendre en mains, de gagner en autonomie en se préparant un emploi du temps et en le respectant. De plus, et c'est le principal avantage de l'école à la maison, les élèves avaient plus de temps pour pratiquer d'autres activités que le travail scolaire, ce qui contribue grandement à leur épanouissement.

Le travail à la maison n'est peut-être le meilleur moyen d'apprendre et de progresser pour une grande partie des élèves, cependant cette expérience a révélé certaines capacités chez eux et des améliorations possibles pour le système scolaire. Si la présence du professeur semble encore nécessaire, le temps accordé au travail, aux apprentissages et les activités annexes sont essentiels au bien-être de l'élève et donc à sa progression.

Et vous ? Pour ou contre l'Ecole à la maison ?

Noémie, Flavie, Dorian, Gabin, William.



Musculation

Les notions de base

Avec le confinement beaucoup de monde se sont mis au sport alors voici quelques petits conseils et informations à savoir pour tous nos sportifs en herbe.

Premièrement chaque personne a une morphologie différente, vous avez donc peu de chance d'avoir un physique identique à celui d'un influenceur ou bien de votre modèle, vous aurez des points faibles et des points forts en fonction de votre morphologie.

De plus la musculation n'a aucune influence sur la croissance si les exercices sont parfaitement exécutés. Commencer la musculation entre 15 et 18ans est excellent, à cet âge-là le corps humain produit beaucoup de testostérone ce qui facilite la prise de muscle. En moyenne la première année un débutant peut prendre entre 5 et 10kg de muscles. Pour prendre du muscle on doit déchirer ses fibres musculaires, elles se reconstruisent ensuite et font "grossir le muscle". C'est ce processus qui crée les courbatures. Pour contrer les courbatures on doit manger des protéines ce qui aide à réparer les fibres musculaires plus rapidement, en moyenne on doit absorber 2g de protéine par kilo donc si tu fais 70kg tu dois prendre 140g de protéines par jour.

Pour finir parlons des calories, en moyenne un homme adulte doit manger 2500 calories/J et une femme 1800calories/J. En dessous de cette moyenne on est maigri, au-dessus on est grossi. Pour prendre du muscle il faut être au-dessus de cette moyenne et dépenser le surplus de calories en faisant du sport. Le muscle va utiliser ce surplus pour grossir et devenir plus puissant, c'est ce que l'on appelle une prise de masse.

Important : Toutes ces données sont basées sur l'accumulation de mes connaissances et de ma pratique, cependant si vous voulez commencer dans les meilleures conditions il est nécessaire de consulter un coach sportif.

Mathéo.



Vivre ensemble, ça s'apprend ?

Durant ces 3 derniers mois, les familles nucléaires, les principales, ont vécu d'importants changements. Quels ont été ces changements ? Ont-ils été bénéfiques ou bien néfastes pour les français ?

Comme vous le savez tous, ces derniers mois ont changé complètement notre manière de vivre, ce qui a engendré un changement radical dans nos relations familiales. Beaucoup de personnes ont dû vivre avec leurs frères et sœur. Mais cela n'a pas toujours été facile : en effet, ces relations dépendaient des situations. Nous avons donc relevé des exemples au sein de notre classe. Tout d'abord, parlons des relations frères/sœurs : nous avons pu trouver de la complicité en nous amusant, en trouvant des points communs tels que le vélo, les mangas, les animés... En revanche, quand il s'agissait de sérieux (devoirs, tâches ménagères), le terrain d'entente était miné, pour les devoirs, ce n'était pas toujours bénéfique (manque de respect, non envie de travailler...). Nous étions une majorité d'ânés, alors nous les réalisions seuls, sans aide ou avec l'aide à contre-cœur des petits frères et sœurs.

