

Edition Sport & JO : le Roc'Info en compétition



Les journalistes de Roc'Info ont mouillé le maillot à l'occasion des Jeux Olympiques en allant à la rencontre de sportifs, d'encadrants et de passionnés.

Au Roc, le sport n'est pas qu'une activité physique

Pour ce spécial Sport & JO, Roc'Info participe au concours du Journal des lycées sous l'égide de Ouest-France. Afin de réaliser le travail d'investigation autour de ce thème, l'équipe de Roc'Info est allée à la rencontre de nombreux intervenants et de passionnés. Ce qui a pu marquer les jeunes lors des différents échanges, que ce soit avec le président du Comité olympique et sportif de Vendée, une triple championne du monde olympique, un porteur de flamme ou un élève athlète de haut niveau, c'est la passion, le goût de l'effort, l'envie de partager, de se dépasser.

Ces valeurs universelles font certainement le sel de ce qui nous fait vibrer quand nous voyons les athlètes réaliser un exploit ou simplement aller au bout d'eux-mêmes.

Nous avons posé quelques questions au directeur du lycée Notre-Dame-du-Roc pour connaître le lien qui unit le Roc et le sport. Ce n'est pas un lien mais des liens qui ont été tissés au fil des ans.

La petite reine comme point de départ

Créée par Richard Tremblay en 1992, la section cycliste, devenue par la suite Pôle espoirs, dont est issu Thomas Voeckler, a été ce premier lien. Le cyclisme, comme tous les autres sports d'ailleurs, nécessite organisation et engagement pour ces élèves, athlètes de haut niveau. Dès le départ de la formation, l'équilibre entre formation scolaire et sportive a été recherché. Comment mettre en place une organisation optimum qui allie réussite scolaire, entraînements quotidiens et compétitions le week-end ? Grâce aux aménagements et aux adaptations permanentes des jeunes et des adultes, qu'ils soient enseignants ou coaches.

Le ballon entre cage et panier

En 2010, le Roc devient centre de formation du RVBC, les cadettes France de basket-ball. Les entraînements sont intégrés à l'emploi du temps des élèves. Un éducateur dédié veille au suivi scolaire, aux conditions de restauration et d'hébergement des sportives. L'équipe est championne de France UGSEL trois années consécutives, en 2017, 2018 et 2019.

En 2012, s'ouvre, sur le même schéma liant études et sport, une académie de football en collaboration avec le club de La Roche Vendée Football. Un partenariat d'entraînement existe également pour les joueurs licenciés au Poiré-sur-Vie VF.

De nouveaux partenariats en rink hockey et athlétisme

Des partenariats d'entraînements, avec La Vendéenne rink hockey La Roche-sur-Yon et l'Athlétic club La Roche-sur-Yon, ont plus récemment été mis en place, toujours dans l'objectif que l'élève-athlète puisse allier études et sport.

Éducateurs sportifs, entraînements intégrés à l'emploi du temps, accueil différencié et organisation spécifique permettent aux jeunes de s'entraîner quotidiennement.

La compétition comme finalité ?

Non, bien sûr que non. Le sport est, d'abord, une question de plaisir. Les installations et équipements proposés au Roc sont là pour le bien-être de tous. L'association sportive du Roc a pour objectif de répondre au projet sportif de chacun. Du cours d'éducation physique et sportive (EPS) à la spécialité "sport" (EPPCS), en passant par la musculation sur temps libre pour un élève interne ou un cours de zumba entre élèves et adultes, chacun peut trouver son bonheur.

L'association sportive du Roc

Des activités sportives comme le football, le basket-ball, l'athlétisme, le badminton, la gymnastique, celles déjà évoquées et bien d'autres, sont proposées aux élèves. Ici, l'objectif est essentiellement éducatif, se faire plaisir. Si l'élève souhaite participer à une compétition UGSEL, les professeurs l'encourageront, mais rien n'est obligatoire. Le sport est aussi et surtout un excellent moyen de s'intégrer. Un élève sportif est un élève au projet positif. Il véhicule souvent des valeurs fortes comme l'esprit d'équipe, l'humilité, la combativité, la loyauté et cela, quelque soit son niveau.

Le sport, l'autre image de marque du Roc

Le sport est un enseignement obligatoire dans tous les lycées. Le développer de cette manière est une volonté du Roc. La présence importante au Roc du sport est le fruit de passions d'adultes et de jeunes, d'enseignants ou non, d'entraîneurs et de directions, qui s'y sont succédés. Afin de poursuivre dans cette voie et de répondre aux attentes des jeunes, une modernisation d'ampleur des équipements sportifs va débiter l'année prochaine. Construction à neuf d'une des deux salles de sport, espace adapté pour les cyclistes, mur d'escalade sont les prochains chantiers qui permettront à d'autres élèves d'aller "plus vite, plus haut, plus fort – ensemble".

Recueilli auprès de Serge DANIEL, directeur du lycée.

La Vendée, terre de sports et de talents

Les JO approchent à grand pas : rencontre avec Jean-Philippe Guignard, directeur du Comité départemental olympique et sportif (CDOS) qui en dit plus sur le passage de la flamme en Vendée.

Roc'Info a rencontré le directeur du CDOS pour faire le point sur les événements organisés en Vendée autour des Jeux Olympiques et Paralympiques.

Le CDOS, c'est quoi ?

Créé en 1979, le CDOS Vendée représente le Comité national olympique et sportif français sur le territoire vendéen.

Principal organisateur des Jeux dans le département, il dépend du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et a pour but

d'établir du lien entre les instances sportives vendéennes et de les représenter.

Porté par une mission de politique générale, il veille à ce que le développement du sport, à chaque échelon, se fasse en accord avec la politique du gouvernement et la politique sportive départementale. Ancien athlète de haut niveau sur le 100 mètres et le 200 mètres et désormais directeur du CDOS Vendée, Jean-Philippe Guignard a pour rôle de manager les 18 salariés du comité et de s'assurer du bon déroulement des événements

organisés à l'occasion des Jeux.

Le passage de la flamme olympique

D'après Jean-Philippe Guignard, « les images qui restent le plus dans la mémoire des gens après les Jeux, ce sont celles du passage de la flamme dans les territoires ». Sept sites iconiques choisis par le Conseil départemental accueilleront la flamme le 4 juin prochain. Un convoi léger ralliera le passage du Gois en début de matinée, puis le parc du Puy du Fou où des animations sont prévues, et, enfin, la pointe d'Arçay mais sans public, cette fois, pour des images télévisuelles.

Un convoi plus important emmènera aussi la flamme à Fontenay-le-Comte puis à Montaigu, pour finir avec un parcours de 5,8 kilomètres jusqu'à la place Napoléon à La Rochesur-Yon. Une grande fête est prévue aux Sables-d'Olonne pour clôturer cette journée historique. La flamme longera le remblai puis descendra sur la plage pour embarquer sur un bateau qui remontera le chenal jusqu'à l'esplanade du Vendée Globe. Sur place, 10 000 personnes accréditées pourront assister à l'allumage de la vasque, symbolisant le début officiel des Jeux dans chaque

territoire.

L'enjeu est de taille pour Jean-Philippe Guignard : « La flamme est unique, il ne peut jamais y avoir deux flammes allumées en même temps ».

Les Jeux en Vendée

Il n'y aura pas de nouvelle infrastructure dans le département, car aucune épreuve ne se déroule en Vendée. Cependant, plusieurs installations récentes accueilleront des délégations pour leur préparation olympique en basket-ball, concours complet d'équitation ou encore volley-ball.

Avec les événements J-X jours 85 (compte à rebours), le CDOS Vendée et le Département ont lancé le décompte avant les JO, pour animer le territoire jusqu'au lancement des Jeux à Paris le 26 juillet prochain. Au programme : des défis sportifs, un concours photo ou encore un village olympique érigé à La Rochesur-Yon.

