

Roc'Info

Journal
des Lycées

Le journal des élèves du lycée
Notre-Dame-du-Roc La Roche-sur-Yon



avec le soutien de
ouest
france

N° 37 - Janvier 2025

www.lycee-ndduroc.com

La réussite, un chemin à partager



L'écho d'une voix

Daniel Arnou, qui dirigea notre lycée de 2009 à 2020, nous a, malheureusement, quittés en octobre dernier.

En hommage à sa mémoire, nous vous proposons de (re)découvrir un de ses éditoriaux, écrit en 2011 (ci-dessous).

Dans celui-ci, il nous rappelle l'importance de cultiver notre curiosité et de développer notre esprit critique pour devenir des citoyens éclairés. Il nous rappelle que chaque élève est unique et qu'il possède un potentiel infini.

Sa plume élégante et percutante rend cet écrit d'autant plus précieux. Un texte empreint d'optimisme, où il nous encourage à saisir toutes les opportunités qui se présentent à nous.

**La communauté du
lycée Notre-Dame-du-Roc**

Édito de février 2011

Il y a quelques semaines, nous échangeons nos vœux pour la nouvelle année, des vœux de bonheur, de santé et, bien sûr, de réussite. Pour un lycéen, ce dernier vœu est souvent réduit à la réussite de son examen de fin d'année. Le diplôme est synonyme de passage vers une autre étape, un passage obligé qui accompagne également une reconnaissance sociale. Mais, souhaiter à quelqu'un de réussir, c'est aussi espérer, pour lui, qu'il va, d'abord, avoir des projets pour son avenir, et qu'il va développer toutes les compétences qui lui permettront de les réaliser.

La première compétence à acquérir, c'est, sans aucun doute, la capacité à vivre avec les autres, et être reconnu et apprécié pour ses valeurs humaines. Une autre compétence indispensable, c'est de comprendre comment fonctionne le monde pour être capable de s'y adapter et de trouver une place. Comprendre et se faire comprendre, s'ouvrir à l'autre et à l'étranger, utiliser ses connaissances pour les transposer dans un autre contexte...

Finalement, réussir, c'est avoir pu développer ses talents et utiliser son temps au mieux pour découvrir, apprendre et s'enrichir de ses expériences quotidiennes. La réussite se construit au contact des autres. Leur regard contribue à nous construire. C'est en cela que les quelques années passées au lycée peuvent être déterminantes pour toute une vie.

**Daniel ARNOU,
directeur du lycée
Notre-Dame-du-Roc.**

Comment venez-vous au Roc ?

Vous vous êtes déjà demandé comment les élèves et adultes du Roc arrivent au lycée ? S'ils doivent se lever plus tôt ou s'ils rentrent plus tard que vous à la maison ? On vous dévoile tout !

Alors, comment vous déplacez-vous pour venir au lycée ? Avec 507 réponses à notre sondage, on a de quoi vous expliquer vos pratiques en matière de transport !

Un échantillon représentatif

Tout d'abord, merci à tous ceux qui ont participé au sondage ! Nous avons reçu 507 réponses, réparties entre les différentes sections : 110 étudiants, 249 élèves du lycée général et technologique, 99 élèves du lycée professionnel et 49 adultes. Cela montre que



Pas toujours facile de venir au lycée à pied ou à vélo !

nous avons une bonne représentation de notre communauté scolaire.

Le bus et la voiture !

Sans grande surprise, la voiture est pour 47 % d'entre nous le moyen de transport privilégié pour arriver au Roc, suivi du bus à 43 %. Reste le vélo 3 % et la marche à pied 3 % et certains en mobilité "hybride" (train-pied ou bus-voiture). Notre situation en périphérie de la ville y est sans doute pour beaucoup. La grande majorité d'entre nous (83) passe entre 30 minutes et une heure dans les transports chaque jour. Cependant, certains passent plus d'une heure, ce qui doit être fatigant. Il semble important de proposer des temps de pause assez longs, comme le midi, pour ressourcer les corps et les esprits.

Des horaires de départ et de retour assez variés

Les horaires de départ le matin et d'arrivée le soir sont également variés, quels que soient la section, lycée ou campus. 40 % d'entre vous partent entre 6 h 30 et 7 h, 18 % entre 7 h et 7 h 30 et 24 % de chanceux entre 7 h 30 et 8 h. Les Yonnais et les internes essentiellement. Pour le retour, 75 % d'entre nous sommes rentrés

avant 18 h 30 mais 18 % sont de retour chez eux après 18 h 30. Ceux qui partent très tôt ou rentrent très tard sont minoritaires mais méritent notre attention.

Des embouteillages à La Roche-sur-Yon ?

Les embouteillages sont, de loin, la difficulté la plus fréquente (51 %), suivis par les retards des transports (22 %) et les transports bondés (17 %). Le manque de pistes cyclables ou de trottoirs, bien que moins souvent cité, reste un problème pour certains.

Et en cas de grèves ?

En cas de grève ou de perturbation, nous nous organisons de différentes manières. Certains utilisent la voiture d'un voisin, tandis que ceux qui viennent en voiture n'ont généralement pas de problème. Cela montre que la flexibilité et la solidarité jouent un rôle important dans la gestion des perturbations.

Les abords du lycée

Concernant les infrastructures autour du lycée, les avis sont partagés. Certains estiment que les arrêts de bus, parkings et pistes cyclables sont suffisants et bien aména-



Et c'est parti pour 40 minutes de bus.

gés, tandis que d'autres trouvent qu'il y a un manque de parkings et de pistes cyclables. Cela suggère des domaines d'amélioration potentiels.

Des solutions proposées par la communauté

Parmi les suggestions pour améliorer la mobilité, la réduction du temps de trajet, la promotion du covoiturage, l'amélioration des horaires des transports en commun, la mise en place de chargeurs électriques et la proposition d'un site d'autopartage ont été le plus proposées. Ces suggestions montrent une volonté d'optimiser les déplacements et de réduire notre empreinte écologique.

Une majorité d'entre nous, soit 279 personnes (61 %),

serait prête à modifier ses habitudes de déplacement pour réduire son empreinte carbone, tandis que 178 (39 %) ne le seraient pas. Cette disposition à changer nos habitudes est encourageante pour la mise en place de mesures écologiques.

Ce sondage met en lumière les difficultés de chacun, les défis et les opportunités qui nous concernent tous, liés à la mobilité au lycée du Roc. En tenant compte des suggestions et des besoins exprimés par les élèves et le personnel, des solutions adaptées pourront faciliter nos trajets quotidiens mais aussi contribuer à un environnement plus sain et plus durable.

Véronique MENARD,
professeur-documentaliste.

Covoiturage : les applis à connaître !

Le covoiturage : une façon originale de se faire des amis et de partager la route. Pour se lancer dans l'aventure, voici quelques applis à connaître.

BlaBlaCar Daily : idéal pour les trajets réguliers domicile-travail, elle assure la sécurité des utilisateurs par des vérifications de profils.

- Offre des avantages spécifiques aux étudiants
- Prime de 100 € pour les nouveaux conducteurs après 10 trajets

Karos : utilise l'intelligence artificielle pour optimiser les trajets domicile-travail

- Application n° 1 pour les trajets quotidiens

- Adapté aux trajets domicile-campus

Klaxit : des incitations financières pour les conducteurs

- Facilite les trajets domicile-campus
- Options de covoiturage flexibles

Scoleo : plateforme gratuite qui met en relation les familles

- Spécialement conçue pour le covoiturage scolaire
- Permet aux parents de se mettre en relation pour mutualiser les trajets

Attention, des changements concernant les modalités de remboursements se profilent à l'horizon.

Véronique MENARD,
professeur-documentaliste.

« Ma carrière au Roc », témoignages

Des membres du personnel sont là depuis des années et nous racontent leurs souvenirs.

