



Semaine Spéciale

Du 30 mars au 2 avril 2026

Pour les élèves de 2M

Inscription et participation obligatoires !

Délai d'inscription : mercredi 4 mars 2026, 18h00

Chères et chers élèves de 2M,

Du 30 mars au 2 avril 2026 aura lieu la semaine spéciale du GyRe. Durant cette semaine vous pourrez consacrer 2 jours à votre travail de maturité (dont un atelier à la bibliothèque), puis vous participerez à des activités autour de la durabilité, à une conférence sur le thème des addictions et à un atelier pour améliorer vos méthodes de travail. Le planning de la semaine est le suivant :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
8h	TM dont 1 atelier BCU	Conférence sur les addictions ou Atelier Méthodologique	TM dont 1 atelier BCU	Projection de film et débat entre élèves et invités
9h				
10h				
11h				
12h				
13h		Conférence sur les addictions ou Atelier Méthodologique		
14h				
15h				
16h				

Chaque élève participe à une journée durabilité, un atelier méthodologique et assiste à la conférence sur le thème des addictions.

Vous pouvez d'ores et déjà choisir les ateliers méthodologiques et durabilité qui vous intéressent le plus. La description des ateliers se trouve dans la suite de cette brochure.

L'inscription et la participation aux activités sont **obligatoires**. En cas d'absence, vous devez **impérativement justifier cette(ces) absence(s)** auprès de la doyenne en charge de l'organisation de cette semaine (Amandine Forny), avec copie à votre maitre-sse de classe.

1 Ateliers à la bibliothèque pour les TM

Ces ateliers sont obligatoires pour les élèves qui réalisent leur TM cette année et ont pour but de vous présenter des méthodes de recherches de références bibliographiques.

La répartition des classes est la suivante :

Lundi 30 mars :

2M01	9h10-9h55
2M02	10h15-11h00
2M03	11h10-11h55
2M04	14h40-15h25
2M05	15h35-16h20

Mercredi 1^{er} avril

2M06	9h10-9h55
2M07	10h15-11h00
2M08	11h10-11h55
2M09	14h40-15h25
2M10	15h35-16h20

Le rendez-vous est donné directement à la bibliothèque du gymnase.

2 Ateliers méthodologiques

Ces ateliers ont pour but de vous aider à mieux gérer vos études. Vous pouvez choisir parmi la liste suivante :

- 1) Planification
- 2) Prise de parole en public
- 3) Mémorisation (voc, date et concepts)
- 4) Gestion du stress
- 5) Prise de notes et concentration

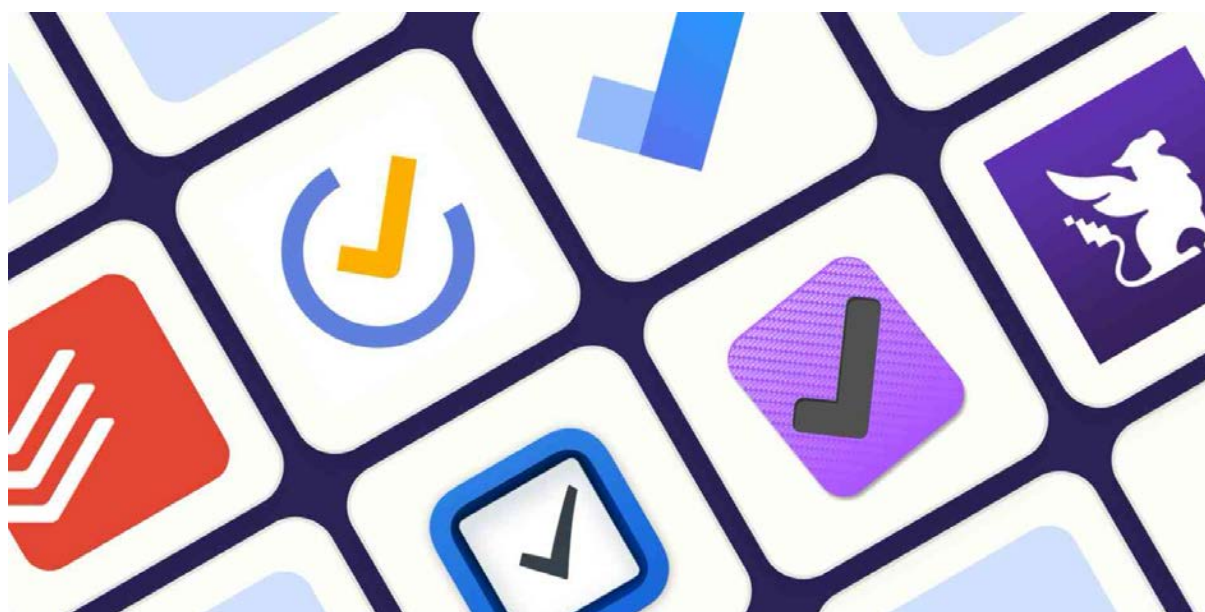
Chacun de ces ateliers est décrit plus en détails dans les pages qui suivent.