L'enjeu des JO

Pour Jean-Philippe Guignard, cela ne fait aucun doute, « on va réussir les Jeux. L'enjeu majeur, c'est de réussir l'héritage. Si tout s'arrête à la mi-septembre, on aura tout raté ». Il suggère de s'inspirer des Jeux de Londres 2012 pour



Jean-Philippe Guignard, directeur du CDOS Vendée avec la mascotte des JO.

réussir l'après-Jeux comme l'ont fait les Anglais, et peut-être même mieux. Selon lui, il est essentiel de se poser la question : « Quels sports vont-on dans 20 ans ? ». Il ajoute aussi : « Tous les projecteurs vont être axés sur la France. C'est une occasion unique de se réinterpeller sur notre vision du sport et de mettre en avant ce qui tourne autour ».

Le CDOS s'est même lancé un défi ambitieux : faire en sorte que 85 % de la population vendéenne pratique une activité physique de façon pérenne, contre 50 % actuellement.

Marius BOUSSAIS, terminale A.



Les 28 athlètes du Team Sport Vendée, une structure du CDOS Vendée qui soutient et aide des sportifs vendéens de haut niveau.

Les JO, une histoire de plus de 2 000 ans

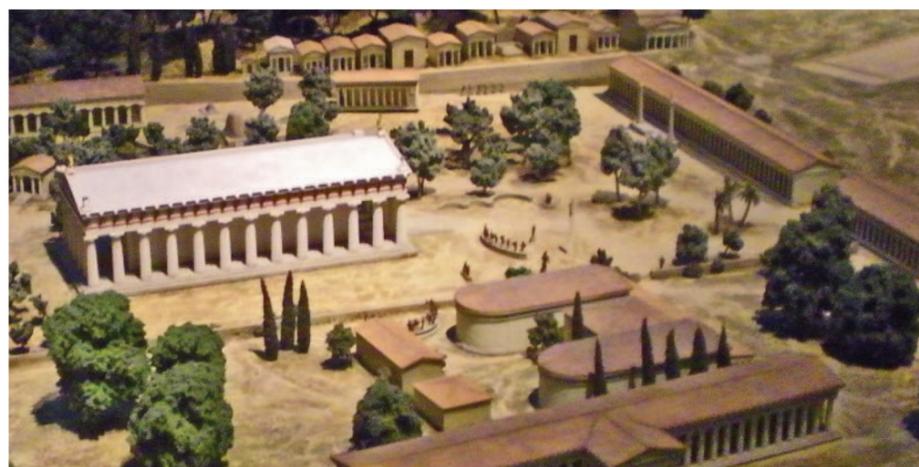
Tous les quatre ans, le monde entier a rendez-vous pour célébrer le sport. Que retenir de l'origine des Jeux ?

Tout d'abord, comment sont nés les Jeux Olympiques ? Leur création relève de mythes et légendes. Ainsi, les Jeux auraient été créés par le héros Pélops, qui remporta une course de chars, opposant le roi Oenomaos aux prétendants de sa fille. Pélops put, donc, épouser Hippodamie et institua les Jeux Olympiques.

Selon une autre tradition, c'est Héraclès (Hercule chez les Romains) qui aurait bâti le stade olympique en l'honneur de son père Zeus, après avoir accompli ses douze travaux. En faisant six cents pas pour tracer l'enceinte sacrée dans laquelle se dérouleraient les Jeux, il créa la longueur du stade (qui est une unité de longueur antique), soit 192,27 mètres, à Olympie. Un pied olympique mesure donc 32,045 centimètres : Héraclès chaussait du 45 !

Les Jeux antiques : pas seulement du sport

Les premiers Jeux Olympiques auraient eu lieu en -776 avant J.C. On y retrouvait des épreuves hippiques (chars à deux ou à quatre chevaux), des épreuves d'athlétisme (courses à pied, lancers du disque et du javelot, saut en longueur, pentathlon...), lutte, pancrace (sport de combat). Mais les Jeux étaient aussi une manifestation religieuse en l'honneur de



Maquette du sanctuaire d'Olympie. Site dédié à Zeus, il était habité uniquement par le personnel et les prêtres des temples. Les premiers jeux furent célébrés en 776 avant J.-C.

Zeus, comme évoqué précédemment. Ils duraient cinq jours et les sports côtoyaient processions religieuses, sacrifices et banquets.

Les Jeux entraînaient une trêve olympique : les Jeux n'arrêtaient pas les conflits mais permettaient aux Grecs de traverser librement les zones de guerre pour s'y rendre, et les belligérants s'accordaient pour ne pas attaquer le site olympique.

Uniquement des hommes ?

Mais comment étaient les participants ? Les sportifs

étaient comme des anguilles ! Ils étaient nus, enduits d'huile et de sable qui les protégeaient du soleil, pour assouplir les muscles et aussi pouvoir gêner leurs adversaires.

Faut-il le rappeler ? Les femmes n'avaient ni le droit de participer, ni le droit d'assister aux Jeux. Pourtant, il est arrivé qu'une femme gagne deux courses de chars. Comment a-t-elle fait ? Rien de plus simple. La victoire était attribuée au propriétaire de l'équipage, et comme les chars vainqueurs lui appartenaient, elle obtint ainsi la victoire.

393 : la fin des Jeux antiques

Au II^{ème} siècle avant J.-C., la Grèce devint romaine, mais les Romains préféraient les courses de chars ou le divertissement des jeux du cirque. Ce n'est cependant qu'en 393 après J.-C. que les Jeux disparurent, quand l'empereur chrétien Théodose Ier interdit toutes les fêtes païennes. Son successeur Théodose II fit détruire les monuments à Olympie, puis des catastrophes naturelles (séismes, raz-de-marée) les transformèrent définitivement

en ruines.

1896 : la renaissance des Jeux Olympiques

C'est à la fin du XIX^{ème} siècle que le baron Pierre de Coubertin créa en 1894 le Comité International olympique. Il imaginait les Jeux Olympiques comme un moyen d'apaiser les tensions entre les pays, alors que la France et l'Allemagne s'étaient affrontées lors d'une guerre en 1870-1871.

Les premiers Jeux Olympiques modernes se déroulèrent à Athènes en 1896, réunissant 245 athlètes de 14 pays, mais toujours sans participation féminine (il faudra attendre les jeux de Paris en 1900). Puis, en 1924, les Jeux Olympiques d'hiver sont créés, et la première édition a lieu à Chamonix, en France.

On doit aussi à Pierre de Coubertin la charte et le protocole olympiques, le serment des athlètes, le cérémonial d'ouverture et de clôture des Jeux. Les épreuves et le déroulé ont évolué, mais, comme leurs ancêtres antiques, les Jeux Olympiques sont aujourd'hui pour tous un symbole de paix, de fraternité : le plus grand événement sportif mondial.

Elinor DEGAN-HELLIN, première B.

Le saviez-vous ?

Au-delà du défi sportif, les Jeux Olympiques présentent d'autres enjeux, notamment géopolitiques : accueillir le plus grand événement mondial est aussi le moyen pour un pays de montrer ses atouts, ses réussites et, surtout, sa puissance. Il lui faut, donc, se préparer longtemps à l'avance. Mais, depuis 1896, les JO ont connu une histoire pimentée !

Sachez que la compétition n'a pas toujours été que sportive : de 1912 à 1948, les arts étaient représentés avec l'architecture, sculpture, musique, peinture et littérature, et les artistes devaient composer en lien avec le sport. Le Vendéen, Gilbert Prouteau, fut médaillé à Londres en poésie. Outre les arts, des sports ont aussi disparu des Jeux comme la pelote basque ou le tir aux pigeons...

Le plus jeune médaillé olympique n'avait que 10 ans et le plus âgé 72 ans. Quant au record : c'est Michael Phelps, le nageur américain, qui le détient : 28 médailles au total, dont 23 en or. Un pays n'a jamais été médaillé, car il n'a jamais participé : le Vatican. A l'inverse, seuls 5 pays ont participé à tous les JO d'été : la France, le Royaume-Uni, la Suisse, la Grèce et l'Australie.

Sans nul doute, les prochains Jeux Olympiques réserveront aussi leur lot de surprises.