Le saviez-vous ? Au lycée Notre-Dame-du-Roc, des professeurs, des éducateurs, des agents de restauration et bien d'autres encore, sont là depuis longtemps... Mémoires du Roc, ils nous partagent leurs souvenirs. Aujourd'hui, Annita Alain, documentaliste, Anne Marie Gréseau, éducatrice, Françoise Pineau et Sophie Schaal, professeures, nous ouvrent les portes de leurs souvenirs.

L'architecture, témoin de l'histoire du Roc

Notre-Dame-du-Roc fut fondée en 1946 par la congrégation des Sœurs de Mormaison, rue du Roc à La Roche-sur-Yon, puis a déménagé rue Charlemagne, en 1966.

A l'époque, « le lycée était beaucoup plus petit et était organisé d'une manière différente », se souvient Françoise Pineau. Il comptait beaucoup moins d'élèves, environ 750 à

l'époque », et uniquement des filles à son début, alors qu'aujourd'hui il accueille plus de 2 200 élèves.

Selon Anne-Marie Gréseau, « le lycée était seulement composé de deux bâtiments, l'amphithéâtre et l'internat filles. Les Sorbets n'existaient pas ». Le lycée était déjà « très verdoyant, spacieux et propre », d'après Annita Alain.

Le Roc a beaucoup changé depuis 1966

A une époque, les besoins étaient importants. Notre-Dame-du-Roc a agrandi son secteur professionnel, par exemple, en accueillant « le lycée hôtelier "Les Sorbets" de Noirmoutier en 2003 : une simple dalle en béton à la fin juin, puis au mois de septembre suivant tout était fini ! », explique Françoise Pineau.

L'esprit du Roc

Le point commun de nos interviewées ? Depuis leurs débuts, elles aiment accompagner les nouvelles générations « même si ce n'est pas toujours facile ! ». Pour Anne-Marie Gréseau, « ça permet d'évoluer et de ne pas vieillir, de rester jeune au contact des élèves mais aussi des jeunes professeurs ».

Toutes sont d'accord et parlent de l'esprit du Roc, porté dès ses débuts par « les



Sophie Schaal, enseignante.

valeurs des sœurs de Mormaison » : le respect, l'investissement important des personnels qui y travaillent, la communauté de professeurs, sans oublier les événements spéciaux et les anniversaires festifs au lycée (bientôt les 60 ans du Roc !), selon Sophie Schaal.

Une carrière longue et riche

Que leur manquera-t-il lorsqu'elles feront valoir leurs droits à la retraite ? « Des rencontres enrichissantes, mais aussi un lieu qui était un peu devenu comme une deuxième maison ».

Quatre belles expériences liées à l'histoire du Roc.

Clovis PEGHEON,
secondé E.



Anne-Marie Gréseau, éducatrice.

Pas de faute de goût pour la cantine

Le self du Roc joue local et propose 2 000 repas par jour.

Christian Chauvet est le responsable de la cantine du lycée depuis 2006, après quelques années passées au collège Saint-Louis. Roc'Info a décidé de l'interroger sur ce que mangent les lycéens.

Une alimentation locale et de qualité

Le self du lycée, composé de 550 places assises, permet de nourrir 2 000 personnes (élèves et personnel) par jour. Essayant de diversifier les plats le plus possible, que ce soit pour les demi-pensionnaires comme pour les internes, la cantine est approvisionnée majoritairement par des fournisseurs locaux. Pour citer quelques exemples, les boulangeries de La Roche-sur-Yon, l'entreprise Devaud pour les fruits et légumes, l'entreprise Beziau pour la volaille et, enfin, pour la viande, la société Giffaud, sont parmi les fournisseurs du Roc en matières premières. Pour les pâtisseries, la filière est encore



A chacun son menu

plus courte ... les cuisiniers, boulangers et pâtisseries des Sorbets !

Concernant les BTS restauration, les productions qu'ils fabriquent sont vendues sur un site en "clic and collect" pour le personnel du lycée ou offertes à des associations.

Des menus adaptés à tous les goûts

Le prix du repas scolaire est établi de manière à garantir une alimentation équilibrée et variée aux élèves. Le budget alloué aux ingrédients est rigoureusement contrôlé, laissant une marge pour couvrir les autres frais liés à la préparation et au service des repas.

Les enseignants du Roc sont, eux, une centaine à manger au self tous les jours. Ils ont une entrée, un plat, du fromage à la coupe et un dessert et ils se servent seuls. De plus, depuis 2019, la loi Egalim contraint les cantines à proposer obligatoirement un repas végétarien au moins une fois par semaine. Contrairement à d'autres établissements, le Roc n'oblige pas tous les élèves à manger un repas végétarien mais propose 100 assiettes pour les personnes qui le souhaitent.

La lutte contre le gaspillage alimentaire

Selon Christian Chauvet, « le gaspillage a diminué » parce que les jeunes se soucient un peu plus de ce qui se passe.



Christian Chauvet, responsable de la cantine.

Les chiffres nationaux montrent qu'en 2020, un élève gaspillait en moyenne 120 g de nourriture par jour tandis qu'en 2024, ce chiffre est passé à 100 g. Cependant il reste élevé. Les déchets alimentaires ne sont pas compostés, ils sont jetés à la poubelle sauf le pain qui est récupéré en fin de semaine par le personnel pour nourrir leurs animaux par exemple. Pour finir, la cantine propose un repas le soir à des étudiants de l'ICES qui habitent à la Louisiane (foyer de vie d'étudiants), aide aussi les personnes avec un PAI (Projet d'accueil individualisé) en leur fournissant un repas en fonction de leur problème (allergie, etc.) ou des sportifs du Roc telles que les basketteuses qui mangent au lycée le week-end.

Bon appétit !

Ethan SAVARZEIX,
première générale.

Céline Saubiez chez les secondes

Une nouvelle figure, Céline Saubiez-Coutanceau, a rejoint l'équipe de direction du lycée général et technologique.

Roc'Info est allé à la rencontre de Céline Saubiez-Coutanceau, désormais responsable du niveau seconde, pour en savoir plus sur son rôle, ses impressions et ses motivations.

Son rôle

Céline Saubiez-Coutanceau a un rôle polyvalent et essentiel auprès des élèves de seconde. Elle a différentes tâches à réaliser comme le suivi scolaire des jeunes ou l'organisation de temps spécialisés pour l'accompagnement des élèves, comme l'apprentissage de méthodes, l'orientation...

Mais, elle doit aussi s'occuper de la communication avec les parents, les élèves. Elle est, bien sûr, présente pendant les conseils de classe. Son rôle principal s'articule, donc, autour de l'organisation et de la relation.

Les défis d'une nouvelle rentrée

Sa principale difficulté, au début, a été de retenir le nom de chaque élève, car le Roc est un très grand établissement, et, comme elle le dit, « il y a un vrai projet éducatif qui cherche à faire grandir les élèves. Il y a une place pour chacun d'eux ».

Il a été aussi compliqué pour Céline Saubiez-Coutanceau de bien s'orienter à la rentrée face à la dimension du lycée. Ce



Céline Saubiez-Coutanceau.

poste prend aussi beaucoup d'énergie face à la réalisation de toutes ses tâches. Mais, elle le trouve passionnant.

Pourquoi le Roc ?

Céline Saubiez-Coutanceau exerçait, auparavant, dans un autre établissement, le lycée Sainte-Marie à Chantonnay, où elle était professeure de français et participait, aussi, au journal réalisé par les élèves, comme au Roc.

Elle a muté au Roc, car elle avait envie de changements ! Mais, elle a aussi opté pour le Roc, car il y fait bon vivre. Elle trouve que les élèves sont heureux et qu'il y a une vraie convivialité.

Bienvenue à Céline Saubiez-Coutanceau !

Elinor DEGAND-HELLIN,
terminale D.

Carole Pavy, nouvelle éducatrice

Carole Pavy a rejoint les éducateurs du lycée Notre-Dame-du-Roc. Elle est arrivée en août, une semaine avant la rentrée.

