



Du 30 mars au 2 avril 2026  
Pour les élèves de 1<sup>ère</sup> année

**Inscription et participation obligatoires !**

**Délai d'inscription : vendredi 27 février 2026, 18h00**

Chères et chers élèves de 1C, 1M,

Du 30 mars au 2 avril 2026 aura lieu la semaine spéciale du GyRe. Durant cette semaine vous participerez à plusieurs activités dans le but de vous sensibiliser à différentes thématiques, d'éveiller votre curiosité ou encore d'améliorer vos méthodes de travail. Le planning de la semaine est le suivant :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>8h</b>				
<b>9h</b>				
<b>10h</b>				
<b>11h</b>				
<b>12h</b>	Activités Culturelles	Activités Culturelles	Activités Culturelles	Conférence sur les addictions ou Atelier Méthodologique
<b>13h</b>				
<b>14h</b>				
<b>15h</b>				Conférence sur les addictions ou Atelier Méthodologique
<b>16h</b>				

Chaque élève participe à une activité culturelle sur 3 jours, un atelier méthodologique et assiste à la conférence sur le thème des addictions.

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

L'inscription et la participation aux activités sont **obligatoires** et un montant **de 20.- sera facturé à tou-te-s les élèves** (hors camp avec facturation spécifique).

En cas d'absence, vous devez **impérativement justifier cette(s) absence(s)** auprès de la doyenne en charge de l'organisation de cette semaine (Amandine Forny), avec copie à votre doyen-ne de volée et votre maître-sse de classe.

# 1 Activités culturelles

- 1.1 Activité cinéma : les monstres au cinéma
- 1.2 Activité d'astronomie et d'astrophysique
- 1.3 Activités sportives autour de Renens
- 1.4 Art, design et créativité
- 1.5 Body & Culture : Exploring Modern and Hip-Hop Dance
- 1.6 Cerveau et illusions
- 1.7 Contrôler son mental, vaincre ses peurs
- 1.8 Haïkus, déambulation et illustration
- 1.9 Initiation aux armes traditionnelles japonaises
- 1.10 La musique qui nous entoure
- 1.11 Le jardin du GyRe
- 1.12 Littérature et jeux vidéo
- 1.13 Regard sur le Jeu de Société
- 1.14 Rencontrer les premiers intervenants
- 1.15 Visites culturelles et reportage vidéo
- 1.16 Yoga et méditation
- 1.17 Camp sur plusieurs jours

## 1.1 Activité cinéma : les monstres au cinéma

Nous vous proposons durant cette semaine spéciale de nous intéresser aux monstres au cinéma. Ils peuvent appartenir à des catégories différentes et revêtir des identités multiples. C'est l'étude et la compréhension de ces figures qui nous occuperont durant cette semaine.

Celle-ci se déroulera de la manière suivante. Tout d'abord, nous présenterons et regarderons un certain nombre de films (trois à quatre) dans la salle de projection du gymnase de Renens. Ensuite, nous en discuterons pour les mettre en perspective avec diverses conceptions théoriques. Enfin, nous aurons la chance d'accueillir un conférencier spécialisé dans cette thématique. Il s'agit de M. Charles-Antoine Courcoux, maître d'enseignement et de recherche à la section d'histoire et esthétique du cinéma de l'Université de Lausanne. Il nous accompagnera le temps d'une matinée pour nous donner quelques clés de lecture afin de mieux comprendre la figure du monstre au cinéma et expliquera également certains aspects plus théoriques.

Les films projetés sont les suivants : *Dracula* (1992), *Psychose* (1960), *Silence of the Lambs* (1991), *It* (2017) et *The Thing* (1982)

## 1.2 Activité d'astronomie et d'astrophysique

### « L'exploration des confins de l'Univers »

Les découvertes du nouveau télescope James Webb envoyé dans l'espace en 2021 bousculent ce que nous croyons comprendre sur les origines de l'Univers. On observe des galaxies presque aussi vieilles que l'espace qui les abrite, sans que l'on puisse comprendre comment elles se sont formées si vite. L'Univers est-il plus vieux que nous

l'avons pensé jusqu'ici ? Les lois de la physique étaient-elles différentes à l'époque ?