Association pour le développement du Journal des Lycées

10 rue du Breil
35051 Rennes Cedex 09
Tél. 02 99 32 67 47
jdl@journaldeslycees.fr

Journaliste référent
Ouest-France :
Alain LEGOUPIL



Lycée Notre-Dame-du-Roc
Rue Charlemagne
85035 La Roche-sur-Yon
Tél. 02.51.47.74.74
information@lycee-ndduroc.com
www.lycee-ndduroc.com

Directeur de publication :
Serge DANIEL

Responsables de rédaction :
Gaëlle GREFFARD
Vérane MENARD
Nathalie RETIF

Imprimerie Media Graphic
35 Rennes
SIREN 320281447
Papier offset blanc 100% PEFC



Félicia Ballanger, une Vendéenne en or

Cette championne est l'une des figures les plus connues du cyclisme sur piste et triple médaillée olympique.

A l'occasion des Jeux Olympiques de Paris, nous avons décidé de mettre à l'honneur une des sportives olympiques locales. Félicia Ballanger, née à La Roche-sur-Yon, est une cycliste sur piste détentrice de trois titres olympiques. Elle a accepté de répondre à nos questions depuis la Nouvelle-Calédonie où elle vit désormais.

Qu'est-ce qui vous a poussé à pratiquer ce sport de haut niveau ?

J'ai eu l'opportunité de pratiquer plusieurs sports dans mon enfance dont le handball. Ensuite, j'ai eu l'occasion, à 11 ans, de découvrir le cyclisme, sport pratiqué par un membre de ma famille. C'est le côté individuel de ce sport qui a fait pencher la balance en faveur du cyclisme. J'ai eu l'impression qu'il me serait plus facile de me créer un parcours vers le haut niveau plutôt qu'au sein d'une équipe.

Quel est votre plus beau souvenir sportif ?

Difficile de choisir. J'ai plusieurs très bons souvenirs qui ont une saveur différente. Émotionnellement, mon premier titre de championne du monde Elite, en 1995, à Bogota a été très intense. Bien évidemment, mon premier titre olympique, à Atlanta, en 1996, est toujours un grand souvenir. Se dire que l'on est championne olympique



La Vendéenne, en 2015, à Saint-Quentin-en-Yvelines, où elle assistait aux championnats du monde sur piste.

reste incroyable. Enfin, les JO de Sydney en 2000, avec mon dernier rendez-vous sportif. Je réusis mon objectif de gagner deux titres olympiques (puisqu'il y a deux disciplines, 500 mètres contre la montre, était devenue olympique) restera très marquant pour moi.

Pour vous, les émotions ressenties lors des JO sont-elles différentes des autres compétitions ?

Les JO sont différents à gérer. Il faut se dire que si on se rate, il faudra attendre quatre ans... En quatre années, il peut se passer beaucoup de

choses pour un sportif. On n'est vraiment pas certain d'être de la partie lors de la prochaine Olympiade. Aux JO, il ne faut pas se laisser perturber par l'ampleur de l'événement où tout est démesuré. Il faut bien rester centré sur sa performance à réaliser. Mais oui, l'aventure JO (au-delà des

émotions) est différente.

Le Département vous a-t-il aidée et soutenue financièrement dans votre carrière sportive ?

Oui, bien sûr, le département de la Vendée m'a toujours soutenue et permis de vivre de mon activité sportive afin que je puisse me consacrer à ma carrière. C'était vraiment un atout qui m'a apporté beaucoup de sérénité nécessaire à la performance. Peu de sportifs autour de moi étaient soutenus par leur département et, même encore aujourd'hui, il y a des sportifs de haut niveau, selon les sports, qui ont très peu de soutien.

L'organisation entre la vie professionnelle et personnelle est-elle facile à maintenir ?

J'ai continué mes études tout au long de ma carrière en avançant plus doucement afin de pouvoir m'entraîner correctement.

Il y a des aménagements possibles qui portent leurs fruits, mais ils se font souvent grâce à une personne facilitante au sein d'un établissement.

Avec le recul, c'était le bon choix, pour avoir ensuite un métier intéressant, gérer ma fin de carrière puis retrouver la vie "normale".

Margaux LOIRET, terminale E et Léonie BESSONNET, terminale A.

Le saviez-vous ?

Ces athlètes vendéens ont brillé sur le podium des JO.

Le premier titré

Louis Le Bailly de la Falaise : né à Luçon, médaillé d'or aux JO de 1900 au sabre individuel.

La plus titrée

Félicia Ballanger : née à La Roche-sur-Yon, 3 médailles d'or en 1996 et 2000.

L'or pour le tennis de table

Michel Gauducheau : né à Pouzauges, or par équipe et bronze en individuel aux Jeux Paralympiques de 1988.

Olivier Chateigner : né à Montaigu, 4 médailles en tennis de table paralympique (2 d'or par équipe, 1996 et 2000 - 2 d'argent, individuelle 1996 - par équipe 2004).

L'argent

Florence Lepron : Herbretaise et meneuse de l'équipe de France de basket, médaille d'argent aux JO de Londres de 2012.

Bryan Coquard : médaille d'argent en cyclisme omnium en 1992.

Le bronze

Stéphane Traineau : licencié au dojo de Mortagne-sur-Sèvre, 2 médailles de bronze, en 1996 et 2000.

Gwladys Lemoussu : licenciée au club de Saint-Jean-de-Monts en para-triathlon, médaille de bronze en 2016.

Aloïse Retornaz : médaillée de Tokyo en 2020, la Sablaise obtient le bronze en voile 470.

La Flamme olympique en Vendée !

Une cérémonie qui perdure de l'Antiquité à nos jours.

La Flamme olympique a une histoire passionnante. C'est en Grèce qu'elle brilla pour la première fois, il y a environ 2 800 ans. A cette époque, le feu était considéré comme divin, il prenait donc beaucoup de place lors des Jeux. Une flamme brûlait toute l'année en cet honneur dans le temple d'Héra. Elle était allumée par des femmes lors d'un rituel, afin d'en garantir la pureté, à l'aide de miroirs orientés vers le soleil.

Un symbole

Le parcours de la Flamme olympique est une tradition, une étape obligatoire pour les Jeux Olympiques modernes. Mais quelle est son histoire ? Qui sont ses porteurs ?

En 1896, sous l'impulsion de Pierre de Coubertin, a lieu la célébration des premiers Jeux de l'ère moderne, à Athènes. Mais, le premier relais de la flamme, symbole de paix et d'unité entre les peuples, sera organisé en 1936, partant d'Olympie pour rejoindre Berlin.

4 juin, arrivée de la flamme en Vendée

Le mardi 16 avril, la Flamme olympique a, officiellement, été allumée au cœur du sanctuaire d'Olympie. Arrivée de Grèce par bateau à bord du Bélem-, elle commencera son parcours le 8 mai en France, à Marseille, et traversera environ 400 communes françaises, dont le 4

juin, La Roche-sur-Yon, Les Sables-d'Olonne et Fontenay-le-Comte.

C'est tôt le matin que la flamme passera sur le Gois, lieu unique où, à marée basse, la route se découvre, pour rejoindre Noirmoutier. De nombreuses animations jalonnent le parcours de la flamme en Vendée : écrans géants, spectacles, musique, mur d'escalade, initiations sportives, quizz, feux d'artifice.

Un honneur

Denis Senet, l'un des porteurs de la Flamme olympique en Vendée, formateur démonstrateur chez Mercedes-Benz, a la chance d'être l'un des 100 porteurs en Vendée : « J'ai été sélectionné comme porteur de la Flamme olympique, car mon entreprise m'a inscrit en reconnaissance de mon implication dans un travail (37 années). Ça n'arrive qu'une seule fois dans une vie et c'est un honneur. Les Jeux Olympiques sont un bel événement qui rassemble beaucoup de nationalités ».

Un moment de partage

Il existe aussi une flamme pour les Jeux Paralympiques : elle est allumée à Stoke Mandeville en Angleterre, où ont été créés les Jeux Paralympiques. Quant à la flamme des Jeux Olympiques de Paris, 11 000 porteurs de la flamme se relaieront, célébrant un événement



Photo de la Flamme olympique

attendu dans toute la France. Sans aucun doute, les rues seront bondées afin d'accueillir cette flamme aux plus de 2 000 ans d'histoire. Il ne reste pour elle qu'à renaître de ses cendres comme le Phénix et à parcourir le monde. Rendez-vous le 8 mai 2024 pour la découvrir en France et le 4 juin en Vendée !