Son rôle

Carole Pavy est venue renforcer l'équipe éducative. Elle s'occupe notamment du secrétariat de la Vie scolaire, du self, des études et des devoirs.

L'équipe des éducateurs « l'a très bien accueillie », explique-t-elle.

Son métier et sa carrière

Après avoir étudié l'anglais à la faculté, elle a intégré une école d'art. Cela lui a permis d'être admise dans une formation d'agencement d'intérieur. Elle a voulu arrêter pour s'occuper de jeunes et a eu un coup de cœur pour le métier d'éducatrice.

Elle a travaillé dans deux lycées avant le Roc : Léonard de Vinci et Jeanne-d'Arc, tous les deux situés à Montaigu. Elle s'occupait de l'animation, comme l'organisation des fêtes, des semaines banalisées ou thématiques (semaine de Noël). Dans ces anciens établissements, il y avait « moins de filières différentes et un rythme moins soutenu qu'au Roc ».

Retenir les prénoms, un véritable défi

Une chose lui a paru difficile, retenir les prénoms de tous les membres du lycée du Roc, soit plus de 2 200 élèves et étu-



Carole Pavy.

dants et 300 personnels.

Ses secteurs préférés

Elle aime beaucoup le foyer, car cela lui permet « de voir évoluer les élèves dans un cadre différent avec les jeux », et la vie scolaire, car c'est une autre approche des élèves.

Pourquoi le Roc ?

Elle a choisi de venir au Roc, car elle avait « envie de changements », « d'un établissement plus grand » et « de voir autre chose que de l'animation », ce qu'elle faisait dans les autres établissements. Elle affirme que, dans ce lycée, il y a du « potentiel pour développer de nombreuses actions ».

Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous !

Cynthia BAUDRY, terminale
bac pro Métiers de la mode
et du vêtement.

Françoise Madiot au Campus

Roc'Info a rencontré Françoise Madiot, directrice adjointe, en charge du Campus depuis septembre 2024.

Son rôle au Campus

Après 15 années d'expérience en tant que professeure en BTS et terminale STMG (Sciences et technologies du management et de la gestion), Françoise Madiot a pris un nouveau tournant, cette année, en devenant la directrice adjointe du Campus du Roc, c'est à dire l'enseignement supérieur du lycée.

Elle supervise désormais plus de 550 étudiants inscrits dans 20 formations différentes : hôtellerie, comptabilité, ressources humaines, commerce, mode, informatique et bien d'autres.

Un rôle exigeant, d'autant plus qu'elle doit « s'adapter à un public aussi large que diversifié, allant des étudiants aux apprentis, en passant par les stagiaires en formation continue, âgés de 18 à 50 ans ».

Pourquoi cette nouvelle responsabilité ?

C'est une évolution naturelle pour cette passionnée, qui prône les valeurs de bienveillance et d'humanisme.

Depuis son arrivée au Roc en 2009, elle a su marquer de son empreinte le lycée et le campus du Roc. Son rôle de chargée de mission depuis 2014 auprès d'Isabelle Pépin et Germain Rousseau, anciens directeurs de l'enseignement supérieur, l'a



Françoise Madiot.

préparée à relever ce nouveau défi.

Un tournant, donc, dans sa carrière, mais, pour Françoise Madiot, cette mission est avant tout « un défi passionnant ».

Clara SAVOY,
terminale générale A.

Le Campus du Roc offre une large gamme de formations :

Notamment 11 BTS en alternance ou formation initiale, 7 bachelors et 4 titres professionnels, ainsi que des formations qualifiantes telles que secrétaire assistant médico-social, secrétaire comptable, couturier en atelier mode et luxe.

Pour en savoir plus : <https://lycee-ndduroc.com/notre-dame-du-roc-campus/#formations>

Action ! Tournage pour les Agora

Les élèves d'Agora (Assistance à la gestion des organisations et de leurs activités) se mettent en scène en journée de cohésion.

Le vendredi 18 octobre, l'équipe pédagogique Agora a proposé une journée de cohésion à l'ensemble de la filière.

C'est ainsi que les trois classes de terminale, première et seconde Agora se sont retrouvées à l'amphithéâtre dès 8 h 05.

Durant cette journée, ils se sont mis dans la peau de cinéastes, acteurs, ingénieurs son, scénaristes... afin de produire un court métrage de trois minutes pour présenter la filière Agora aux prochaines portes ouvertes du lycée. Ce sont sept réalisations qui ont été proposées en début d'après-midi. Quelques élèves de troisième professionnelle sont venus visionner également et voter pour la vidéo de leur choix.

Un palmarès sous le signe de la convivialité

Après vote de chacun des participants, ce sont Mathis,



Pendant la phase de création.



Alex, Paolo et Brewan (de gauche à droite), trois des gagnants du concours de court métrage.

Clément, Lilou de terminale Agora, associés à Jade et Noah (première), et Armand, Alex, Brewan et Paolo (seconde) qui ont gagné les votes du public et ont reçu des mains de Sébastien Le Brun, directeur adjoint du lycée professionnel, un bon d'achat à la FNAC.

Une expérience enrichissante

Cette journée qui s'est déroulée dans la bonne humeur avait pour objectif également de décloisonner les classes de la filière pour une meilleure connaissance des uns et des autres. Pour Paolo, « c'est travailler en équipe qui était le plus sympa. L'ambiance était bonne ». Alex précise que pour

la réalisation des vidéos, « chacun avait un rôle à jouer, même si certaines scènes ont été totalement improvisées ».

Quand on demande à Brewan pourquoi leur vidéo a séduit, il explique que « c'est grâce au rôle du stagiaire. L'humour a plu ».

A l'heure où cet article est rédigé, nous ne connaissons pas le retour des sondages, mais au vu des visages heureux et de l'ambiance qui régnait dans l'amphi à l'heure des visionnages, nous pouvons penser que chacun est reparti satisfait de cette journée de cohésion.

Catherine BOLTEAU,
l'un des professeurs encadrants.

Oradour : le devoir de mémoire

Les 4, 5 et 7 novembre, six classes de terminale générale ont visité Oradour-sur-Glane.

« Après un voyage de 3 h 30 en bus, nous sommes arrivés sous un ciel ensoleillé dans le village martyr, situé près de Limoges. L'après-midi a été divisé en deux temps : le parcours, avec un guide du village détruit par les nazis, et la visite du Centre de la mémoire.

Les ruines ont été laissées en l'état : c'est très émouvant de voir les granges où les hommes ont été fusillés, l'église où les femmes et enfants ont péri et où les impacts de balle sont encore visibles, et surtout d'entendre l'histoire des six survivants racontée par le guide : cinq hommes et une femme qui ont réussi à s'enfuir, et qui ont donc pu témoigner de ce qui s'était passé ce 10 juin 1944, c'est-à-dire 4 jours après le Débarquement en Normandie. Mais, 643 habitants ont perdu

la vie, victimes de la division SS « Das Reich ». Tous leurs noms sont écrits sur un mur, dans le cimetière, où nous avons pu lire leur âge : certains étaient des bébés de quelques mois seulement.

Le Centre de la Mémoire, lui, retrace les années d'avant-guerre, de l'arrivée au pouvoir d'Adolf Hitler en 1933 à la Victoire et à l'occupation de notre pays, avant d'évoquer la journée du 10 juin 1944 puis le procès de Bordeaux en 1953 pour juger les responsables, dont treize Alsaciens surnommés les « malgré-nous ».

Selon Inès, « ce fut une journée émouvante, qui nous permet de nous souvenir d'un passé tragique », et pour Marie, « le devoir de mémoire est très important ».

Un voyage, donc, au cœur de l'Histoire.

Nathalie RÉTIF, professeur.



La visite guidée à travers les ruines du village martyr.