Pour ce qui est des parents, dans certains cas, ils étaient là tous les deux à la maison, en télétravail, ce qui ne changeait pas la donne par rapport à la situation initiale (avant le confinement). Dans d'autres cas, un seul parent était présent (l'autre au travail, à l'hôpital dans les cas des infirmiers par exemple), il n'y avait donc pas de réels changements. Pour d'autres encore, les deux parents étaient absents, ce qui engendrait la totale autonomie et la garde perpétuelle des frères/sœurs.

Pour finir, les relations familiales ont été différentes : en effet, certaines personnes se sont rapprochées et ont renoué un lien tandis que majoritairement ces relations sont restées telles quelles (pas de changements flagrants). Dans peu de cas, ces relations se sont dégradées, mais cela reste rare.

Alors, est ce que vivre ensemble ça s'apprend ?

Oui et non. Oui pour la politesse, le respect envers les autres, que ce soit sa famille ou n'importe qui. Non parce qu'on ne change pas sa personnalité, quelle qu'elle soit, pour faire plaisir à quelqu'un. En bref, vivre ensemble s'apprend jusqu'à une limite de ne pas changer complètement pour quelqu'un.

Sarah, Théo, Océane, Albin



Tour de France 2020 : nos experts vous répondent

Les débats sont énormément présents dans la politique, ou en littérature mais avec Arthur et Albin, nous allons vous prouver que le débat existe également dans le sport et c'est ce que nous vous proposons avec l'audio que nous avons réalisés en répondant à trois questions clés. Ineos va -t- il remporter son 8e tour de France ? Les français vont-ils revenir sur le devant de la scène ? Et nous allons également vous exposer nos pronostics pour ce Tour de France 2020 reporté au 28 aout 2020 dont le départ se déroulera à Nice !



Article critique: Projet: «Parler de soi»

Le projet « parler de soi » est une initiative du lycée, auquel les classes de 2nde1, de 2CAP et de 3PMET ont eu la chance de participer. Ce projet avait pour but de s'exprimer à travers les différents ateliers proposés tel que le slam et rap, la danse hip-hop et la sérigraphie afin de produire un spectacle.

Cependant, cette initiative qui s'est étendue sur trois semaines de cours, a pu nuire à l'investissement des élèves en classe pour se consacrer pleinement au projet. Les élèves qui ne se sentaient pas à l'aise et stressés par le fait de devoir s'exprimer et se montrer en public ont vu le projet comme difficile.

Mais alors qu'est-ce que le projet a apporté aux élèves ?

Lors de cette période, les élèves ont appris à s'exprimer à travers une pratique artistique qui les mettait en valeur. Chaque atelier demandait beaucoup de concentration, grâce à cela ils ont réussi à se surpasser. La rencontre entre ces trois classes a permis de faire de nouvelles connaissances, de partager leurs expériences entre eux. La découverte de nouvelles activités a permis à chacun de se découvrir mais aussi de découvrir les autres, cela a créé une solidarité et développé un esprit d'équipe entre les élèves. De plus, l'image que donnait les élèves pendant le projet était différente de celle qu'ils montrent en cours. En effet, le projet a permis de mettre en valeur les qualités qu'ils ne peuvent pas montrer en cours.

Ces trois semaines leur ont permis de découvrir de nouvelles activités, grâce à la transmission des passions des intervenants, ce qui a permis à de nombreux élèves de se sentir mieux dans leur corps, en réalisant ce qu'ils aiment, mais aussi avec l'échange moral qu'il a pu y avoir, pouvant impacter les sentiments de chacun.

Donc le projet « parler de soi » a fait ressortir des inconvénients mais également de nombreux avantages. Il a permis de se découvrir et de réaliser de nombreuses choses que l'on ignorait. Celui-ci a donc pu pour certains avoir un impact sur leur avenir. Suite à un bon nombre de témoignages de la part des élèves participants, ils se sont créés de nouveaux souvenirs très positifs pour eux, c'était une chance unique dont ils ont su tirer profit des nombreux avantages, en particulier la confiance en eux qui a évolué, suite à la fierté et la réussite du projet. Preuve que l'Ecole peut permettre d'apprendre de bien des façons et dans tous les domaines !