Quentin ALVAREZ, seconde J.

Qui chantera à la cérémonie d'ouverture ?

L'hymne universel, à qui peut-on s'attendre aux JO 2024 ?

La musique est représentative de nos différentes cultures et traditions. C'est pour cela qu'elle est devenue un symbole important des célébrations lors des JO.

La cérémonie d'ouverture

Tous les quatre ans, lors des JO, le pays qui accueille organise plusieurs prestations musicales pour mettre en avant sa culture. Les organisateurs désignent ou composent un hymne qui sera chanté par une personnalité emblématique du pays. Il existe aussi un hymne olympique commun à tous. Lors des premiers Jeux Olympiques, en 1896, à Athènes, Spyros Samàras avait guidé neuf orchestres philharmoniques et 250 choristes pour présenter l'hymne officiel des Jeux, composé par le poète grec Kostis Palamàs. Le 6 avril 1896, les premiers JO ouvraient avec cet hymne qui touche le cœur des spectateurs.

Esprit antique et éternel, créateur auguste, De la beauté, de la grandeur et de la vérité Descends ici, parais, brille comme l'éclair, Dans la gloire de la terre et de ton ciel.

L'hymne disparaît brièvement, puis réapparaît lors de la 54^e édition des Jeux à Tokyo en 1958. Il émerveille le public au point d'être intégré officiellement dans le programme des JO. Actuellement, l'hymne olympique est joué après le



Aya Nakamura, à Paris, le 19 novembre 2020.

défilé des athlètes et l'ouverture officielle des Jeux, ainsi que lors de la cérémonie de clôture.

Pour les athlètes dont les pays sont en guerre, un hymne neutre sans paroles a été composé pour leur permettre de ne pas être relié aux conflits.

Aya Nakamura ?

L'artiste qui représentera la France aux JO n'a pas encore été annoncé(e). Cependant des rumeurs circulent. D'après l'Express, Emmanuel Macron aurait invité l'artiste franco-malienne Aya Nakamura à l'Elysée le 19 février pour lui demander d'interpréter une chanson d'Edith Piaf aux JO. Le 1^{er} mars, l'artiste a posté sur Instagram une vidéo d'elle au défilé Schiaparelli, à Paris, lors de la Fashion week. La description semble indiquer la véracité de l'information. On

peut lire "Edith Piaf ?".

Même si tout semble pointer vers elle, rien n'a encore été confirmé et d'autres artistes pourraient faire leur apparition sur la scène.

Et pour les élèves du Roc, quel chanteur(se) ?

Nous avons réalisé un sondage sur 359 élèves, dans l'enceinte du lycée afin de connaître leur avis sur la question. En tête arrive effectivement Aya Nakamura avec 112 votes, suivie de près par David Guetta avec 103 votes. En comparaison, le site l'Internaute a réalisé un sondage dans lequel David Guetta se trouve en première place avec 19 % et Aya Nakamura en 11^{ème} place avec seulement 6 %.

Chloé DA CUNHA FARIA, première E.

Le Roc en visite au village olympique

Un lieu de rencontre pour les athlètes du monde entier au milieu d'un village authentique pour l'année 2024 !

Le 15 janvier, dans le cadre du cours de droit-économie, les terminales STMG (Sciences et technologies du management et de la gestion) ont effectué une visite guidée du site, afin de découvrir son fonctionnement et d'approfondir leurs connaissances de la gestion d'un événement au rayonnement mondial.

Le village olympique à Saint-Denis

Le village olympique de Paris 2024 est un ensemble de logements destinés à accueillir les athlètes et leurs équipes lors des Jeux Olympiques. Il est situé en Seine-Saint-Denis, près du Stade de France. Ce village offre des installations et des services pour garantir le confort et la sécurité des participants.

Que peut-on y trouver ?

Ce village est équipé de nombreuses installations pour répondre aux besoins des athlètes : des logements confortables, des espaces de restauration, des installations sportives, des centres médicaux, des espaces de détente et des zones de loisirs. Tout est mis en œuvre pour que les athlètes puissent se préparer et se reposer dans les meilleures conditions pendant les Jeux Olympiques.

A chaque pays son étage dédié

Les logements sont généralement organisés par étages de pays. Chaque équipe nationale est regroupée dans un même bâtiment ou un même étage. Une atmosphère de camaraderie se crée et favorise les interactions entre les athlètes de différents pays. C'est une belle occasion pour eux de se ren-



Une partie du groupe de terminale lors de la visite guidée du village olympique.

contrer et de partager leur expérience.

Un voyage pour les STMG et les Modes

Les élèves ont pu, à travers ce voyage, en apprendre plus sur l'économie d'un pays, son engagement au sein du monde. Ils ont aussi découvert les Jeux Olympiques et leur fonctionnement, mais également l'importance de l'écologie

pour le Gouvernement avec la construction de structures écoresponsables.

Les terminales ont également eu l'opportunité d'explorer le musée Citéco, ce qui leur a permis de comprendre le fonctionnement de l'économie en France et en Europe.

Paroles d'élèves

« Même si c'était encore en construction, nous avons pu

nous rendre compte de l'ampleur des travaux » expliquent Clara Prou et Candice Palardy, élèves de terminale STMG. **Les guides étaient des passionnés et nous ont bien expliqué pourquoi le lieu avait été choisi. L'objectif est de revaloriser cet espace qui pourrait gagner en attractivité ».**

Thalia GABORIAU, première E.



Le village olympique en construction.

Clara Prou

Lycée Notre-Dame-du-Roc

Le saviez-vous ?

Le village olympique est à la taille de l'événement... olympique. Friche industrielle en Seine-Saint-Denis, la métamorphose est saisissante.

Des chiffres olympiques

Voici quelques chiffres pour vous montrer pourquoi accueillir les JO, c'est toute une organisation !

- 3 ans de travaux pour sa construction
- 2 milliards d'euros de budget
- 14 500 athlètes et leur staff vont y séjourner pendant les JO et 9 000 pendant les Jeux Paralympiques
- 60 000 repas y seront servis chaque jour
- une polyclinique temporaire avec 193 professionnels de santé volontaires (médecins, kinésithérapeutes, infirmiers, etc.)
- un centre pour la maintenance et la réparation des prothèses et des fauteuils pour les Jeux Paralympiques

L'après JO

Les bâtiments construits pour les JO trouveront une nouvelle vie.

- 2 000 logements familiaux et 800 logements en résidence
- 1 résidence étudiante, 1 hôtel
- des espaces végétalisés, réservés aux piétons et aux mobilités douces

Données tirées du site officiel de "Paris 2024"

Sports anciens à (re)découvrir !

Boules de fort, jeu de paume, soule, pelote basque : quelle place la société accorde-t-elle aux sports anciens ?

Les élèves de deuxième année de CAP Pâtisseries du lycée Notre-Dame-du-Roc, dans le cadre d'un projet, ont découvert que des sports anciens sont toujours pratiqués dans différentes régions françaises.

Des sports d'antan qui résistent

À côté des sports qui se sont développés depuis le 19^{ème} siècle, football, rugby... des sports plus anciens sont encore vivants. Certains, pour lesquels il existe des compétitions nationales, internationales, peuvent paraître familiers comme la pelote basque.

Qu'en est-il des autres : jeux de boules comme le ninepin (bowling alsacien), la boule

lyonnaise, la boule bretonne... jeux de palets (bretons, gascons, vendéens, ...), sports de lutte comme la balle au tambourin... Ils sont pratiqués souvent localement.

Jeux de boules aux Jeux olympiques 2024, c'est non !

Au lycée, des élèves et des adultes jouent aux palets vendéens essentiellement en amateurs. Ce qui attire dans ce jeu, c'est qu'il crée des liens entre les gens. Pour Vincent, éducateur, « c'est marrant, ça se joue en extérieur ». Pour Noé, lycéen, « c'est le fait de jouer entre amis et en famille ». Quelle place les Jeux Olympiques 2024 réservent-ils à ces sports ? Les sports de

boules ont été proposés mais ils n'ont pas été retenus comme jeux additionnels. Ils ne sont pas assez spectaculaires pour le comité des Jeux Olympiques.