Association pour le développement du Journal des Lycées

10 rue du Breil
35051 Rennes Cedex 09
Tél. 02 99 32 67 47

jd@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



Petite réflexion sur la solitude au lycée

Être seul(e) ou se sentir seul(e) au lycée, c'est effectivement une question qui peut se poser à tous.

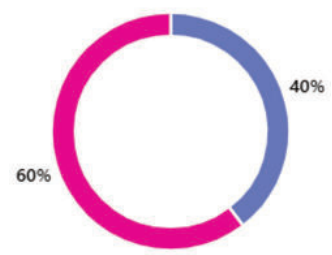
Le journal du lycée a souhaité interroger les élèves et étudiants sur la thématique de la solitude au Roc, en lançant un sondage intitulé "La solitude au Roc, une vraie question ?". 187 d'entre eux ont participé, avec une représentation de 53 % pour le général, 28 % pour le professionnel et 19 % pour le Campus.

Que signifie être seul(e) ?

L'enquête a permis de constater que la majorité des élèves (68 %) ne se sentent pas seuls au lycée. Dans le sondage, certains élèves soulignent que « pas mal de choses », d'animations existent.

Néanmoins, un tiers d'entre eux (32 %) ont déjà ressenti un sentiment de solitude, que ce soit au self, en classe ou plus particulièrement en début d'année.

Le sondage révèle une



As-tu déjà aidé une personne seule au Roc ?

nuance importante : certains élèves se sentent isolés alors même qu'ils sont intégrés à un groupe, tandis que d'autres, bien que physiquement seuls, ne ressentent pas de sentiment de solitude. La solitude est, souvent, considérée comme une expérience négative, liée à l'exclusion et source de souffrance. Pour les élèves qui se trouvent dans cette situation, le lycée met à disposition un "Point écoute", animé par Nathalie Grelier, qui propose un soutien et des conseils.

Pourtant, se retrouver face à soi-même peut aussi résulter d'un choix entre autres chez les introvertis. Mélanie Azurmendi, responsable de l'internat observe que « certains élèves sont de nature plus solitaire ». Cette solitude choisie peut être propice à la créativité, permettre de se concentrer sur une activité, observer son environnement, développer ses pensées ou encore jeter un coup d'oeil à ses écrans ! La responsable de l'internat fait aussi le constat qu'il « n'y pas beaucoup d'élèves isolés ».

Activités créatrices de lien

Aller vers les autres, ce n'est pas facile pour tout le monde pour de multiples raisons : par peur de se sentir jugé, par timidité. C'est pourquoi des journées d'intégration sont proposées aux nouveaux arrivants des différents pôles du lycée

(général et technologique, professionnel et Campus). Elles créent les conditions qui favorisent les contacts entre les participants puisqu'il faut communiquer pour réaliser les activités organisées. Quant à l'internat, « l'équipe éducative propose des animations et/ou sorties. Cela permet aux élèves d'évoluer dans un autre cadre et de se découvrir des points communs ou passions communes », explique Mélanie Azurmendi. Le sondage a révélé que 73 personnes ont considéré que les activités proposées par le lycée, notamment les activités sportives, les activités organisées à l'internat, par la maison des lycéens et la zumba, ont joué un rôle positif dans leur intégration.

Des moments pour soi

L'établissement met également à disposition des élèves et étudiants des espaces dédiés aux moments de tranquillité. Le CDI, par exemple, en plus d'être un lieu de travail, offre un cadre agréable pour lire des mangas, des revues, la presse, ... Les documentalistes sont disponibles pour conseiller les lecteurs intéressés.

Les interactions peuvent, pour certains élèves, être plus faciles également avec les adultes qu'avec d'autres personnes de leur âge. Enfin, les bancs situés à l'extérieur et l'espace vie scolaire constituent



S'offrir un moment de lecture, une parenthèse de solitude choisie.

des lieux de pause appréciables.

Un projet en préparation

Un projet est actuellement en préparation afin de renforcer les liens entre les élèves au sein de l'établissement. Sophie Rouveure, animatrice pastorale explique que « ce projet à l'initiative d'élèves est une excellente idée pour tisser des liens ». Il s'agit de donner l'occasion à des élèves déjeunant seul(e)s de partager leur repas avec d'autres personnes. Les élèves intéressés pourront

s'inscrire à l'aumônerie, où une fiche précisera les créneaux horaires disponibles. L'objectif est de créer des occasions de rencontres et de permettre de découvrir des personnes à qui l'on n'aurait pas parlé autrement. Ce sera un moment d'ouverture aux autres.

Et vous, êtes-vous prêts à aider une personne qui est seule ?

Tonya JACQ, terminale Boulangerie-pâtisserie.

Stages de seconde : des essais mitigés

Depuis le début de l'année scolaire 2023, le gouvernement a rendu obligatoires les stages en seconde.

Tout d'abord, pour certains, cela a suscité un peu d'anxiété à l'idée de trouver un stage dans le domaine qui leur correspond. Selon certains élèves, « les maîtres de stages prennent de moins en moins de stagiaires notamment pour une semaine uniquement ».

Pour d'autres, il suffisait de choisir la facilité et de demander à des connaissances pour accéder à un stage "plus tranquille". Une chose est sûre, pas facile de trouver un stage sans

moyen de transport pour s'y rendre.

Un stage pertinent ?

La plupart des jeunes ont trouvé les stages utiles, même si pour un ancien élève de seconde générale, « si nous souhaitons effectuer un stage dans le domaine que nous apprécions, nous sommes libres de le faire quand nous le souhaitons ». Cet élève n'était pas le seul à penser cela, et quelques élèves se sont même

retrouvés sans stage et, donc, dans l'obligation de revenir au lycée.

Pour les élèves ayant eu la chance de trouver un stage, cela correspondait souvent à leurs attentes et à leur avenir. Lors de tous les stages effectués par les élèves, une personne ou plusieurs personnes encadrantes dans l'entreprise veillaient à ce que l'élève se sente intégré et pleinement aidé dans les tâches qu'il avait à réaliser.

Une question de confiance

Enfin, pour certains élèves, dont Mahé Guérineau, les stages ne les ont « pas forcément aidés à trouver à chaque fois les réponses à leurs questions ».

En revanche, la confiance en soi a augmenté chez de nombreux stagiaires. Les tâches professionnelles qui ont pu leur être proposées sont gratifiantes et vécues comme une bonne expérience.

Les stages auront, donc, permis à de nombreux élèves d'approfondir leur orientation et de s'essayer à un milieu professionnel même si le plus dur reste de trouver le stage qui leur correspond le mieux.

Nathan POHARDY, première générale.



Les stages, une occasion de découvrir de nouveaux métiers.

Le Roc, de la France à l'international

Voyager et découvrir des cultures au lycée, c'est possible !

Partir à la découverte de nouvelles cultures grâce au lycée Notre-Dame-du-Roc. Une envie de voyager, d'améliorer son anglais et de découvrir de nouvelles choses ? Ne cherchez pas plus loin !

Le lycée propose à la fois des séjours et des échanges scolaires. Les échanges scolaires permettent aux élèves de découvrir le quotidien de lycéens et professionnels à l'étranger.

Georges Prouteau, responsable des séjours et d'Erasmus au Roc précise : « Le principal atout des échanges via Erasmus est l'aspect financier. Comme les jeunes sont logés par les familles, il n'y a pas besoin de payer le logement ».

Ces échanges concernent les élèves en filière professionnelle ainsi que les élèves de classe européenne. Les séjours, quant à eux, sont plus courts et sont accessibles à tous et de nombreux sont proposés au cours de l'année.

Découvrir une autre culture

Charlotte Louineau, élève de terminale en classe européenne, a participé à un séjour de quatre jours à Londres. : « Cela permet de parler une autre langue et de s'adapter à une autre culture. Par exemple, nous avons vécu dans des maisons typiquement londoniennes collées les unes aux autres. Alors, le soir, il fallait faire attention de ne pas faire de bruit, car il y avait un bébé qui dor-



Lors d'un séjour à Londres, devant le fameux London bridge.

mait à côté ».