2.1 Planification

Au gymnase, il est facile de se sentir submergé-e par les nombreux cours à suivre, les devoirs à faire et les tests à préparer. À cela s'ajoutent encore vos tâches personnelles et vos loisirs. Toutes ces informations à retenir peuvent vous sembler impossibles à mémoriser. Souvent, les conséquences sont des oublis, du stress, de la culpabilité de ne pas y arriver et le sentiment de ne pas être à la hauteur. Or, il ne s'agit probablement que d'une mauvaise manière de s'organiser.

Mais rassurez-vous, nous sommes là pour vous aider et vous apporter des outils concrets.

Dans cet atelier, vous aurez l'occasion de créer et de remplir votre propre « to-do list ». Nous parlerons également de la nécessité d'avoir un agenda. Nous vous donnerons des astuces pour utiliser ces outils au maximum de leurs capacités dans le but notamment de décharger votre cerveau, d'améliorer votre organisation, d'augmenter votre efficacité et ainsi d'améliorer votre bien-être général.



<https://zapier.com/blog/best-todo-list-apps/> (27.08.23)

2.2 Prise de parole en public

Parler en public, stressant ou stimulant pour vous ?

Contrairement à l'écrit, la parole est un acte perçu immédiatement, il n'y a donc pas de coup d'essai. On est en direct !

Bonne nouvelle pour les champions·nes de la timidité : la prise de parole s'apprend.

Développée durant vos études, cette compétence vous sera également très utile dans votre vie professionnelle et privée. Exposés, examens oraux, entretiens d'embauche, casting d'acteur·trice, concert de rock ou slam pour déclarer votre flamme, autant de situation où l'on va vous écouter et ce sera à vous de prendre la parole, devant un public plus ou moins nombreux et plus ou moins connu.

L'atelier propose une partie :

- théorique : outils de l'orateur·trice détendu·e et captivant·e.
- pratique : cercle de prise de parole autour de courts textes.

Alors, prêt·e à prendre la parole pour défendre vos idées ?



Discours de Gandhi « Quit India », 8 août 1942 à Bombay.

2.3 Voc, dates, concepts, ... Comment mémoriser efficacement !?

Durant vos études, vous allez devoir mémoriser des mots de vocabulaire, des dates historiques, des définitions de biologie ou d'économie, ... Mais comment stocker toutes ces informations sur le long terme ?

Dans cet atelier nous réfléchirons brièvement au fonctionnement de votre cerveau pour pouvoir l'utiliser efficacement, puis nous testerons différentes méthodes d'apprentissage afin de trouver celles qui vous conviennent.



Le Monde de Nemo, Pixar Animation Studios et Walt Disney Pictures, 2003.

« Non seulement ma mémoire à court terme est désastreuse, mais aussi ma mémoire à court terme. »

Auteur inconnu

2.4 Gestion du stress

Qu'est-ce que le stress ?

Quels sont ses aspects négatifs mais également positifs (hé oui !) ?

Cet atelier vous proposera des outils concrets pour apprendre à mieux gérer le stress que vous pourriez rencontrer au cours de cette année scolaire.

Nous réfléchirons d'abord aux différents types de stress puis nous passerons à des exercices pratiques.

Il existe des techniques faciles à appliquer pour faire face à une situation stressante ponctuelle ou prolongée. Nous expérimenterons ensemble différents exercices comme la relaxation, la visualisation, l'approche psycho-corporelle, etc.



<https://www.pinterest.com/pin/397935317054967314/>

2.5 Prise de notes et concentration

Une grande part de l'apprentissage passe par la prise de notes. Prendre des notes efficaces, cela veut dire être plus concentré·e, sélectionner les informations pertinentes, mémoriser et comprendre les éléments principaux pour suivre les cours et réviser plus facilement.

Mais comment ne pas être submergé·e par les informations à noter ? Comment choisir ce qu'il est crucial de noter et ce qui peut être laissé de côté ? Et comment s'y retrouver parmi toutes les feuilles de notes accumulées ?