La boccia aux JO

Seule exception, la boccia ! Ce sport, issu d'un ancien jeu de boules et comparable à la pétanque, est présent uniquement aux Jeux Paralympiques depuis 1984. C'est une discipline mixte, hommes et femmes jouant ensemble. Les sportifs doivent pratiquer obligatoirement en fauteuil roulant. Ils sont divisés en quatre catégories en fonction de leur handicap. Les épreuves se dérouleront à l'Arena Paris-sud, du 29 août au 5 septembre 2024.

Bouger avec les sports anciens

Pour continuer d'exister, ces jeux anciens doivent s'organiser avec des règles communes et des championnats. Par exemple, la coupe de France individuelle 2024 de palets en fonte sur bois aura lieu en Bretagne, le samedi 20 juillet.

À une époque, où la société incite à se mettre au sport, pourquoi ne pas redécouvrir les héritages sportifs ?

Les élèves de CAP 2 Pâtisserie.



Quentin, élève de CAP Pâtisserie, jouant au palet.

Elmor Degani-Hellin

Un artificier aux étoiles plein les yeux

Nous avons rencontré le maître de cet art, Jacques Couturier.

Jacques Couturier s'est senti attiré par l'artifice et a, donc, repris cette tradition magique.

Depuis son plus jeune âge, il se passionne pour les pétards, mais il ne débutera qu'en 1988 après avoir démissionné de son métier d'instituteur à la Limouzinière, près de La Roche-sur-Yon.

Des feux d'artifice aux Jeux Olympiques ?

Ce ne sera pas Jacques Couturier qui nous donnera le magnifique bouquet final des Jeux Olympiques.

En effet, pour des raisons de sécurité, ceux-ci seront très limités sur le territoire français et dans l'enceinte du parc olympique.

La participation à des événements majeurs

Il a participé régulièrement au festival "3M" (Monaco, Macao et Montréal) qui est le concours majeur des artificiers.

En 1996, il finit premier pour la première fois puis, à Macao, il remporte la seconde place. Il nous décrit, avec humilité et passion, des spectateurs ébahis par la musique, les feux et les lumières.

Sa signature

Lui et son équipe rendent leurs représentations frappantes par une signature unique. Quelle est-elle ? À partir d'un thème, il travaille, d'abord, autour de l'ambiance musicale comme lors du spec-

taclé du "Petit Prince". Puis, il s'attache à donner un aspect scénique et graphique pour, enfin, penser les artifices qui seront tirés. Cette manière de penser le feu d'artifice est très importante pour l'équipe. En immergeant le spectateur (musique, laser, images projetées), la prestation lui procure de fortes émotions.

Son équipe de travail

Depuis toujours, Jacques Couturier travaille avec une remarquable équipe : « Seul, ça n'aurait pas été possible ». La création des bombes d'artifice, quant à elle, est étrangère. Cependant, c'est son équipe qui choisit tout.

À l'heure où nous bouclons, nous ne le savons pas, mais, nous espérons que son spectacle spécial JO, intitulé "Les étoiles pyr'olympiques" et déjà tiré à l'Île-d'Olonne, éclairera, à nouveau, le ciel vendéen.

Le saviez vous ?

Jacques Couturier a été l'un des conseillers de Monaco pour choisir les futurs artificiers des concours et événements de la Principauté ! Les feux d'artifice existent depuis plus de 1 000 ans. Les premiers à avoir exploité ce domaine est la Chine. Né un 14 juillet, serait-ce un signe du destin que cette carrière soit faite pour lui ?

Tonya JACQ, première PBP et Thalia GABORIAU, première E.



Jacques Couturier avec une photo de son spectacle "Le Petit Prince".

Lycée Notre-Dame-du-Roc

Roc, sport et équipements : le trio gagnant

Les installations sportives du lycée font peau neuve pour répondre aux nombreux sports pratiqués au Roc.

Le sport au lycée est une matière à part entière. Pour certains, cette activité paraît normale, pour d'autres, elle s'assimile à une corvée ! Mais, pratiquer une activité sportive est indispensable pour son équilibre et son bien-être.

Le Roc et le sport

La pratique du sport fait partie de l'ADN du lycée Notre-Dame-du-Roc. En effet, un lien fort existe entre le sport et le lycée. Des investissements ont été engagés par les directions qui se sont succédées à la tête du Roc afin que les élèves puissent pratiquer leur activité dans les meilleures conditions possibles. Deux salles de sport, une salle de musculation, une piste d'athlétisme, un terrain synthétique et une salle d'évolution répondent actuellement aux besoins.

Des sports très variés

Le Roc, très gros établissement d'enseignement (plus de 2 000 élèves), accueille plusieurs sections sportives et partenariats sportifs aux besoins précis : le cyclisme avec le CREF (Centre régional d'entraînement et de formation), le football avec La Roche VF, le basket avec le RVBC (les joueuses de basket jouent en première division nationale) et très récemment le rink hockey et l'athlétisme.

Aussi, le lycée propose de nombreuses activités pratiquées en cours d'EPS, sur temps d'internat ou encore sur temps libre pour les externes et demi-pensionnaires : volley-ball, musculation, biathlon, badminton, athlétisme, step, ultimate, ... et pourquoi pas de l'escalade ?

Finir le tour d'horizon des travaux au Roc

Après les 10 millions de budget utilisés ces dernières années pour la rénovation et l'amélioration des bâtiments (lycée et campus), l'un des derniers pôles qui reste à rénover et à restructurer est le pôle sportif. D'après Juan Patillas, responsable administratif financier et technique, « on a besoin de rénover cet outil et d'améliorer ce pôle en étant en cohérence avec les objectifs du lycée ».

Mettre en cohérence dans un espace au goût du jour

« Après la réhabilitation et l'amélioration de la plupart des structures, lorsqu'on regarde la vue aérienne de l'établissement, on voit vite qu'il y a un gros décalage avec la toiture du gymnase qui est plus ancienne. Effectivement, les équipes d'EPS apprécieraient d'exercer leur travail dans un espace réhabilité, au goût du jour », explique-t-il.

Bientôt un mur d'escalade

L'ancien gymnase sera démolé pour en reconstruire un tout neuf. Du point de vue de Juan Patillas, il vaut mieux avoir un bâtiment entièrement neuf, plus écologique et réalisé avec des matériaux répondant aux valeurs du lycée. Le Roc va, donc, élargir son spectre d'activités sportives en y intégrant un mur d'escalade. Pourquoi l'escalade ? C'est un sport en pleine expansion. Ce mur d'escalade mesurera 11 mètres de haut avec un dévers négatif de trois mètres.

Le pôle cyclisme dans des locaux adaptés

Le lycée va en profiter, dans le cadre de ce projet, pour créer un pôle cyclisme neuf, les locaux actuels étant dans des préfabriqués. La section cyclisme est la première ouverte au lycée. Afin que le pôle cycliste soit « mis en lumière », des baies vitrées permettront aux athlètes d'être visibles de l'extérieur du bâtiment.

Le projet débutera en janvier-février 2025 et prendra fin en août 2026. Début des entraînements à la rentrée 2026 !

Clara PROU, terminale STMG 1 (Sciences technologiques, du management et de la gestion).



Bientôt un mur d'escalade au Roc !

Le saviez-vous ?

Qu'est-ce qu'un apatride ?

C'est une personne qu'aucun Etat ne considère comme son ressortissant. Cela signifie qu'un apatride ne possède la nationalité d'aucun pays. Certains en sont même chassés ou d'autres le fuient pour des raisons multiples.

Apatride aux JO de Paris !

Le CIO (Comité international olympique) a annoncé la liste des athlètes réfugiés. Provenant de 12 pays différents, 66 athlètes ont obtenu une bourse les aidant à s'entraîner et à s'équiper en matériel. Le processus est géré par l'Olympic refuge foundation. Les candidats ont le droit de participer uniquement dans les sports individuels comme le judo, la natation, le cyclisme...

