

THE VHB^{ee}



La 12ème édition de votre bulletin préféré est là ;)

édité le 09 juin 2023





THE VHB^{ee}

Le bulletin du club journal sur la vie du lycée VHB

Page 1 - Sommaire

Page 2 - Informations diverses

Page 3 - Air Breizh

Page 4 - Nos conseils pour les futurs terms et 1ères

Page 5 - Le yoga à VHB

Page 6 - Fast and Furious 1/2

Page 7 - Fast and Furious 2/2

Page 8 - Que faire à Rennes cet été ?

Page 9 - "Africa", un poème de Céline Mbungu

Page 11 - Les Minijusticiers du lycée

Bal des Terminales

Après 4 ans d'absence, le fameux Bal des terminales est enfin de retour grâce à l'organisation de la MDL !! Une soirée qui se déroulera le 15 juin 2023 au 4BIS de 20:30 à 00:30, sous le thème "Prom Night" qui a été sélectionné par les élèves ..

Réaménagement du CDI

La salle annexe va se doter d'un nouveau mobilier plus flexible. En effet, des tables plus légères ont été commandées à l'UGAP. Pliables et sur roulettes, elles permettront de s'adapter plus facilement aux différents projets pédagogiques.

Une nouvelle salle informatique devrait bientôt voir le jour également. Fraîchement rénovée, elle n'attend plus que ces ordinateurs !

Nous espérons obtenir ce nouveau mobilier dès la rentrée prochaine. Il devrait être livré pendant les vacances d'été.

Dernier projet des éco délégués

Les éco délégué.e.s de Terminales ont été invité.e.s à proposer un plan d'aménagement du terrain de sport situé devant le CDI.

M. Labarbe, un des professeurs référents EEDD, a récupéré les projets des élèves afin de les soumettre à discussion l'année prochaine.

Déménagement de la vie scolaire

Toute la vie scolaire remonte au premier étage, au niveau de la passerelle du bâtiment D. Les trois bureaux des CPE ainsi que trois salles d'étude seront présents.

Notez qu'en septembre, les espaces de vie des élèves vont être ré ouverts : foyer avec un nouveau mobilier et studio de musique.

Air Breizh

Les pics de pollution en région bretonne, sont menés à s'accroître dans les prochaines années. Ces derniers mois, la ville de Rennes a été en vigilance rouge à de multiples reprises due à des vagues de pollution aux particules fines. À chaque pic de pollution, la préfecture de Rennes lance une procédure d'alerte afin de diffuser des recommandations sanitaires.

Premier mis en cause, le chauffage. En effet, la baisse des températures entraîne une augmentation des émissions de CO₂ liées au chauffage. Mais on retrouve également le transport routier en agglomération qui augmente la quantité de particules fines dans l'atmosphère.

Rennes arrive en 21^e place de la ville la plus polluée en France sur l'ensemble des villes françaises. Ainsi une surveillance renforcée a été mise en place par Air Breizh, une association créée et agréée par le ministère de l'environnement. Elle a pour objectif de surveiller la qualité de l'air en Bretagne.

Cette institution a mis en place 5 sites de mesure fixe à différents endroits de Rennes afin de rendre compte de la quantité de pollution dans l'air.

Ainsi, nous les retrouvons à des endroits stratégiques et émanant de critères bien spécifiques comme :

La station au Parc du Thabor, installée depuis décembre 2022 et est devenue la principale station de mesure pour caractériser la qualité de l'air en ville.

La station au Boulevard de Laënnec, première créée en 1993, se caractérise par la mesure du trafic

La station Aux Halles, créée en 1995, se situe boulevard de la Liberté, et donc près de l'un des axes routiers très fréquentés de la métropole rennaise.

La station Mordelles-Bellais a été créée en novembre 2018.

Un site complémentaire de mesure implanté rue de saint Malo.