Dans cet atelier, vous apprendrez à sélectionner les informations, à les organiser et à les utiliser de manière efficace. Vous testerez différentes manières de prendre des notes pour trouver celle qui vous convient le mieux et repartirez avec des astuces pour accélérer votre prise de notes, faciliter votre concentration, vos apprentissages et votre organisation personnelle.



<https://solutionsandco.com/bloque/trucs-astuces-388-la-prise-de-note-manuscrite>, le 16.09.2024.

3 Activité Climat d'établissement

Conférence de Niels Weber, psychologue-psychothérapeute spécialisé en hyperconnectivité.

Faut-il interdire les réseaux sociaux ?

À qui ? Aux jeunes ? À tout le monde ?

Cette question est en pleine actualité et souvent elle est traitée d'une manière incomplète. Non, on ne devient pas "addict" ou "accro" aux réseaux ou à son téléphone. En revanche, il y a des mécaniques commerciales à l'œuvre derrière certains jeux et applications qui ne sont pas là pour notre intérêt, mais pour capter notre attention et rapporter des sommes colossales aux entreprises qui les produisent. Comment ? C'est ce que nous explorerons durant cette conférence qui a pour but de redonner à chacune et chacun l'impression de pouvoir faire des choix.

Rappelons-nous que si la santé mentale est importante, la manière dont nous utilisons nos écrans peut être un signal très important que quelque chose d'autre ne va pas bien et qu'il faut prendre cela au sérieux.

4 Activités Durabilité (commission “verte”)

SE METTRE EN ACTION POUR UN FUTUR DURABLE



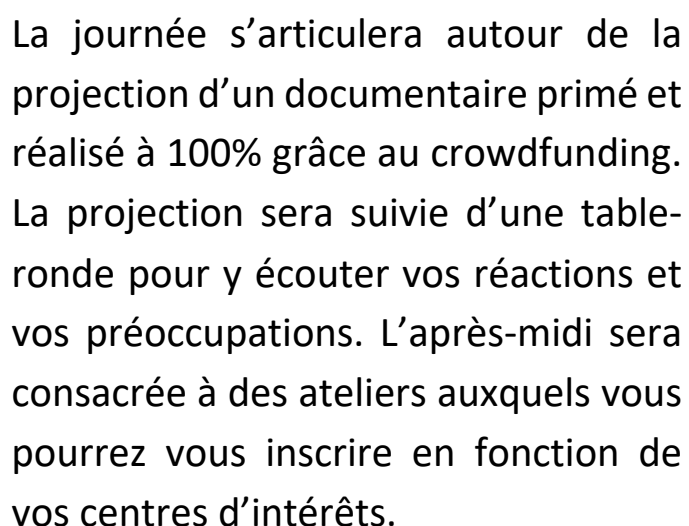
La (nécessaire) transition énergétique est-elle possible, souhaitable et “indolore” ? Quel est le coût de l’inaction ? Comment agir ? Source image : Ville de Genève

En 2019, 8’000 jeunes descendaient dans les rues de Lausanne pour le climat. Depuis, on pourrait croire que le mouvement s’est essoufflé.... Vraiment ? C’est plus compliqué que ça !

Oui, il y a un peu de fatigue, grandir avec des messages du style “il faut agir MAINTENANT sinon tout s’effondre”, ça use... Surtout dans un monde qu’on nous présente comme ultra-polarisé : d’un côté des écolos parfois radicaux qui veulent en profiter pour changer l’eau du bain et le bébé avec et de l’autre des techno-solutionnistes, optimistes indémodables, qui pensent que la 12G va régler tous nos problèmes.

Résultat, de nombreux jeunes préfèrent ignorer le problème tandis que d’autres ressentent une vraie éco-anxiété face à un futur qui s’annonce plus difficile que celui de leurs parents.

Spoiler : Rappelons que la planète survivra. La question, c'est surtout si notre civilisation, elle, saura évoluer en s'appuyant sur ses forces et sur celle du reste du vivant duquel elle dépend. 🌍



12/16

Atelier 1 – Visite de l’usine Textura de Lausanne

L’entreprise Textura, reconnue d’utilité publique, collecte, trie et revalorise textiles et accessoires dans le canton. Nous visiterons le site de l’avenue des Bergières à Lausanne (<https://textura.ch/>).

Atelier 2 – Atelier au GYRE sur la fast fashion et l’upcycling (à confirmer ou zero waste Switzerland)

Symbole de nos modes de consommation pulsion, la fast fashion se développe à grande vitesse. Cet atelier permet d’en discuter, de parler des alternatives, notamment l’upcycling.