Hymne apatride !

Comme ils ne représentent pas un pays, les apatrides n'ont pas d'hymne. Si l'un d'entre eux gagne une médaille, ce sera l'hymne olympique qui sera joué lors de la remise de médailles et le drapeau des anneaux olympiques qui sera hissé.

A savoir !

Il y aurait plus de 12 millions d'apatrides sur Terre, répartis dans différents pays d'accueil.

Tonya JACQ, première boulangerie-pâtisserie.

Les Paralympiques : sport et accessibilité

En 2024, les Jeux Paralympiques font du handicap une force !

Participer aux Jeux Olympiques requiert un haut niveau sportif et une persévérance à toute épreuve. Il est donc normal de s'imaginer des athlètes en pleine forme, sans réel handicap, n'est-ce pas ?

Pourtant, le sport n'a jamais exclu les personnes atteintes de handicap ! C'est là le rôle des Jeux Paralympiques : leur permettre de concourir dans des sports de haut niveau, adaptés à leur condition.

64 ans de Jeux Paralympiques !

Les Jeux Paralympiques ont débuté en 1948, dans un hôpital militaire proche de Londres, où Sir Ludwig Guttmann, un neurologue allemand se demanda s'il était possible d'aider ses patients tétraplégiques grâce au sport.

En s'inspirant des Jeux Olympiques, il créa des dérivés du tir à l'arc et du basket-ball en fauteuil. Il organisa des tournois autour de ces sports, et son idée se popularisera rapidement jusqu'à devenir un événement annuel auquel s'ajoutera une panoplie d'autres sports adaptés comme l'escrime, la natation et même le dressage de chevaux.

Les personnes en fauteuil ne sont d'ailleurs pas les seules à pouvoir participer aux Jeux ! Il faut aussi ajouter les personnes avec un handicap moteur et les malvoyantes.

Par exemple, le Cécifoot est

un équivalent du football où les joueurs ont des problèmes visuels. Comme certains peuvent percevoir des formes ou de la lumière, tous les joueurs doivent porter un masque occultant pour égaliser leur handicap. Une exception : seul le gardien n'est pas aveugle.

Du handi sport au Roc pour sensibiliser !

Le lycée Notre-Dame-du-Roc a mis en place plusieurs activités mettant en avant le handi

sport.

Par exemple, en mai 2023, le lycée a organisé la première édition du Handi'Roc, une journée de sensibilisation au handicap. Les élèves ont pu expérimenter le quotidien des personnes en situation de handicap, rencontrer des sportifs handicapés et partager leur parcours et leurs expériences. Sonia Sorel, la référente d'handicap du lycée espère pouvoir réitérer cet événement tous les deux ans au Roc.

Emma Mousset-Blardone, élève de première E en spécia-

lité EPPCS (Education physique, pratiques et culture sportives), partage son opinion sur le sujet : « Je pense que les Jeux Paralympiques sont importants car ils permettent aux personnes handicapées de s'intégrer dans la société au niveau du sport. Les JO leur permettent d'être reconnus comme libres et égaux et de diminuer les discriminations ».

Chloé GONCALVES PEREIRA, première E.



Les partenaires de la première édition du Handi'Roc.

Quels sports pratiqués au Roc ?

Jean-Philippe Pavageau, directeur adjoint du lycée général et technologique du Roc, est également enseignant d'EPS. Roc'Info l'a interviewé sur les sports proposés au Roc.

Quels sont les sports que vous proposez aux élèves en cours d'EPS ?

Les activités proposées, cette année, avec ma classe de première sont : musculation, handball et vitesse-relais. Elles relèvent de champs d'apprentissage faisant partie d'une programmation sur l'ensemble du parcours lycéen.

Quels sont les sports les plus appréciés ?

Difficile à dire. Cela reste dépendant du profil de l'élève et de son parcours sportif en dehors du lycée. Son rapport à l'effort, parfois très variable, conditionne également l'implication dans les différentes activités sportives.

Y a-t-il des sports particulièrement originaux proposés au Roc ?

En cours EPS "obligatoire", la programmation est assez variée, mais reste "classique". On y retrouve cependant la musculation, le step.

Les élèves pratiquent des sports moins communs comme la course d'orientation ou le canoë en option EPS. Le padel et le squash, le biathlon, le sauvetage aquatique et le hip hop entre autres sont proposés en spécialité EPPCS (Education physique, pratiques et cultures sportives) au lycée général.



Jean-Philippe Pavageau.

Pourquoi y a-t-il très régulièrement des élèves du Roc sur le podium des compétitions UGSEL* ?

Le succès des élèves du Roc s'appuie sur leur motivation.

Ils choisissent des activités parmi celles proposées par les professeurs d'EPS. Si un groupe peut être constitué, l'aventure commence. Les différents partenariats entretenus par le lycée génèrent une belle dynamique (football, basket, cyclisme, etc.).

Mais, le point essentiel est d'inscrire une association sportive dans le prolongement de ce qui est proposé en EPS obligatoire, option ou spécialité. Cette cohérence permet aux élèves de s'épanouir lors des compétitions UGSEL.

Propos recueillis par Véra MENARD, professeur-documentaliste.

*Union générale sportive de l'enseignement libre

Une visite sportive du groupe Atlantic

Les terminales STMG (Sciences et technologies du management et de la gestion) option Ressources humaines et communication ont découvert les pratiques innovantes de management du groupe yonnais.

Les jeunes du lycée Notre-Dame-du-Roc ont visité le groupe yonnais Atlantic, spécialisé dans le domaine du confort thermique : chauffage, climatisation-ventilation et eau chaude sanitaire, etc.

L'objectif de la visite était de découvrir une manière innovante de manager. En effet, Atlantic mène une politique active en faveur de la pratique des activités physiques et sportives pour ses collaborateurs, dans le but de favoriser l'équilibre de chacun et de renforcer les liens entre les équipes.

Une politique managériale innovante

Le jeudi 22 février, Anne-Sophie Le Roy, directrice des



Réveil musculaire pour les élèves.

ressources humaines de l'entreprise, a accueilli les élèves du Roc pour leur expliquer cette politique tournée vers le sport ainsi que le fonctionnement de l'entreprise.

Les élèves ont, d'abord, été équipés pour la visite, puis, séparés en deux groupes pour visiter les différents ateliers (chauffage, chauffe-eau, ...) et aussi la salle de repos équipée en matériels variés (fauteuils de massage,...).

Les élèves ont participé, ensuite, à un réveil musculaire.

Enfin, ils ont pu échanger avec Anne-Sophie Le Roy et lui poser quelques questions comme par exemple « Que faites-vous pour le bien être des salariés ? » A travers ce témoignage, les jeunes en ont appris plus sur la qualité de vie au travail, thème qu'ils étudient en cours.

Le réveil musculaire

Les jeunes, pendant 5-10 minutes, ont donc pratiqué un réveil musculaire en commun avec les employés. Par atelier, un chef de groupe montre les mouvements et le reste de l'équipe les reproduit.

Mis en place entre 2008 et 2010, y compris pour les salariés des bureaux, le réveil musculaire allie bien-être au travail et convivialité au sein des équipes. Les salariés sont



Le groupe de terminales STMG lors de la visite des locaux.

libres d'y participer. C'est de l'ergonomie : l'étude quantitative et qualitative du travail dans l'entreprise afin d'améliorer les conditions de travail et accroître la productivité.

LE mot-clé, c'est la sécurité

Au final, les élèves ont pu observer comment l'entreprise travaille autour des enjeux sociaux et environnementaux pour ses salariés. Les postes sont adaptés aux besoins de chacun comme, par exemple, la mise en place aux postes de travail de tapis au sol pour

amortir les chocs. Candice, en terminale STMG1, a été « agréablement surprise de voir qu'une entreprise se préoccupe du bien-être de son personnel et que cela favorise une bonne entente entre les salariés ».

Ressentis d'élèves à partir d'un sondage

Suite à un questionnaire envoyé en ligne, les élèves ont pu faire un bilan sur cette visite. Succès ! Avec une note globale de 4,56 /6, les retours des élèves sont positifs.