Comment peut-on voyager dans l'espace, étudier les objets célestes qui nous entourent comme les étoiles et les exoplanètes, mais aussi les confins de l'Univers observable ? Il y a-t-il de la vie ailleurs dans l'univers ? Sur une autre planète du système solaire ou faut-il regarder sur des exoplanètes ? Comment voir si de la vie se trouve sur une exoplanète à peine visible avec le meilleur télescope ?

Nous allons essayer de répondre à toutes ces questions lors de cette activité consacrée à l'astrophysique. Durant cette semaine, nous aurons l'occasion de visiter l'EPFL et l'Observatoire de l'Université de Genève.

### **1.3 Activités sportives autour de Renens**

Ces journées seront dédiées à plusieurs activités sportives telles qu'une initiation à l'escrime, au tir à l'arc et au football américain ainsi qu'une balade à vélo pour cyclistes sachant déjà en faire.

### **1.4 Art, design et créativité**

Durant ces trois journées vous aurez l'occasion de participer à des activités en lien avec les arts. Au programme, une visite dans un lieu culturel de la région ainsi que plusieurs activités créatives en salle d'arts visuels. Vous serez invité.e.s à découvrir de nouvelles techniques et approches, tout en vous familiarisant avec des œuvres d'art célèbres ou plus méconnues.

## 1.5 Body & Culture : Exploring Modern and Hip-Hop Dance

Ce projet propose un atelier mêlant découverte culturelle et pratique artistique autour de la danse moderne et du hip-hop, entièrement en anglais. Les élèves seront invité.e.s à comprendre l'origine et l'évolution de ces styles, à explorer leur dimension sociale et culturelle.

Dans une logique allant de la théorie à la pratique, un workshop pratique aura lieu : initiation aux mouvements de base, apprentissage d'une chorégraphie et moments d'improvisation sur des thèmes/émotions donnés. L'activité vise à développer à la fois des connaissances culturelles, l'expression corporelle, la créativité et les compétences linguistiques en anglais. Cet atelier s'adresse principalement à des élèves débutant.e.s.

## 1.6 Cerveau et illusions

Couleurs, mouvements, distances : notre cerveau interprète en permanence les informations qui lui parviennent – et parfois se trompe... Venez découvrir des illusions d'optique – connues et moins connues – mais aussi des illusions touchant les autres sens : audition, toucher, goût ou odorat. Êtes-vous certains de savoir où se trouve votre bras ? Pouvez-vous reconnaître une odeur si la couleur vous induit en erreur ? Pourquoi ces illusions gardent-elles un effet aussi fort, même lorsque nous savons qu'il s'agit d'illusions ? Que nous apprennent-elles du fonctionnement de notre cerveau ? Venez explorer toutes ces questions et tester vos sens à travers l'expérimentation, ainsi que la création de vos propres illusions.

## 1.7 Contrôler son mental, vaincre ses peurs

Nous vous proposons 3 jours d'activités sportives, ludiques et culturelles. Elles auront en commun de vous confronter à certaines craintes pour mieux les apprivoiser.

En particulier :

- Théâtre d'improvisation : vous participerez à un atelier découverte, suivi, selon vos envies d'un petit spectacle. Lors de votre cursus, vous aurez souvent à vous présenter devant un public pour présenter vos travaux. Le trac peut parfois nous prendre. Le théâtre d'impro peut vous aider à lâcher prise, à dédramatiser, à considérer avec plus de légèreté une prise de parole. Incarner des personnages, co-créer une histoire avec vos camarades, voilà le vrai plaisir.
- Escalade : Combattre la gravité et s'élever : un plaisir certain. Parfois, la peur de la hauteur vous prend. Nous irons dans une salle d'escalade (Rocspot) proche afin de grimper. Pour qu'il n'y ait aucun risque, nous utiliserons un système d'assurage type enrouleur
- Échecs : Le jeu d'échecs exige par ces multiples combinaisons concentration et stratégie. Venez le découvrir par de petits exercices et matchs avec vos camarades.

## 1.8 Haïkus, déambulation et illustration

La nature vous inspire ? Vous aimerez les haïkus. Écriture, flânerie, rêverie et dessin sont au programme.

Venez découvrir ce qu'est un haïku, déambuler pour trouver de l'inspiration, puis illustrer vos créations à partir des esquisses que vous aurez réalisées.

L'activité oscillera donc entre écriture et dessin. Elle se déroulera en partie à l'intérieur et à l'extérieur du gymnase.

Les frais de déplacement dans le grand Lausanne (zones 11 et 12) sont à votre charge.