Atelier 3 – Jeu UTOPIA

Dans un monde toujours plus polarisé, nos sociétés font face à des défis de plus en plus complexes, qui exigent des citoyen·ne·s capables d’agir de manière éclairée.

Vous souhaitez acquérir par le jeu des outils pour comprendre les interactions entre les enjeux sociaux, environnementaux, politiques et économiques ? Cet atelier, basé sur le jeu collaboratif Utopia est pensé pour vous car il offre une entrée ludique et structurée dans l’univers de la durabilité et de la citoyenneté.

Atelier 4 – Repair café Numérique

Smartphone cassé et pas le budget pour acheter la dernière pépite ? Pas de problème, on peut réparer un smartphone sans forcément investir dans un fairphone !

Un vieil ordinateur qui rame avec la dernière version Windows ? Il existe des solutions efficaces, tout à fait compatibles avec votre ordinateur et surtout gratuites.

Amenez votre smartphone ou ordinateur qui ne fonctionne plus à cet atelier pour essayer de le réparer et vous verrez que ce n'est pas si compliqué de donner une deuxième vie à ces objets. Si vous avez quelque chose à faire réparer, prenez svp contact dès maintenant : micha.hersch@eduvaud.ch.

Atelier 5 – Repair café Mécanique (vélo ou autre)

Pourquoi tout faire réparer alors que de nombreux objets du quotidien sont réparables avec quelques efforts minimes. Un bel exemple est celui des vélos, trottinettes et autres skates. Profitez de l'occasion pour faire réparer votre engin préféré ou tout simplement pour vous faire la main en compagnie de connaisseurs, une belle manière d'entretenir votre engin et de le faire durer.

Atelier 6 (groupe A) – Fabrique toi-même tes produits ménagers et cosmétiques

Chacun·e peut faire soi-même et à bas coût des crèmes hydratantes, nourrissantes pour la peau, ses lessives et savons, mais aussi bien d'autres produits que nous vous invitons à venir découvrir à l'occasion de cet atelier.

Atelier 7 (groupe B) – Fabrique toi-même tes produits ménagers et cosmétiques

Idem atelier 6.

Atelier 8 – Visite au rucher du GyRe

Le rucher du GyRe a accueilli ses premières colonies de pensionnaires en 2023. Une équipe d'enseignants et d'élèves entretiennent le rucher depuis, soignent les abeilles et récoltent le précieux miel (30 Kg l'année passée), mais pas que ! Venez découvrir les trésors cachés de la ruche.

Avec combinaison intégrale et sans piqure c'est mieux ! Infos et sécurité (apiculteurs formés) :

florent.perdrix@eduvaud.ch ou julien.gremion@eduvaud.ch

Atelier 9 – Balade “sportive” avec l’association de sauvegarde du Léman

L'association pour la sauvegarde du Léman nous propose une action de ramassage des déchets au bord du lac. S'en suivra un échange avec les bénévoles de l'association puis une conférence-café sur la préservation du Léman (<https://asleman.org/>).

Atelier 10 – Activité au GYRE (Zéropack) : que savons-nous des produits que nous consommons ?

Sensibilisé·e·s aux enjeux environnementaux et sociétaux, comme aucune autre génération avant vous, il est maintenant indispensable de vous fournir des outils concrets pour adopter des habitudes de consommation responsable, loin des pubs et des achats compulsifs. Cette activité vise à vous informer et à vous responsabiliser sur votre rôle (plus grand qu'on ne le pense), pour faire de vous des acteurs du changement sans pour autant vous sacrifier et passer votre vie dans une grotte.

Atelier 11 – Atelier sur l'alimentation saine et durable à l'Epreuve (UNIL)

Apprenez à composer des menus à la fois bons pour la santé et pour l'environnement. Comment composer une assiette durable, à la fois bonne pour soi et pour la planète ? Peut-on vraiment faire des choix alimentaires qui prennent soin de notre santé, tout en préservant l'environnement ? Cet atelier invite à explorer ces questions de façon ludique et concrète.

Conçu autour de dispositifs interactifs – un mini supermarché fictif et une assiette à composer avec différentes portions alimentaires – cet atelier propose de tester des produits, d'imaginer des solutions individuelles et collectives, et de réfléchir à leur impact sur l'environnement et la société. Ensemble, vous pourrez élaborer des menus gourmands, équilibrés et respectueux de la planète.