Dans l'ensemble, les élèves expliquent « avoir vécu une sortie enrichissante, intéressante. Elle leur a permis de découvrir le fonctionnement d'une entreprise et un management innovant ».

Pour Candice, « C'est une visite complète, qui change des domaines étudiés en classe. Elle nous a permis de faire des liens avec nos cours de ressources humaines et de communication. »

Tess TRAINEAU, terminale STMG3.

Le saviez-vous ?

Panini a lancé, mardi 2 avril, un album inédit à l'occasion des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

L'édition italienne connue pour ses albums d'images autocollantes à collectionner fête ses 50 ans. Pour l'occasion, un album sort répertoriant 441 athlètes olympiques et paralympiques, plus des personnalités du sport.

Les athlètes français à l'honneur

Panini est connu pour ses albums sportifs, surtout en football, où il faut collectionner un maximum de vignettes adhésives. Ici l'idée est de mettre en avant les athlètes français pour les JO. Les vignettes peuvent être achetées ou échangées !

L'album de 80 pages comporte 469 vignettes. Il est vendu 4,95 € et chaque recharge de 6 autocollants coûte un euro.

Comme certaines disciplines n'ont pas encore qualifié les athlètes devant participer aux JO, certains sportifs ne sont pas dans l'album.

La cérémonie d'ouverture des JO ayant lieu le 26 juillet, la première compétition sera de récupérer toutes les vignettes avant le début des Jeux. Sûrement une bonne façon de patienter !

Tess TRAINEAU, terminale STMG.

Le hand, un sport en pleine popularisation

L'équipe du Roc montre le chemin avec deux titres.

Sport populaire au succès international, le handball, d'abord appelé hâmbold, a une histoire particulière.

Un sport venu de l'Est

Cela pourrait vous étonner, mais c'est dans une école que les premières traces de ce sport ont vu le jour.

En effet, c'est en 1919 qu'un professeur allemand, Carl Shelenz, crée un jeu pour ses élèves. Le handball à onze est né. Il est adapté pour la première fois à 7, en 1938, en Allemagne, puis en Suède, au Danemark et en Autriche.

Ce sport tactique et d'engagement physique intense se développe vite et attire de nombreux licenciés.

Le hand entre aux Jeux Olympiques, en 1972, pour les équipes masculines et en 1976 pour les équipes féminines.

Pluie de médailles pour la France

Très pratiqué en Europe, il commence depuis peu à s'étendre à d'autres continents comme l'Amérique du Sud et l'Asie.

Sept fois championne du monde et triple championne d'Europe, l'équipe de France masculine domine la discipline. L'équipe féminine brille aussi avec trois titres de championne du monde et une fois championne d'Europe.

La France a ainsi cumulé 4 médailles d'or, 2 d'argent et 1



L'équipe AS handball, championne régionale et départementale de l'association UGSEL.

de bronze aux Jeux Olympiques.

Une augmentation des licenciés

Les succès des équipes nationales entraînent le développement des clubs de handball dans les territoires.

240 000 licenciés répartis dans 2 400 communes partagent cette même passion du handball.

Mais, c'est aussi dans les établissements et les programmes scolaires que le hand prend ses marques. Les associations sportives comme celle que propose le lycée du Roc avec l'organisation UGSEL (Union générale sportive de l'enseignement libre) démocratisent ce sport.

Le hand au Roc

Un sport qui réussit pour l'équipe du lycée, qui comptabilise, cette année, un titre de champion départemental mais également régional.

De nos jours, le handball est, donc, un sport plein d'ambition. La volonté et la passion d'un professeur et de quelques élèves sont devenues aujourd'hui celle de millions de personnes. Le professeur Shelenz réunit de nos jours des amis sur le terrain ainsi que des familles dans les tribunes, devant la télé. Ce sport aura su créer des émotions et va encore nous faire vibrer lors des prochains JO de 2024.

Quentin ALVAREZ, seconde J.

Des créations conciliant mode et sport

Une journée work shop à Cholet pour les lycéens du Roc.

En novembre 2023, les élèves de première bac pro Métiers de la mode sont allés à Cholet pour participer au triathlon de la mode éthique.

Un concours national

Il s'agit d'un concours national qui a pour but de créer une pièce d'art ou une parure à partir de vêtements et d'objets de seconde main. Il doit obligatoirement avoir un lien avec le sport.

Chaque classe au sein des établissements pouvait présenter une à cinq parures, de façon individuelle ou collective.

A partir d'objets ou de vêtements tirés de l'univers du sport et offerts par des associations (Croix Rouge, club de handball de Dompierre-sur-Yon, club de basket de Venansault, etc.), cinq productions ont été réalisées par les élèves du Roc. En mai, les élèves devront argumenter auprès d'un jury à Angers, sur les choix effectués pour la réalisation de leur oeuvres. Les cinq parures sélectionnées concourront à Paris et les gagnantes seront exposées à Paris lors des Jeux Olympiques et Paralympiques.

Une démarche éthique

Lors de la journée passée à Cholet, les élèves ont participé à des conférences et ateliers consacrés au surcyclage des vêtements, animés par des designers textiles comme Anna, styliste et fondatrice de

la marque Babyrework. Les élèves ont pu créer avec elle une parure (voir photo). L'objectif est de sensibiliser à la mode circulaire et au recyclage.

Créativité et écoresponsabilité

Pour Fanely Rabaud et Angèle Raud, élèves de Mode, l'expérience était très intéressante, car elles ont « appris à partir de presque rien, quelques matériaux, à réaliser

une parure ».

Louna Klienoff et Océane Manseau, dans la même classe, ajoutent qu'elles ont apprécié « redonner une seconde vie à des objets qui allaient à l'origine partir à la poubelle ».

Il faut maintenant être patient et attendre les Jeux pour découvrir les lauréats !

Nathalie RETIF, professeur.



Oeuvre collective créée durant l'atelier à Cholet.

De toutes nos forces, au-delà du handicap

Exploit sportif, morale et dépassement de soi, au cinéma.

"De toutes nos forces" est un film réalisé par Nils Tavernier, en 2013, relatant l'histoire aussi touchante qu'inspirante de Julien, un adolescent atteint de paralysie cérébrale, qui est en fauteuil roulant depuis sa naissance.

Alors qu'il entretient des relations compliquées avec son père et que sa mère est omniprésente, il cherche à se rapprocher de celui qui a toujours été distant avec lui. Ainsi, Julien met au défi son père de concourir avec lui au triathlon Ironman de Nice, que ce der-

nier avait fait 20 ans plus tôt.

Ainsi, tout au long du film, on suit la reconstruction de cette famille. Cette histoire est profonde, car elle est marquée par les défis personnels de chacun, entre Julien qui ne comprend pas pourquoi son père est si distant avec lui et Paul, son père, qui doit faire face à son propre passé et à ses peurs.

Inspiré d'une histoire vraie

En effet, ce film est inspiré d'une histoire vraie, celle de Dick Hoyt, un américain avec

son fils Rick, handicapé. Rick demande à son père s'ils peuvent courir ensemble au profit d'un joueur de cross de son école devenu handicapé. Mais Dick n'avait jamais été un grand coureur.

Pourtant, c'est à partir de là, qu'ils forment en 1977, la "Team Hoyt". Père et fils vont prendre part à 229 triathlons (dont 6 Ironman), 20 duathlons et 66 marathons dont 31 marathons de Boston. Rick confiera plus tard que « **lorsqu'il est dans la course, il ne se sent pas handicapé** ».

En quoi consiste l'Ironman exactement ?

L'Ironman est le plus long format de la discipline du triathlon. Il comprend 3,8 km de natation, 180 km de vélo, 42,195 km de course à pied et tout cela en un temps limité. En tout, les athlètes doivent faire 226,27 km du parcours en moins de dix-huit heures et trente minutes.

Ce film explore les thèmes de la famille, du dépassement de soi par le sport extrême et de la détermination à réaliser même ce qui semble impossible. Il offre un regard émouvant sur les liens qui unissent une famille dans l'adversité et sur le sujet du handicap, qui n'est pas source de fatalité ni un frein aux rêves.