Un séjour de ce type permet aux élèves de rester avec leurs amis en groupe, sans perdre leurs repères. Ils sont souvent plus structurés. De nombreuses activités sont souvent condenses sous peu de temps.

« Ici, tout le monde est gentil »

En prenant un tout autre exemple, Catalina Serranoortega, une élève venue du Chili, est arrivée en France en septembre afin de passer quelques mois en tant qu'élève de terminale en France. Elle fait part des nombreuses choses qui l'ont surprise. Exemple, « au Chili, l'école est très différente. Tous les niveaux, de la primaire au lycée, se font dans le même établissement, et nous avons des uniformes ».

Une belle rencontre

Le jeudi 10 octobre, les terminales du lycée général et technologique ont vécu une après-midi consacrée à l'histoire de la Seconde Guerre mondiale en Vendée.

Ce temps fort a débuté par une lecture théâtralisée, présentée par la Compagnie yonnaise « l'Ecarquille ». Les acteurs ont évoqué le contexte antisémite de la guerre et les événements liés à la déportation de 58 Juifs vendéens le 31 janvier 1944, dont un seul homme est revenu.

La deuxième partie fut le témoignage émouvant de Gilberte Roy-Andrieu, âgée de 95 ans. Elle s'est souvenue pour nous de ses jeunes années d'adolescente, après l'arrivée de l'armée allemande à La Roche-sur-Yon le 22 juin 1940 : la vie quotidienne, les privations, l'omniprésence des Allemands et aussi la rafle des Juifs de janvier 1944. Mme Roy-Andrieu a, alors, perdu deux amies, Tamar et Claire, raflees avec leur famille, qui ont été déportées à Drancy puis Auschwitz.

Mme Roy-Andrieu a ainsi conclu : « Je souhaite que votre vie soit aussi longue que la mienne mais sans connaître l'horreur de la Seconde Guerre mondiale ».

Pour Léonie, ce témoignage était « intéressant, car elle a vécu elle-même l'histoire », et selon Martin « elle avait plein de choses à nous raconter ».

Un moment fort pour ne pas oublier ce qui s'est passé il y a maintenant 80 ans, alors que les témoignages seront de moins en moins nombreux.

Chloé GONCALVES PEREIRA, terminale C.

Séjour culturel à Paris, entre culture et art

Du 12 au 15 novembre, des élèves du Roc sont partis à Paris, pour découvrir les facettes de la culture parisienne.

Le lycée Notre-Dame-du-Roc a permis à 37 élèves de partir à Paris pendant quatre jours. Tous les élèves ont participé à de nombreuses activités, visité des monuments et des lieux culturels.

Les élèves et leurs accompagnatrices ont tous séjourné au FIAP, un établissement qui accueille des personnes provenant de toutes les parties du monde ce qui favorise les échanges culturels.

L'objectif de ce séjour était de montrer différentes facettes de la culture et des activités touristiques à Paris. En plus du Sénat, du bateau-mouche, etc..., les élèves ont exploré "Le 59 rivoli", une galerie d'art rassemblant des artistes indépendants. Les visiteurs sont amenés à entrer dans les ateliers des artistes, parfois en pleine création. Le bâtiment se compose de plusieurs étages avec différentes pièces. Dans chaque espace se trouvent des mondes différents en fonction de l'univers des artistes.

Paris propose un grand nombre de pièces de théâtre. C'est ainsi que le groupe a eu la chance d'assister à un spectacle à la Comédie française, "Le Suicidé" d'après Nicolai Erdman avec une mise en scène de Stéphane Varupenne. Entre critique sociale et burlesque, la pièce explore les thématiques du désespoir et de l'opportunisme avec un humour



Les élèves de spécialité Art au sommet de l'Arc de Triomphe.

prononcé. On appelle souvent la Comédie française "la Maison de Molière". En effet, cette institution de théâtre a été créée en 1680, en réunissant plusieurs comédiens, dont ceux de Molière.

De l'Arc de Triomphe au Louvre

Après la Comédie française, le groupe a assisté à un spectacle musical au Théâtre du Lucernaire intitulé "Come Bach". Ce spectacle musical innovant réunit quatre musiciens qui revisitent l'œuvre de Jean-Sébastien Bach. Elles mélangent humour et virtuosité, en proposant une variété de genres musicaux tels que le jazz ou la musique classique.

L'Arc de Triomphe, monument emblématique de notre

patrimoine, propose bien plus que son seul aspect extérieur. En effet, il est possible de visiter l'intérieur ainsi que de monter jusqu'au sommet d'où le visiteur a une vue d'ensemble sur la ville de Paris, un paysage plutôt impressionnant. Ce que le groupe a apprécié !

Enfin, les élèves ont visité des musées dont le Louvre et la Fondation Pinault connue pour sa prestigieuse collection dédiée à l'art contemporain et son soutien à la création artistique, afin de rendre l'art accessible à tous. De nombreuses œuvres célèbres s'y trouvent. Quatre jours à Paris inoubliables.

Chloé DA CUNHA FARIA,
terminale C.

Et pourquoi pas un BTS banque !

Comment s'approprier les cours dans le monde de l'entreprise ?

Depuis septembre 2024, l'établissement Notre-Dame-du-Roc propose une formation professionnalisante et reconnue : le BTS Banque en alternance.

Cette formation, accessible via Parcoursup, offre une voie royale vers les métiers du secteur bancaire et financier.

Ce qu'il faut savoir sur le BTS Banque

Ce BTS, ouvert aux titulaires d'un bac général, technologique ou professionnel, se déroule sur deux ans en alternance. Cette formation est conçue pour être accessible aux personnes en situation de handicap et PMR (Public à mobilité réduite).

L'enseignement combine théorie et pratique : étudier les logiciels spécifiques au métier, les méthodes utilisées en entreprise, pour pouvoir lors de la semaine en entreprise, les appliquer.

Le détenteur de ce diplôme pourra exercer des fonctions de conseiller clientèle, chargé de compte, ou encore conseiller financier, et aura également la possibilité de poursuivre ses études vers des licences professionnelles ou des bachelors dans les domaines de la banque, de la finance ou de l'assurance, notamment grâce au Bachelors conseiller financier proposé également par le Campus du Roc.

Et en classe ça se passe comment ?

Pour cette première année, ils sont 8 étudiants en classe, ce qui favorise un suivi individuel. Un des élèves de cette classe confie : « Nous ne sommes que 8 dans la promo ce qui facilite l'apprentissage et les discussions avec les professeurs. Être en effectif réduit permet un meilleur suivi pour les élèves et un accompagnement personnalisé selon les besoins de chacun ».

Les jeunes sont suivis par des formateurs, issus par certains du secteur bancaire : « Ça, c'est un vrai plus pour en apprendre davantage » remarque Bastian, élève du BTS Banque en alternance.

Comment s'y inscrire ?

Au Roc, le BTS Banque est proposé uniquement en alternance. Toutes les informations se trouvent sur le site du lycée et Campus. Un entretien sera nécessaire pour discuter du projet professionnel du futur étudiant et connaître ses attentes.

Si vous avez du mal à trouver une entreprise pour votre alternance, n'hésitez pas à demander de l'aide. Le Campus est là, si besoin, pour vous guider et vous informer.

Tess TRAINEAU,
terminale STMG3.



BTS Banque : une formation concrète et professionnalisante.

Chronik Fiction avec Mike Zonnenberg

Donner vie aux analyses cinématographiques ! Son créateur s'explique.

Le cinéma a toujours des messages à transmettre, c'est l'essence même de la grande œuvre du Septième art. C'est également sur ce sujet qu'œuvre l'équipe de Chronik Fiction créée par Mike Zonnenberg et Fabio Soares. Par sa production fine et professionnelle, le studio produit des vidéos sur YouTube depuis 2018. Comptabilisant plus de 45 millions de vues sur la plateforme de vidéos, leur travail a su se démarquer par des concepts de personnages variés.

