



# Semaine Spéciale

Du 7 au 11 avril 2025  
Pour les élèves de 2M

**Inscription et participation obligatoires !**

**Délai d'inscription : lundi 18 novembre 2024**

Chères et chers élèves de 2M,

Du 7 au 11 avril aura lieu la semaine spéciale du GyRe. Durant cette semaine vous pourrez consacrer 3 jours à votre travail de maturité, dont un atelier sur la bibliographie, puis vous participerez à une journée sur la durabilité, à une représentation d’une pièce de théâtre participative (Compagnie Caméléon) et à un atelier pour améliorer vos méthodes de travail. Le planning de la semaine est le suivant :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
8h	TM	TM	TM	Durabilité			
9h							
10h					Caméléon ou méthodologie		
11h							
12h							
13h						Durabilité	Caméléon ou méthodologie
14h							
15h							
16h							

Chaque élève participe à une journée durabilité, à un atelier méthodologique et assiste à la pièce de théâtre participative (Compagnie Caméléon).

Vous pouvez d’ores et déjà choisir les ateliers méthodologiques qui vous intéressent le plus à l’aide du formulaire reçu dans le mail « Inscription à la semaine spéciale 2025 ». Les places de chaque atelier étant limitées, plusieurs choix vous sont demandés et nous essaierons de privilégier vos premiers choix autant que possible. 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 votre maître de classe.

# 1 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 note et concentration

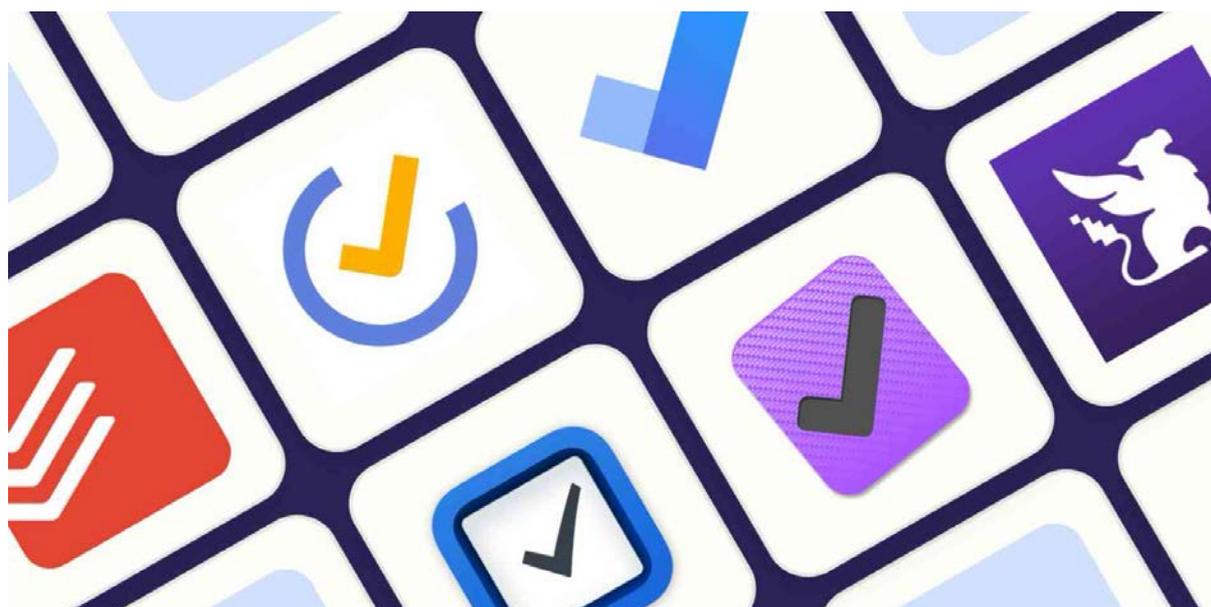
Chacun de ces ateliers est décrit plus en détails dans les pages qui suivent.

## 1.1 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)

## 1.2 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.*

### 1.3 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*

## 1.4 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 expérimentons ensemble différents exercices comme la relaxation, la visualisation, l'approche psycho-corporelle, etc.



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

## 1.5 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.

## 2 Activité Climat d'établissement

La Compagnie Caméléon vous proposera une pièce de théâtre interactive intitulée "Le pommeau, la brute et la truelle".

Cette compagnie existe depuis 1994 et est composée d'une vingtaine de comédiens professionnels rompus à l'improvisation et ayant pour la plupart une expérience conjointe dans le théâtre et dans les professions socio-éducatives.

Son but : créer, diffuser et présenter des spectacles traitant de thèmes de société. Elle utilise les techniques inspirées par le Théâtre de l'opprimé d'Augusto Boal.

Elle est spécialisée dans les animations interactives en matière de communication. Grâce aux outils du théâtre inventé par Augusto Boal et grâce au savoir-faire des comédiens, le Caméléon ouvrira le débat sur un thème qui vous concerne en tant qu'élève : vous prendrez part à la pièce et aux discussions sur les scènes jouées.

Les membres du Groupe Ressources seront là pour vous accompagner lors de cette représentation.

### 3 Activités Durabilité



*Une mer, un océan de... déchets, qui nous entoure, nous submerge, nous absorbe...*

Réalisons-nous vraiment la quantité de déchets que nous générons ?  
Comment les éviter ? Comment est-il possible de les valoriser ?  
Quels sont les impacts pour notre environnement et notre société ?

Ce sont autant de questions que la commission verte vous propose d'aborder lors de la journée durabilité 2025 !

Elle s'articulera autour d'une projection d'un documentaire primé, d'une conférence et d'ateliers auxquels vous pourrez vous inscrire en fonction de vos centres d'intérêts.



Les inscriptions aux ateliers durabilité se feront plus tard : un mail vous sera envoyé séparément.