Suzanne TESSIER, terminale A.



Lors de l'avant première du film.

La nutrition, un facteur de réussite sportive

En quoi une bonne nutrition joue-t-elle un rôle majeur dans la performance sportive d'un athlète ?

Un athlète, selon son niveau, suit plusieurs entraînements chaque semaine et adopte un rythme qui lui permet d'améliorer progressivement ses performances lors des compétitions.

Toutefois, la fréquence, la durée et l'intensité de l'activité physique ne sont pas les seuls facteurs déterminants pour le succès de ces performances. En effet, l'alimentation y joue un rôle crucial.

C'est pourquoi les athlètes de haut niveau sont souvent soumis à des régimes spécifiques, nécessitant un apport adéquat en glucides, protéines et matières grasses, adaptés à leur discipline sportive.

Un repas type

Le repas pour un athlète doit être équilibré en macronutriments pour soutenir l'énergie, favoriser la récupération musculaire et maintenir la santé globale.

Par exemple :

- Au petit-déjeuner, une omelette aux légumes avec du pain complet ou de l'avoine pour les glucides complexes, accompagnée de fruits frais ou de yaourt grec.

- Au déjeuner, un filet de poulet grillé ou du poisson avec du quinoa ou du riz brun pour les glucides, des légumes cuits à la vapeur ou une salade, et des sources de graisses saines comme l'avocat ou les noix.

- Pour la collation de l'après-



Bon appétit !

midi, des fruits frais ou secs, du yaourt grec ou du fromage cottage, et des amandes ou des noix, avec de l'eau pour l'hydratation.

- Au dîner, un steak avec des patates douces ou des légumes comme le brocoli ou d'autres légumes verts, et une vinaigrette légère à base d'huile d'olive pour les graisses saines.

Ainsi, en quelques chiffres, le régime idéal se compose de 45 % à 65 % de glucides, de 10 % à 30 % de protéines et de 25 % à 35 % de matières grasses. De plus, il est essentiel de consommer des liquides avant, pendant et après l'exercice pour maintenir l'hydratation et prévenir la déshydratation.

En plus des repas, le choix des aliments au quotidien est crucial. Par exemple, le pain d'épeautre est recommandé

pour sa teneur réduite en gluten et son apport élevé en glucides.

Que faut-il bannir ?

Les aliments industriels, les excès de sucre ou de matières grasses, ainsi que la charcuterie doivent être limités. Il est également déconseillé de consommer de l'alcool ou de fumer.

Dès lors, une bonne nutrition sportive nécessite une hygiène de vie saine, avec un apport adéquat en protéines et glucides, des petits-déjeuners complets, des collations et une hydratation suffisante. Bon sport !

Suzanne TESSIER, terminale A et Tonya JACQ, première boulangerie-pâtisserie.

L'e-sport aux futurs Jeux Olympiques !

Le virtuel des jeux vidéos se mélange à la réalité des sports.

L'e-sport est en passe de conquérir ses lettres de noblesse. Il sera éventuellement sport de démonstration aux Jeux Olympiques de Los Angeles en 2028.

Le e-sport est une compétition vidéoludique professionnelle qui a connu une croissance très forte au cours des dernières années, surtout auprès du public jeune. Il attire des millions de spectateurs et donne la chance aux participants de recevoir des récompenses financières.

Cette montée en popularité a suscité de nombreux débats sur la reconnaissance du e-sport en tant que discipline sportive et sur sa possible intégration aux Jeux Olympiques.

Les compétences requises

Ces compétitions demandent un haut niveau de compétence,

de concentration, de réflexes et de coordination. Ce sont des aspects similaires à ceux exigés dans les sports traditionnels. Le e-sport favorise également des valeurs telles que la stratégie, le travail d'équipe et la discipline.

Un sport en débat

Mais certains remettent en question l'aspect physique du e-sport.

Les sports olympiques traditionnels impliquent un effort physique, ce qui n'est pas le cas pour les jeux vidéo.

Des questions sont posées comme, par exemple la santé des joueurs qui ont des pratiques récurrentes sur des jeux vidéo. Cela peut altérer leur moral ou bien leur corps : la vision, la dégradation des tendons ...

Intégration dans les Jeux Olympiques ?

Il reste à trancher : intégrer la compétition en tant que discipline de démonstration ou même discipline officielle aux Jeux Olympiques ? Dans tous les cas, on retrouvera ce sport à Los Angeles en 2028 ! Cette annonce ravit tous les fans qui partagent cette passion et qui auront la chance de faire partie de l'histoire des Jeux Olympiques.

D'autres projets autour du e-sport

Gentle Mates est une structure de e-sport conçue en avril 2023 par Squeezie (Lucas Hauchard), Gotaga (Corentin Houssein) et Brawks (Kevin Georges). Ce sont des youtubeurs et compétiteurs dans le domaine de l'e-sport qui ont décidé d'unir leurs forces autour d'un projet commun qui leur tient à coeur. Ils veulent aussi donner de l'espoir et, comme ils le disent, sur leur site : " que leur expérience puisse se transmettre de la meilleure manière possible".

Ils ont prouvé à tous de quoi ils sont capables en remportant le titre de champion de France lors du premier split 2023 (tournoi) de la Valorant Challengers France.

Thalia GABORIAU, première E.



Lors du quart de finale du championnat du monde de League of Legends en 2015.

Incollables sur les JO et le sport ?

14 questions pour le savoir.

1. Parmi les sports et activités de la liste, entourez ceux présents aux Jeux olympiques 2024.

- a- Les sports de boules
- b- L'e-sport
- c- La musique

2. Qu'est-ce que le réveil musculaire ?

3. Selon le sondage, quel(le) artiste les élèves du lycée Notre-Dame-du-Roc aimeraient-ils voir représenter la France à l'ouverture des Jeux Olympiques ?

4. Quels types d'aliments les sportifs/ sportives doivent-ils/ elles bannir de leur alimentation ?

5. « De toutes nos forces », le film qui relate l'histoire d'un père et de son fils tétraplégique participant à l'Ironman est tiré d'une histoire vraie. Vrai-Faux ?

6. Où a été construit le village olympique des jeux 2024 ?

7. Pourquoi les Jeux Paralympiques ont-ils été créés ?

8. Quand un sportif apatride remporte une médaille d'or dans une épreuve, quel hymne est joué ?

9. Ce sont des coureurs/coureuses qui transporteront la Flamme olympique entre la Grèce et la France. Vrai-Faux ?



Les journalistes du Roc'Info lors de la visite de Ouest-France à Rennes.

10. Des épreuves des Jeux Olympiques 2024 se dérouleront au Puy du Fou. Vrai - Faux ?

11. À quelle date, la flamme olympique arrivera-t-elle en Vendée ?

12. Combien de titres olympiques Félicia Ballanger détient-elle ?

- 2
- 3
- 4

13. Parmi les équipements sportifs suivants quels sont ceux présents au lycée Notre Dame du Roc ? Entourez la ou les bonnes réponses.

- a- une salle de musculation
- b- une salle d'évolution
- c- une piste d'athlétisme
- d- un mur d'escalade

14. Le ninepin est :
a- une sorte de bowling alsacien
b- un jeu de palets
c- un sport de lutte

Gaëlle GREFFARD, professeure de Lettres-Histoire-Géographie.

- 1- Aucun
- 2- Séquences d'exercices légers
- 3- Aya Nakamura
- 4- Aliments industriels,
- aliments trop sucrés, trop gras
- 5- Vrai
- 6- En Seine-Saint-Denis
- 7- But : aider les personnes tétraplégiques par le sport
- 8- Hymne olympique
- 9- Faux
- 10- Faux
- 11- 4 juin 2024
- 12- 3
- 13- a,b,c
- 14- a

Les réponses.

OFFRE -25 ANS

**L'INFO A UN PRIX
SAUF POUR TOI !**

**TOTALEMENT GRATUIT
SANS AUCUN ENGAGEMENT
JUSQU'À TES 25 ANS !**

FLASHE LE QR CODE