Parmi les personnages, on retrouve l'Avocat (Jean-Luc Guizonne) qui défend les méchants plus significatifs du cinéma. Également le Coroner (Stéfan Godin), qui doit autopsier les morts les plus tragiques et bouleversantes du grand-écran.

Et récemment le Prédicateur (Vincent Heneine) qui, lui, cherche à alerter sur les grands enjeux de nos futures sociétés avec des films d'anticipation. Croyez-nous, il y en a pour tous types de cinéastes !

Pourquoi s'être lancé dans un projet d'une telle ampleur ?

Son créateur, Mike Zonnenberg, est inspiré depuis l'âge de 15 ans par le cinéma après avoir découvert Pulp Fiction : « Pour beaucoup, une passion naît après la découverte d'une œuvre (souvent musicale). Pour moi, c'était ce film. »

Il affirme : « J'ai un parcours assez particulier, car j'ai d'abord fait des études de comptabilité. Mais, je me suis vite rendu compte que ce n'était pas fait pour moi. J'ai

donc repris mes études pour m'orienter vers la publicité. J'ai travaillé dans ce domaine jusqu'à mes 30 ans, puis j'ai tout quitté pour me lancer dans l'audiovisuel. Après plusieurs courts-métrages, j'ai commencé à développer un long-métrage chez Pathé, mais cela n'a finalement pas abouti. Suite à cette déception, j'ai décidé de me tourner vers le grand public en lançant ma chaîne YouTube. C'est ainsi qu'est née Chronik Fiction ».

Une équipe d'une trentaine de personnes est à la réalisation de son contenu, y compris une dizaine en post-production : « C'est beaucoup, mais c'est ce qu'il faut pour atteindre la fameuse qualité cinématographique qui fait la réputation de la chaîne ».

Une réputation qui a atteint celle du YouTubeur CyrilMP4 (comptabilisant plus de 5 millions d'abonnés) qui en a fait la promotion.

Sur cette même plateforme, également avec Netflix, un partenariat s'est réalisé autour de la Casa De Papel : « Nous sommes très fiers de notre collaboration avec Netflix, c'est une sorte de consécration. Nous sommes également ravis d'avoir eu Pedro Alonso pour présenter une vidéo ».

Et donc, au final, Chronik Fiction c'est quoi ?

« Finalement, le message principal de notre chaîne est de prendre sa vie en main. Ce message est particulièrement fort dans la punchline du Prédicateur, qui nous invite à devenir des loups. »

Un message pour les jeunes ?

« Peu importe l'objectif, il existe toujours un chemin pour y arriver. La difficulté est de trouver ce chemin. Pour nous, ce chemin a été YouTube, et il ne faut pas sous-estimer l'importance et l'impact de ce média. Aujourd'hui, on est plus que jamais à l'ère de la vidéo. Alors, lancez-vous ! »

Quentin ALVAREZ,
première F.

US elections, clashing candidates

As President Joe Biden's presidency is coming to an end, the political campaigning for the future president have been quite explosive, opposing Kamala Harris and Donald Trump. These two candidates are conflicting with one another since they represent two sides of the American population.

The Candidates

Kamala Harris

The 60 years old politician woman and attorney is representing the Democrate party, in other words she's a part of the left wing. Previously to this election she occupied the post of Vice President under Joe Biden, meaning she was the first woman in American history to be Vice President. Harris was a Senator and graduated from Harvard Political Science and Economics school and from Hastings College of law where she earned her Jurist Doctor. Her political ideas revolve around defending minorities rights, reinforcing access to healthcare, improving education access, protecting immigrant's families, and favoring sustainable and ecological approaches.



Donald Trump, Republican candidate 2024 US elections



Kamala Harris, Democrate candidate 2024 US elections

Donald Trump

Born in 1946, he is a wealthy business man and a Political figure in the United States, he is also the head of the Republican party representing the right wing. Before Joe Biden, Donald Trump was elected and became the 45th president of the United States, which means he cannot be reelected. Unlike Harris, Donald Trump has a very conservative approach, he plans to reduce taxes for companies, support oil and coal industries, restrict immigration and increase deportation, reduce ecological regulation to favor economical growth, and remove rights for transgender and people from the LGBT+ community.

On the 5th of November 2024, the results of the American elections were revealed, Donald Trump was elected with 312 electors against 226 for Kamala Harris. He will be the 47th president of the United States after he being sworn in on the 20 January 2025.

Chloé DA CUNHA FARIA,
terminale C.



Tournage de la saison 1 de l'Avocat.

Le lycée accompagne le Vendée Globe

Les élèves du lycée hôtelier ont vécu une aventure culinaire.

Dans le cadre du Vendée Globe, le bac pro Pâtisserie du lycée a eu l'opportunité de participer à l'évènement Vendée Qualité. Les élèves ont pu mettre en avant leur savoir-faire et ce qu'ils ont appris en confectionnant des pâtisseries qui ont ravi skippers et visiteurs.

Un point Vendée Globe

Du 19 octobre au 10 novembre, le village du Vendée Globe était présent sur le port des Sables-d'Olonne. Cette année, on y retrouvait 40 participants dont 6 femmes. Depuis sa création en 1989, ce tour du monde n'a jamais rassemblé autant de skippers sur la ligne de départ ! Le nombre de

nationalités a, lui aussi, augmenté avec 11 pays représentés.

La dernière victoire était de Yannick Bestaven sur Maître Coq qui a remporté le neuvième Vendée Globe en 2021. Place maintenant au nouveau seigneur des mers, Charlie Dalin ! Cette 10^{ème} édition du tour du monde à la voile en solitaire a lieu tous les quatre ans et a inspiré le lycée.

L'intervention des lycéens dans cet évènement

Les terminales bac pro Boulangerie-pâtisserie ont contribué à une soirée. Les élèves ont participé à une mise en avant de produits vendéens sur le stand Maître Coq. Pour cela,



Les bateaux dans le port des Sables-d'Olonne.

ils ont dû réaliser des mises en bouche et mettre des produits vendéens à l'honneur. Ce projet avait été organisé à l'avance au sein du lycée, avec une présentation du projet aux élèves. Des essais de production ont été effectués pour que le service sur place se passe à merveille au Village. Ce projet est décrit par Cyril Caron, leur professeur, comme « très motivant pour les élèves ».

De plus, les élèves de la classe de BTS MHR2 (Management en hôtellerie-restauration, option restaurant) sont, eux aussi, des chanceux. Leur projet était de réaliser une prestation extérieure en rapport avec l'actualité thématique de la région. Ce qui collait parfaitement avec le Vendée Globe. Ils

ont donc aidé Vendée Qualité à accueillir ses partenaires sur le site du Vendée Globe.

Participer à ce concours permettait aux élèves d'avoir une certaine visibilité en montrant leur dynamisme et leur technicité. Avec la présence du lycée sur le site, les élèves ont pu occuper plusieurs postes tels que l'ouverture d'huitres, la découpe de bar fumé artisanalement... L'objectif du professeur Thierry Lung qui les accompagnait était de : « faire sortir les élèves du cadre scolaire, d'être plus proches professionnellement, mais aussi la rencontre avec la clientèle ».

Thalia GABORIAU, terminale C.

Virtual regatta : course iconique

Tous les quatre ans, des milliers d'e-skippers se réunissent sur Virtual Regatta, une appli offrant l'impression unique de participer au Vendée globe en concurrence avec les skippers réels. En 2024, ce sont plus de 700 000 personnes du monde entier qui tentent de remporter cette course mythique depuis leur écran.

À l'heure du bouclage de notre journal, le 15 janvier, ce sont quatre français qui trustent les quatre premières places. Quand on constate l'intérêt qui est porté à ce jeu, que ce soit dans la presse ou à la radio, il est difficile de s'imaginer qu'à la base, en 2006, il fut développé comme un simple projet de passionnés et qu'il finirait par devenir l'une des plateformes les plus importantes de l'e-sailing !