Amandine, Charlotte, Paolo.

J'ai testé pour vous ...

« Kit : La madeleine géante et ses petits Chef club » : *****
La recette de la mad-clette

Comme beaucoup d'entre vous certainement, je me suis essayée à la cuisine pendant le confinement, parce que je ne faisais rien avant, à manger du moins ! Avec mon test j'ai réuni les principales activités menées par les français pendant cette période : La cuisine, occuper les enfants, passer du temps ensemble (comme pour moi qui ai passé du temps avec ma mère c'était agréable et ça nous a rapprochées) mais aussi manger, bref faire passer le temps de manière pratique et ludique.

J'ai testé un kit de cuisine, composé de plusieurs moules en silicone, plutôt réservé aux petits. Différentes possibilités sont offertes : Faire une madeleine géante accompagnée de petites madeleines ou cuisiner une madeleine au chocolat et un baba au rhum. La dernière possibilité est celle dont je vais vous parler plus en détails : une recette salée nommée « mad-clette » une madeleine-raclette. Parfaite pour un repas complet pour 4 à 5 personnes, pas très compliquée à réaliser dès lors que vous disposez de tous les ingrédients classiques d'une raclette soit : fromage, jambon, pommes de terre mais également une à deux pâtes à pizza.

Attention cependant à un petit piège auquel on ne pense pas ! Durant la cuisson le fromage a fondu et coulé dans le four, à cause d'une pâte trop fine et ça n'a pas été du gâteau de récupérer ce petit souci technique (et en même temps ce n'était pas un gâteau donc ça n'aurait pas pu être aussi simple ! Héhé !). Mis à part ce petit problème, les consignes de la recette étaient très claires et limpides. C'est une recette simple mais complète et originale en même temps. C'est d'après moi une recette à faire et goûter au moins une fois !

Océane

L'interview express d'Albin : Joseph Garbaccio .

Albin : Bonjour Joseph, merci de m'accorder un peu de votre temps. Vous êtes skateur professionnel, sponsorisé par de nombreuses marques et vous auriez dû participer aux J.O 2020 ? Comment vivez-vous le report de ces J.O ?

Joseph Garbaccio : Bonjour. Oui je devais participer aux J.O. C'est dommage parce que le skate venait enfin d'être reconnu comme un sport Olympique. Je me suis préparé longuement, donc un peu déçu mais il faut se dire qu'on a une année de plus pour s'entraîner.

A : Oui il faut voir le bon côté des choses. Expliquez ce qu'est le Skate, ses origines ...

J.G : Le skate est un sport extrême né dans les années 60-70 aux Etats-Unis avec des surfeurs en manque de vagues. C'est un sport de glisse qui apporte énormément de sensations sur l'eau/ le skate est ce qui se rapproche le plus de cette sensation sur la terre ferme. Aujourd'hui il s'est vraiment démocratisé, beaucoup de jeunes commencent à pratiquer, souvent dans des parks , endroits dédiés, ou tout simplement dans la rue. IL y a aussi des skateurs de rampes, de bowls mais c'est généralement des skateurs expérimentés. C'est cette pratique qui rejoint beaucoup les sensations du surf, grâce aux courbes.

A : Des œuvres qui vous ont marquées sur ce sport ?

J.G : Ah ! Je vous conseille « Lords of dogtown ». Ce film m'a marqué quand j'étais enfant. C'est un film de Catherine Hardwicke, en 2005. Il raconte l'histoire de Tony Slua, Jay Adams, et Stacy Perrata, des skateurs qui ont révolutionné le monde !

A : Ca a l'air super, j'irai voir ça. Merci beaucoup pour votre temps et à l'année prochaine aux J.O

Albin Milan.