L'association met à disposition ces mesures et sont accessibles facilement sur leur sites. Mais aussi, si l'on souhaite être informés en temps réel de la qualité de l'air dans la métropole rennaise, c'est possible en s'inscrivant sur www.airbreizh.asso.fr

Depuis 2016, la Ville de Rennes sensibilise ses habitants sur les enjeux de qualité de l'air et à faire évoluer les comportements.

En règle générale, la qualité de l'air dans les logements et bureaux, où nous passons 85 % de notre temps, est de moins bonne qualité que dehors. C'est pourquoi, il est recommandé d'aérer chaque jour.

Nos conseils pour les futurs terms et 1ères

Pix :

- Entraînez vous régulièrement dès le début où vous aurez accès à vos codes. Cela vous permettra de ne pas avoir à faire des séries de plusieurs d'affilées à la veille de l'épreuve.
Essayez d'atteindre 200 Pix, c'est valorisé sur Parcoursup et votre CV.

Parcoursup :

- Informez-vous dès la première sur votre choix d'orientation.
- En terminales, commencez quelques recherches qui doivent être prêtes pour décembre pour qu'en janvier vous puissiez dès l'ouverture de Parcoursup formuler vos vœux sereinement.
- Notre principal conseil est de développer dès le début vos projets motivés, et la préparation aux oraux, pour qu'en mars quand vous serez préoccupé par vos épreuves de spécialité, Parcoursup ne soit pas en travers de vos révisions.
- Retenez qu'il faut penser à toutes les possibilités et trouver la modalité d'enseignement qui vous convient le mieux.

Alternance :

- Ne désespérez pas si vous avez d'importantes difficultés à trouver une alternance : demandez conseil
- Pensez à bien choisir votre école et n'hésitez pas à en démarcher plusieurs!

Bac de spé :

- Fichez régulièrement vos chapitres afin de ne pas tout reprendre avant la date butoir du bac!
Attention : vous n'aurez peut-être pas de jours de révisions.
- Revoyez bien la méthodologie (importante part de la note).
Bossez maintenant et le repos viendra après. Une fois les épreuves terminées, en spécialité le rythme devient plus cool. Par ailleurs, sollicitez dès les épreuves finies vos enseignants afin de commencer le Grand Oral. (La période passe très très vite...)

Grand oral :

- Essayez de réfléchir sur les thèmes que vous souhaiteriez évoquer dès le début de l'année.
si vous avez besoin de conseils, n'hésitez pas à contacter vos enseignants.

Notre année de terminale n'a pas été la plus facile, entre professeurs manquants et grèves, manque de soutien et stress conséquent...

Nous mettons à dispositions nos fiches de Bac (HGGSP, PHILO et autres) sur l'application Knowunity.

@olyana_the_vhb
@mliedd_vhb

N'oubliez pas que vous n'êtes jamais trop en avance.

Le yoga à VHB

Le Yoga est une méthode de “mise en repos” dans le but de se libérer tant physiquement que psychiquement. Il peut aider à lutter contre le stress, les angoisses mais permettre aussi grâce à des pratiques de yoga-thérapie adaptées de soulager par exemple des maux de tête, des problèmes digestifs ou encore des douleurs musculaires et articulaires...

Madame Bichon, professeure documentaliste au lycée, pratique le yoga depuis plusieurs années. Après la pratique de l'ashtanga yoga, elle s'est formée auprès de la Viniyoga Fondation France, lignée qui cherche à adapter les postures et les pratiques à la personne plutôt que l'inverse. Elle a proposé cette année des séances le lundi soir ou le mercredi midi aux élèves et aux adultes qui le souhaitent.

Le yoga, discipline originaire de l'Inde, existe depuis longtemps! On trouve les premières références dans les *Yogasūtra* de Patanjali, livre écrit environ 200 ans avant notre ère. Dans cet ouvrage, on comprend le fondement de la philosophie du yoga et ses applications possibles dans toutes les sphères de notre vie.