80 personnes nous ont répondu qu'elles participaient au jeu cette année et 76 y avaient déjà joué les éditions précédentes, dont 44 qui avaient fini la course. D'après les retours fournis, les impressions de la part des élèves semblent plutôt bonnes : « super bon jeu », « sympa », « vrai challenge », « génial »...

Aimeriez-vous participer à une course entre élèves du lycée ? 109 personnes ont répondu favorablement. Ils se sont, donc, affrontés pendant plusieurs mois afin de savoir lequel d'entre eux possédait le plus le pied marin, puisque chaque semaine nos e-skippers présentaient des résultats très variés, de la 2 000^{ème} à la 400 000^{ème} place ! Reste à savoir si l'un d'entre eux pourra réussir à atteindre le podium !

Des joueurs au Roc ?

Nous avons organisé un son-

Antoine ETOUBLEAU, première F.



Les gagnants de Virtual regatta de 2010. Depuis 2006, la course en ligne attire des milliers de marins d'eau douce.



Les élèves de terminale bac pro Boulangerie-pâtisserie mobilisés sur le stand Maître Coq.

La magie des musiques dans les films !

Interview de Jérôme Rebotier, compositeur du Comte de Monte-Cristo.

Le phénomène Monte-Cristo a fait la Une des journaux cet été. Matthieu Delaporte et Alexandre De La Patellière ont signé une adaptation et une réalisation du roman de Dumas à la perfection. Avec des acteurs fascinants, tel Pierre Niney.

En haut de l'affiche également Jérôme Rebotier ! Bien qu'il ne soit pas apparu devant la caméra, son talent s'est bien fait entendre. Pour cette édition du Roc'info, nous avons eu l'honneur de l'interviewer !

Un véritable succès !

Le Comte de Monte-Cristo raconte l'histoire d'Edmond Dantès, un jeune marin passionnément amoureux de Mercedes. Mais, une série de drames fait sombrer le promis capitaine, qui deviendra, peu à peu, le Comte de Monte-Cristo. Un succès triomphant, d'abord au festival de Cannes. Egalement classé cinquième des films les plus populaires français de tous les temps, en dehors des comédies, comptabilisant au moment de l'écriture de cet article un box-office de 100 millions de dollars !

Notre interview exclusive !

Jérôme Rebotier a eu un parcours assez atypique. Il a appris la musique classique dès l'enfance et est passionné par le jazz, mais aussi par David Bowie et les Beatles,



Jérôme Rebotier.

sans oublier « la musique plus concrète » de Pierre Schaeffer, par exemple. Il s'est servi, par la suite, « de toutes ces écoles pour écrire de la musique de films ». En parallèle de ces enseignements musicaux, il s'est lancé dans des études de mathématiques qui lui ont beaucoup servi dans l'orchestration et l'harmonie.

« J'ai travaillé un an sur la musique de Monte-Cristo, d'abord sur scénario pour avoir des intentions de musique à donner au début du montage. Le roman est fantastique, le

scénario l'était tout autant, donc forcément très inspirant [...] J'ai travaillé, ensuite, pendant toute la période de tournage avec la monteuse du film, Célia Lafite-dupont, pour trouver les bonnes idées à présenter aux réalisateurs. Puis, après la fin du tournage, nous avons décidé de la musique finale avec Alexandre et Matthieu à partir de nombreux échanges. [...] »

Pour vous, quelle est l'importance de la musique dans un film ?

« Cela dépend complètement du film. Il y a de nombreux films qui n'ont pas besoin de musique, ou plus exactement dont la bande son est la seule musique. Il ne faut jamais oublier que la musique et la bande son sont extrêmement liés. [...] D'autres films comme Monte-Cristo, se construisent sur une musique omniprésente. Elle est essentielle pour donner cet aspect de grande fresque,

presque opéra, que souhaitaient les réalisateurs Matthieu Delaporte et Alexandre de la Patellière ».

Des conseils aux lecteurs de Roc'info ?

« Un message très simple : trouvez un métier que vous aimez et faites-le avec cœur quel qu'il soit ! Du moment que vous pouvez apporter quelque chose aux autres, vous serez gagnants. Et si vous aimez la musique ou quelque autre forme d'expression, allez-y ! Mais, vous n'êtes pas du tout obligés de le faire de manière professionnelle. Beaucoup d'amateurs sont bien meilleurs que certains professionnels... »

Quentin ALVAREZ, première générale F.



Photo de Jérôme Rebotier lors d'une session d'enregistrement en studio pour le film Monte-Cristo.

Kaizen, une année pour un exploit

À chacun son Everest, à chacun son propre rêve.

Inoxtag, de son vrai nom Inès Benazzouz, est devenue célèbre sur la plateforme YouTube en 2015. Avec plus de 26 millions d'abonnés, il avait annoncé avoir comme projet de gravir l'Everest. Ce projet ambitieux a captivé l'attention des internautes et le 13 septembre 2024, est sorti son documentaire «Kaizen, 1 an pour monter l'Everest» qui prouve à tout le monde que chaque rêve peut se réaliser avec de l'ambition. Le titre lui-même, inspiré du concept japonais de «Kaizen», illustre l'importance de la persévérance, de l'esprit d'équipe.

Dès la sortie de son documentaire, les vues sur YouTube ont explosé : Inoxtag bat le record de 17 millions de vues en moins de 48 h et 340 000 places de cinéma vendues. Au-delà de l'aspect sensationnel, «Kaizen» porte un message profond : celui de l'amélioration de soi-même.

L'idée centrale est que « chaque petit pas compte ». Le youtubeur représente parfaitement ce concept en partageant ses échecs, ses doutes, mais aussi ses réussites. Il sou-



Inès, dit Inoxtag, en interview pour Kaizen en 2023.

haite à chacun de s'ouvrir au monde et de découvrir d'autres choses. La vie est courte, alors autant faire ce que l'on veut quand on le peut et comme il le dit : « Faut pas chercher à être le meilleur, faut chercher à être meilleur qu'hier ».

Sa sensibilisation face à cette épreuve

Malgré ce succès, Inoxtag reste toujours humble et donne de l'importance à des choses qui pourraient sembler insignifiantes. Il sensibilise sur l'importance de ramasser les déchets laissés par de nombreux alpinistes en haut de la montagne. Et pour répondre aux critiques face à l'exploitation des sherpas c'est-à-dire les guides, il les met en avant en nous montrant des personnes admirables.

Thalia GABORIAU, terminale C.



Logo du documentaire Kaizen

Lucas Menanteau, un athlète en or

L'été dernier, tout le monde était en train de profiter de ses vacances... sauf Lucas Menanteau, en BTS au Roc, qui participait au championnat du monde junior de cyclisme sur piste à Shanghai. Il y a remporté trois médailles : une de bronze sur l'élimination, une d'argent sur la poursuite par équipes et une médaille d'or sur le scratch. Revenons sur le parcours de cet espoir du cyclisme, son histoire, et ses médailles.

Son parcours

Voilà 11 ans, Lucas Menanteau débute le vélo, dans une famille peu connaisseuse de ce sport, au club Vendée cyclisme. Un club où il s'épanouit. A son arrivée en seconde au Roc, il intègre le CREF (Centre régional d'entraînement et de formation). Faisant partie de la catégorie junior (qu'on peut intégrer en seconde et qu'on doit quitter en terminale), il commence à courir à l'international en janvier 2022 aux Pays-Bas.

En 2024, ce sportif de haut niveau participe au championnat du monde de cyclisme dans la catégorie junior. Lors de la course individuelle (scratch), il finit premier sauf que l'épreuve n'est pas validée à cause d'une chute. Il faut remettre ça et, pour Lucas, c'est la consécration (médaille d'or). Il terminera sur la deuxième marche du podium dans l'épreuve par équipes (médaille d'argent).