### 1.9 Initiation aux armes traditionnelles japonaises

La culture nippone est extrêmement riche et variée et les arts martiaux sont une bonne porte d'entrée pour découvrir ce pays. Le respect, la politesse et les symboles font partie intégrante de la pratique d'un art martial japonais. Le but de cette initiation est l'apprentissage individuel et à deux de mouvements de plus en plus compliqués sous la forme de kata. Trois différentes facettes seront abordées : l'iaïdo qui est la manipulation du sabre, le Kenjutsu qui est le combat au sabre et le Jodo qui est la manipulation du bâton.

### 1.10 La musique qui nous entoure

L'objectif de cette semaine est de favoriser un contact direct avec la vie musicale de notre région : faire connaître le patrimoine musical qui nous entoure, à partir d'un instrument plus ancien, tel l'orgue, jusqu'aux ondes radiophoniques et aux médias musicaux d'aujourd'hui, au cœur de leur fonctionnement et de leur rôle dans la diffusion de la musique.

- La création, la production et le marketing de la musique actuelle expliqués par des professionnels du domaine. Un **atelier de composition/production** peut être organisé pendant la semaine.

- Il pourrait être envisagé de découvrir les coulisses d'un concert de musique actuelle : la **visite d'une salle de concert** (par exemple les Docks de Lausanne), en amont d'un spectacle programmé, offrirait un aperçu du travail des techniciens son et lumière ainsi que des enjeux liés à la préparation d'un événement artistique.
- Une visite du tout nouveau bâtiment de la **RTS** est également prévue, avec la découverte en interne des quatre radios publiques de notre région et de leur fonctionnement. Vous assisterez également à une présentation des différents lieux et institutions musicales de notre région.
- La visite d'un **studio d'enregistrement** peut aussi être envisagé afin de comprendre comment se réalisent les prises de son, le mixage et le mastering d'un CD.
- Par ailleurs, des intervenants de la **SUISA (SUISse Auteurs)** pourraient être sollicités afin de présenter les droits d'auteur et le rôle de leur société, un aspect important de la production et du business musical.
- Les **Grandes Orgues** sont à l'image de la Cathédrale de Lausanne : grandioses, colossales, mélange de sagesse artisanale, de style et de technologie moderne, c'est un véritable orchestre qui joue avec l'acoustique de l'édifice. Vous aurez la possibilité de jouer sur cet incroyable instrument à la suite d'une présentation/concert de M. Faggioni.

## 1.11 Le jardin du GyRe

Dans une cour de gymnase aux accents parfois minéraux, les élèves ont amené de la vie pendant la semaine spéciale 2025. Des bacs contenant des arbustes à baies, kiwaïs et autres pieds de vigne ont alors fleuri. Ces bacs sont actuellement entretenus par un club de permaculture mêlant profs et élèves, un club qui compte bien s'étoffer.

Mais il est déjà temps d'anticiper la seconde phase des Jardins du GyRe : après la nourriture, il faut attirer les animaux. Nous accueillerons un consultant en permaculture qui viendra nous conseiller sur l'installation de nichoirs à oiseaux, chauve-souris et insectes que nous aurons le loisir de construire et de répandre dans notre écosystème proche !

Venez participez à nos trois jours d'activité majoritairement en extérieur ! Au programme, plein de choses à découvrir sur nos discrets voisins à plumes ou à poils. Mais surtout vous aurez la satisfaction d'avoir participé à un projet vert utile pour faire rayonner le quotidien de toutes et tous.

## 1.12 Littérature et jeux vidéo

Pendant trois jours, cette activité va vous permettre d'explorer comment jeux vidéo et œuvres littéraires se répondent, s'influencent... et parfois s'adaptent l'un l'autre.

Après avoir découvert ce qui fait du jeu vidéo un art narratif, esthétique et culturel au même titre que la littérature, vous pourrez vous-même jouer à des séquences vidéoludiques et les comparer à des extraits littéraires pour comprendre comment une œuvre se

transforme d'un médium à l'autre. Enfin, vous passerez du rôle de joueur à celui de créateur : vous imaginerez une adaptation d'un livre vers un jeu, ou vice-versa, en réfléchissant aux choix, aux défis et aux possibilités que cela ouvre.