Il existe différents types de yoga. Ainsi, peut-on choisir le yoga qui nous convient le mieux parmi un large choix : hatha yoga, yin yoga, ashtanga, vinyasa...

Cette pratique apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles, le renforcement musculaire en douceur, le travail de l'équilibre. Une fois lancés dans la pratique, nous sommes invités à penser à nous, à écouter notre corps et surtout notre respiration. Notre capacité de concentration se développe également.

Cette pratique possède aussi de nombreux avantages pour notre santé mentale. Des travaux scientifiques ont prouvé qu'elle améliore l'activité du cerveau. L'analyse des résultats est étonnante, on observe ainsi un grand nombre de changements, principalement dans les zones impliquées dans la régulation émotionnelle, la mémoire et le contrôle de soi. Les chercheurs ont également observé une meilleure connectivité fonctionnelle dans les réseaux cérébraux de haut niveau, comme celui du contrôle cognitif (régulant l'attention, la mémoire de travail, etc.) et celui du réseau des pensées et des émotions de soi.

Finalement, le yoga n'est pas une simple pratique sportive! C'est aussi un art de vivre et de penser.



Fast and Furious 1/2

Quel est le secret de la longévité de Fast and Furious ?

Avec ses 11 films, Fast and Furious est la 9ème plus grosse franchise au monde. En effet, en plus des films, des produits dérivés divers comme des figurines dérivées, des vêtements, des accessoires... La série commence en 2001: beaucoup de réalisateurs participent à cette aventure, les plus connus étant Rob Cohen pour le 1er numéro ou Justin Lin qui en a fait 5. Depuis quelques années, le producteur Vin Diesel avec l'équipe de production fait appel au français Louis Leterrier pour les épisodes 10 et 11. Et peut-être, sait-on jamais pour le 12ème...

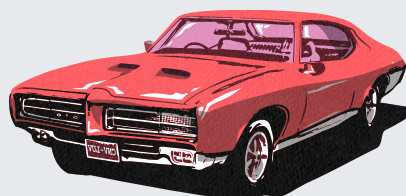
C'est quoi le pitch ? Au départ, un flic corrompu rejoint un groupe de rodéo urbain: tous les ingrédients sont réunis pour les amateurs de voiture! On les voit réparer, acheter des pièces mécaniques et faire des courses poursuites.

Hobbs and Shaw : un intrus ?

Les avis divergent. En ce qui me concerne, ce n'est pas un vrai. Du combat, certes ! De la technologie, oui ! Mais aucune voiture ni même course ! Un film sorti à la suite d'un concours d'égo entre Vin Diesel (acteur et co-producteur de la saga) et Dwayne Johnson (acteur depuis le 6). Dwayne Johnson et Jason Statham se sont appropriés la saga afin de faire un film sur leurs personnages.

Et Fast X ?

Fast X est sorti dans les cinémas français le 16 mai 2023. Le film est plein d'anecdotes et surtout de rebondissements avec l'arrivée d'un nouveau méchant des plus dingues ! Jason Momoa joue Dande Reyes, fils de Hernan Reyes, un méchant sociopathe, drôle, extravagant, qui pourrait être le meilleur méchant de tous les films réunis ! Une première partie regroupant les scènes les plus folles de tous les *Fast and Furious* dans un seul et même film. On trouve aussi de petits détails dans les scènes, des images, des paroles en hommage à Paul Walker, et bien sûr, pour ceux qui l'auraient remarqué : l'apparition de sa fille Meadow Walker à l'écran !!



Fast and Furious 2/2

Quels sont les évolutions à venir ?