Lucas Menanteau lève le bras en signe de victoire.

Son quotidien

En début d'année scolaire 2024, Lucas a signé au Vendée U. Cela va lui permettre de découvrir le haut niveau amateur.

Il s'entraîne entre 12 et 15 heures par semaine avec un jour de repos. Ces entraînements ne sont pas que du vélo. La pratique de la musculation et de la natation : diversifier les activités est important.

Aujourd'hui, Lucas concilie études et haut niveau sportif avec brio. Son emploi du temps est aménagé pour lui permettre

de s'entraîner intensément tout en poursuivant ses études au lycée du Roc. Ceci lui permet de rouler après les cours et de continuer à se perfectionner. Malgré le temps consacré à l'entraînement, il passe du temps avec ses proches et ses amis. Son frère Quentin semble suivre ses traces avec une belle ligne de progression, en cyclisme également.

Son but ultime ? Passer professionnel, bien sûr, et pourquoi pas un jour les JO !

Ethan SAVARZEIX, première D.

Stage de pâtisserie + hypnose = réussite

Un dispositif original pour booster confiance et mémorisation.

Pendant les vacances de la Toussaint, une équipe de professeurs du Roc a mis en place un stage de réussite novateur pour tous les élèves de seconde, qu'ils soient du lycée général, professionnel ou technologique.

Mieux se connaître pour apprendre

Ce stage de trois jours a proposé une approche globale de l'apprentissage. L'objectif principal : aider les élèves à aborder sereinement leur année scolaire en leur fournissant des outils concrets pour optimiser leur réussite. Il s'articulait autour de trois axes : apprendre à apprendre, tester des techniques de mémorisation et travailler la confiance en soi.

La pâtisserie au service de l'apprentissage

L'une des particularités de ce stage résidait dans l'intégration d'ateliers de pâtisserie. Les élèves ont réalisé des tuiles aux amandes, des macarons et de la décoration en pâte d'amande. Au-delà de l'aspect ludique et gourmand, ces ateliers ont permis de développer la concentration, la précision et le sens de l'organisation, des compétences transférables à l'apprentissage scolaire. La dégustation des créations a également favorisé la convivialité et les échanges entre les participants.



Anna dans la finalisation de ses macarons.

L'hypnose pour développer la confiance en soi

Un autre aspect innovant est l'intervention d'un hypnothérapeute. À travers des exercices de parole, de yoga, de respiration et de relaxation, les élèves ont appris à gérer leur stress et

à mieux connaître leurs émotions. Ces séances ont eu pour but de renforcer leur confiance en eux et de leur donner des outils pour faire face aux situations stressantes, notamment les examens et les prises de parole en public.

Un bilan positif

Ce stage, qui s'est déroulé du 21 au 23 octobre, a rencontré un vif succès. L'alliance entre les ateliers pratiques, les techniques de mémorisation et le travail sur la confiance en soi ont permis aux élèves d'acquiescer des compétences précieuses. D'autres propositions de ce type seront faites en février aux élèves.

D'après les retours d'Elian, Noann, Gabriel, Lily, Zoé, Laly et Anna, élèves de seconde.



En pleine préparation.

Sport et corps : entre passion et prévention

Comment le sport impacte-t-il le corps et comment se protéger ?

En quoi le sport a-t-il un impact sur le corps ?

Le sport, qu'il s'agisse de football ou de cyclisme, est une source d'épanouissement, mais il faut aussi être exigeant pour le corps. Nous avons interrogé une jeune footballeuse, Maewenn Ménard arbitre depuis 4 ans et un coach de cyclisme, Lucas Grolier, pour explorer les impacts du sport sur le corps, entre blessures, prévention et gestion de l'effort.

Les blessures sont-elles inévitables pour les sportifs ?

« J'ai déjà eu plusieurs blessures », confie la footballeuse.

Parmi elles, une entorse de la cheville mal soignée, une blessure au genou et une entorse au poignet. Ces blessures, souvent dues à l'intensité des entraînements et des matchs, l'ont parfois contrainte à des pauses forcées : « Pour ma première blessure, j'ai dû arrêter pendant un mois et demi ». Du côté des cyclistes, le coach observe beaucoup de fractures de la clavicule ou du poignet.

Prévenir les blessures : une priorité pour tous

Pour la footballeuse, une bonne hygiène de vie est essentielle : « Le sommeil, l'alimentation et l'hydratation jouent un rôle clé. En complément, des exercices de prévention et

de renforcement musculaire peuvent aider à détecter ou prévenir certaines blessures ».

Le coach de cyclisme insiste également sur la prévention : musculation, qui renforce les muscles et les articulations, gestion de la charge d'entraînement, pour éviter la fatigue excessive et prévenir les traumatismes.

« On adapte les séances en fonction de l'état physique des cyclistes. Ils doivent apprendre à écouter leur corps pour ne pas aller trop loin ».

Arrêter son sport à cause des blessures ?

« Je fais attention, donc je n'y pense pas trop », explique la footballeuse. « Mais une blessure grave peut arriver à tout moment, et ce serait difficile d'arrêter ».

Le coach confirme que l'arrêt définitif est rare, mais qu'il peut survenir en cas de chute grave, notamment chez les cyclistes.

La communication entre athlètes et coachs : essentielle, mais pas toujours simple

« Quand je m'entraîne seule, je m'écoute et j'adapte mes efforts », confie la footballeuse. « Mais, avec mes anciens coachs, je ne parlais pas toujours de mes douleurs. Je savais gérer mon corps et je ne voulais pas arrêter de jouer ».



La jeune arbitre, Maewenn Ménard, en pleine action.

Foot unifié, une superbe journée

Le mercredi 11 décembre, le lycée Notre-Dame-du-Roc a accueilli un groupe de personnes ayant un handicap mental, pour participer à un événement spécial. Le foot unifié consiste à faire jouer dans une même équipe, ou en binôme, des personnes en situation de handicap et des personnes valides.

Une chance incroyable pour des élèves

Durant cette journée, des élèves d'option EPS de seconde C se sont proposés pour accompagner au lycée, ces invités "avec un petit truc en plus". Ils ont pu jouer au foot durant cet événement qui fut une « incroyable découverte de nouvelles personnes, mais aussi du sport adapté », explique un élève d'option EPS.

Au contact de gens merveilleux

Roc'Info a observé que les personnes en situation de handicap, en plus de leur talent, étaient très motivées. Les accompagnants durant cette journée les encourageaient et les aidaient afin de leur permettre de progresser.

Entraide et soutien

Dans les équipes, on a pu sentir la présence d'une entraide mutuelle et d'un soutien moral important entre les élèves du Roc et les personnes en situation de handicap. Chacun donnait son maximum



Foot unifié avec comme valeur la solidarité.

même si ça ne leur semblait pas toujours facile. Les adultes, qu'ils soient accompagnants, enseignants comme Maël Guérineau l'un des organisateurs, ont été partie prenante de cette belle journée. Comme le dit un joueur handicapé : « C'est génial, j'adore ! ».

Une organisation intense et précise

Tout était parfaitement préparé. Il y avait de quoi boire et manger pour les sportifs et une ambiance chaleureuse. Les jeunes du Roc avaient reçu une "formation" en partenariat avec le district de football de Vendée, afin de mieux s'adapter aux joueurs en situation de handicap accueillis, comme l'explique Maël Guérineau.

De beaux souvenirs pour tous.

Clovis PEGHEON, seconde E.

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



Toutes les clés pour bien s'orienter !

Universités, écoles de management ou d'ingénieurs, prépas... Découvrez tout ce qui s'offre à vous pour bien faire votre choix. Au programme, un état des lieux des **établissements de l'Ouest**, des conseils pour ta future vie étudiante ou encore des **témoignages** d'étudiants ainsi que d'enseignants.

En vente en magasin
et sur editions.ouest-france.fr