Quand il n'y en a plus, il y en a encore !! Lors de l'avant-première du Fast X, Vin Diesel a avoué que ce 11ème film sortira en 3 parties. Et il se pourrait même que d'autres spin-offs soient en court de réflexion et de création, tel qu'un film tournant uniquement autour des femmes : Mia Toretto, Letty Ortiz, Cypher, Tessa (la nouvelle arrivante), Isabel Neves, Ramsey et peut-être d'autres que l'on aurait moins vues. Un 2ème *Hobbs and Shaw* est prévu dans les prochaines années.

2025 : Fast and Furious X : Part 2

2027-2028 : Fast and Furious X : Part 3

Mon classement de visionnage

- **2001** : The Fast and the Furious
- **2003** : Prelude Turbo charged (court-métrage de 6 minutes)
- **2003** : 2 Fast 2 Furious
- **2009** : Los Bandelos (court-métrage de 20 minutes)
- **2009** : Fast and Furious
- **2011** : Fast Five
- **2013** : Fast and Furious 6
- **2006** : Fast and Furious : Tokyo drift
- **2015** : Furious 7
- **2017** : The Fate of The Furious
- **2019** : Fast and Furious : Hobbs and Shaw
- **2021** : Fast and Furious 9
- **2023** : Fast X



Citations :

"Je ne vis que pour les 400 mètres d'une course, tout le reste m'est égal... car pendant ces 10 secondes... je suis libre !" Dominic Toretto (*The Fast and the Furious*)

"C'est ceux que tu choisis pour être avec toi qui te disent qui tu es." Han Lue (*Tokyo drift*)

" Pourquoi tu ne m'as pas dit qu'on était mariés ?

Parce qu'on ne rappelle pas à quelqu'un qui il aime." Letty et Dom (*Furious 7*)

Devise :

"Ride or die" / "Courir ou mourir"



Que faire à Rennes cet été ?

On s'approche de l'été, et vous n'avez toujours rien de prévu ? On va faire le tour des activités prévues cet été dans Rennes et ses alentours.

- Festival Ay-Roop (1^{er} juin - 11 juin): Temps forts arts du cirque, 10^{ème} édition.
- Exporama (10 juin - 10 septembre): Exposition de la Collection Pinault « Forever Sixties » au Couvent des Jacobins et rétrospective Jeremy Deller au Frac Bretagne, au Musée des beaux-Arts et à la Criée – Centre d'art contemporain
- Fleurs du Mail (7 - 11 juin): Festival des pratiques culturelles amateurs au quartier Bourg-L'Evêque pour sa 9^{ème} édition.
- Festival Les pies chicaillent (9 - 10 juin). Des concerts au Jardin Moderne
- Fête de la musique (21 juin). Concerts et scènes dans les parcs et sur les places.
- Grande Braderie de Rennes (5 juillet)
- Les Tombées de la Nuit (5 - 9 juillet): Festival d'été
- Transat en ville (8 juillet - 19 août): Retrouvez des concerts gratuits et des animations place de la Mairie et dans les quartiers
- Fête nationale (14 juillet), bal et feu d'artifice le soir (13 juillet).
- Quartiers d'Été (Dates à venir): Un festival éco-citoyen, musique du monde et cultures urbaines au Parc des Gayeulles en juillet.
- Nuit du livre à Bécherel (Début août)
- Musée des Transmissions (20 août): Visite guidées gratuites
- Estivales de l'Orgue (août-septembre) : concerts dans les églises de la métropole de août à septembre

Africa

Poumon du monde,
Berceau de l'humanité.
Terre fertile,

Tellement de mots, d'expressions pour décrire le continent africain.
Un continent riche et pauvre à la fois.
Un continent riche, rempli de ressources, de savoirs et de beauté.

Un continent qui a donné naissance à des rois, des génies et des artistes.
Un continent ayant bercé les pleurs, les bobos, les cicatrices de mes aïeuls.

Un continent qui a fait naître des femmes puissantes, des hommes d'une intelligence débordante.
Si un jour, on me demande quelle trace, je veux laisser sur cette Terre.

J'écrirai à l'encre de mes larmes.
Que l'Afrique est bien plus qu'un simple morceau de terre, c'est ma terre.

Si un soir, la mort me frappe.
On dira de moi, que mon regard était tourné vers ce continent.
C'est-à-dire l'Afrique.

Quoique l'on veuille me faire croire,
Le mot Afrique restera toujours à la même place.
C'est-à-dire près de mon cœur.

Ce continent abrite toutes les cultures que certains rejettent afin de se conformer au siècle
présent.

Ce continent est bien plus qu'un morceau de terre, c'est notre terre à tous.

Aïeuls comme Aînés
Aînés comme Parents
Parents comme Enfants.

L'Afrique ne peut pas disparaître sous les décombres sans que je ne lui ai dit :

Je t'aime.

Remerciements

Après plusieurs semaines de travail, de doute, de discussions mais aussi de belles rencontres, nous sommes heureuses de vous présenter l'un de nos articles pour le club journal qui nous tient particulièrement à cœur !

Avant nous tenions à remercier toutes les personnes qui se sont portés volontaires :

Mme Sandra Nobilet
Mme Rosie Oger
Mme Amélie David
Mme Rita Sanchez
Mme Isabelle Le Pallec

Mr Michael Chemin
Mr Ronan Jamin
Mr Didier Olive

Madame Derouet et Monsieur Rabin, encadrant général et technique.

Madame Savoie, personnel de l'administration et de la gestion

Madame Chevrollier, CPE des secondes, Monsieur Le Beuan, CPE des premières

Madame Bichon, professeure documentaliste et membre du club journal

Les Minijusticiers du lycée

Au sein de notre lycée, nous retrouvons une belle équipe d'agents qui règne sur le bon fonctionnement de l'établissement.

Madame Derouet, encadrante du service général et technique, coordonne une équipe de 18 personnes constituée des agents d'accueil, des agents de maintenance de Bâtiment, de maintenance informatique, de service restauration et entretien, ainsi qu'un agent de blanchisserie.

Monsieur Rabin, également encadrant du service de restauration, gère quant à lui, une équipe de 6 agents.

Leur métier est constitué de nombreuses missions importantes liant la région de Bretagne et l'éducation nationale.

Notre personnel, trop souvent invisible, est aujourd'hui au cœur de notre article. Ces dernières années, la pandémie de covid et les travaux du lycée ont en effet accentué leur quantité de travail.

Notre curiosité nous a permis de prendre conscience de la difficulté de l'entretien de l'établissement : entre dégradations, travaux, et horaires. Les ports de charges réguliers et répétitifs font de leur emploi, un métier parfois pénible et qui mériterait plus de reconnaissance de la part de toutes et tous.

Néanmoins, il ressort que certains échanges bienveillants avec des élèves leur donnent du baume au cœur. Il est vrai qu'un simple "bonjour" peut être gratifiant. En effet, selon certaines observations au sein du lycée, moins d'un quart des élèves du lycée daigneraient leur accorder ces deux syllabes de civilité. 50 % du corps professoral est également concerné.

Pourtant, notre sécurité est entre leurs mains puisqu'ils ont une responsabilité conséquente quant aux questions sanitaires, de restauration et de maintenance de bâtiment. Eux-mêmes sont en contact direct de risques et contraintes (posturales, contact avec le froid, et aux produits nocifs). Leur métier nécessite donc qu'ils prennent des mesures de protection.

C'est d'ailleurs grâce à eux et leur travail que nous avons pu être accueilli pendant la pandémie et vivre un quotidien agréable dans un lycée propre et entretenu.

Rappelez-vous que chacune des dégradations occasionnées engage des frais qui pénalisent les projets de vie lycéenne.

Alors, repensons nos actions au quotidien pour la reconnaissance de chaque individu au sein de notre bel établissement.

"La politesse est une vertu que tous devraient avoir"

Olyana Thé - Emélie Durand