### **1.13 Regard sur le Jeu de Société**

Au cours de cette semaine thématique, nous explorerons l'origine des jeux de société ainsi que les caractéristiques qui différencient les divers types de jeux. Nous découvrirons ensuite, pas à pas, les principales étapes de la création d'un jeu.

### **1.14 Rencontrer les premiers intervenants**

Au cours de cette semaine culturelle, nous vous invitons à aller à la rencontre des premiers intervenants. Qui sont-ils ? Policiers, pompiers, ambulanciers, urgentistes, etc. ils sont en première ligne lorsqu'il s'agit de répondre aux urgences auxquelles tout un chacun peut être confronté. L'objectif de cette semaine sera d'aller les rencontrer sur leur lieu de travail pour se familiariser avec leur quotidien et les missions qui leur sont assignées. Nous envisageons, en fonction de leurs disponibilités, d'aller découvrir la base de la Rega à Lausanne, une caserne de pompier, un poste police ou encore la société internationale de sauvetage du Léman.

Les frais de déplacement dans le grand Lausanne (zones 11 et 12) sont à votre charge.

## 1.15 Visites culturelles et reportage vidéo

Dans le cadre de la semaine culturelle, l'atelier sera consacré à la visite de deux lieux culturels.

Au cours de ces visites, vous aurez l'occasion de découvrir l'histoire, le patrimoine et les particularités de ces lieux emblématiques. Vous serez invités à observer attentivement, à poser des questions et à recueillir des informations directement sur le terrain.

Votre mission principale sera de réaliser un reportage vidéo. En groupe, vous préparerez le contenu, filmerez les séquences et monterez une vidéo présentant les lieux visités.

Ce projet vous permettra de développer votre créativité et vos compétences en communication.

## 1.16 Yoga et méditation

Avez-vous de la peine à gérer votre stress et/ou vos émotions ?

Ressentez-vous le besoin d'apaiser votre mental, trop souvent agité ?

Voulez-vous apprendre à vous relaxer en prenant conscience de votre corps ?

Si au moins une de ces questions vous interpelle, choisissez alors cette activité, qui vous propose d'expérimenter différentes pratiques de yoga, de relaxation et de méditation...

Pour retrouver votre équilibre, le temps de quelques jours, vous ouvrir à votre univers intérieur, mais aussi laisser parler votre cœur...

## 1.17 Camp sur plusieurs jours

En participant à l'un des 2 camps sur plusieurs jours, vous ne pourrez pas participer aux ateliers méthodologiques, à la conférence sur les addictions et aux activités durabilité. Les inscriptions pour le camp sportif Tenero sont déjà terminées, mais vous pouvez encore choisir le camp de randonnée en montagne sur 4 jours.

- **Randonnée en montagne sur 4 jours**

Vous avez un bon niveau de ski, vous pratiquez déjà le ski de randonnée ou vous voulez vous initier à ce sport ?

Alors rejoignez-nous du lundi 30 mars au jeudi 2 avril 2026.



Durant ces quatre jours, vous aurez l'occasion de découvrir ou de perfectionner la pratique de la randonnée à ski, dans un cadre alpin exceptionnel. Encadrés par un **guide professionnel** et un enseignant, vous apprendrez les techniques de progression, de sécurité en montagne ainsi que la gestion du matériel. Nous dormirons en cabane de montagne.

Pour pouvoir participer, vous devez être à l'aise sur les pistes rouges et noires et sur tous les types de neige.

Si vous avez des questions, une **séance d'information** ( facultative) où vous pourrez poser vos questions est prévue le 3 février 2026 pour la période P5 (12h00-12h45) en salle RS16.

Les inscriptions faites, une rencontre obligatoire au gymnase pour parler de votre niveau de ski, de votre expérience et du matériel.

Si le seuil de 12 participants n'est pas atteint, l'activité sera annulée.

Une participation de CHF 450.- par élève sera demandée et comprend le transport, le logement, la nourriture et le guide. L'éventuelle location du matériel n'est pas comprise.

Si vous choisissez cette activité, vous devez obligatoirement lire le règlement du camp et vous inscrire en parallèle ici (ou scanner le QR) <https://forms.office.com/e/Drz5HD3ZZR?origin=lprLink>



Merci également d'envoyer par e-mail à [amandine.forny@vd.ch](mailto:amandine.forny@vd.ch) trois autres choix d'activités culturelles (au cas où l'activité ne peut avoir lieu).

## 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

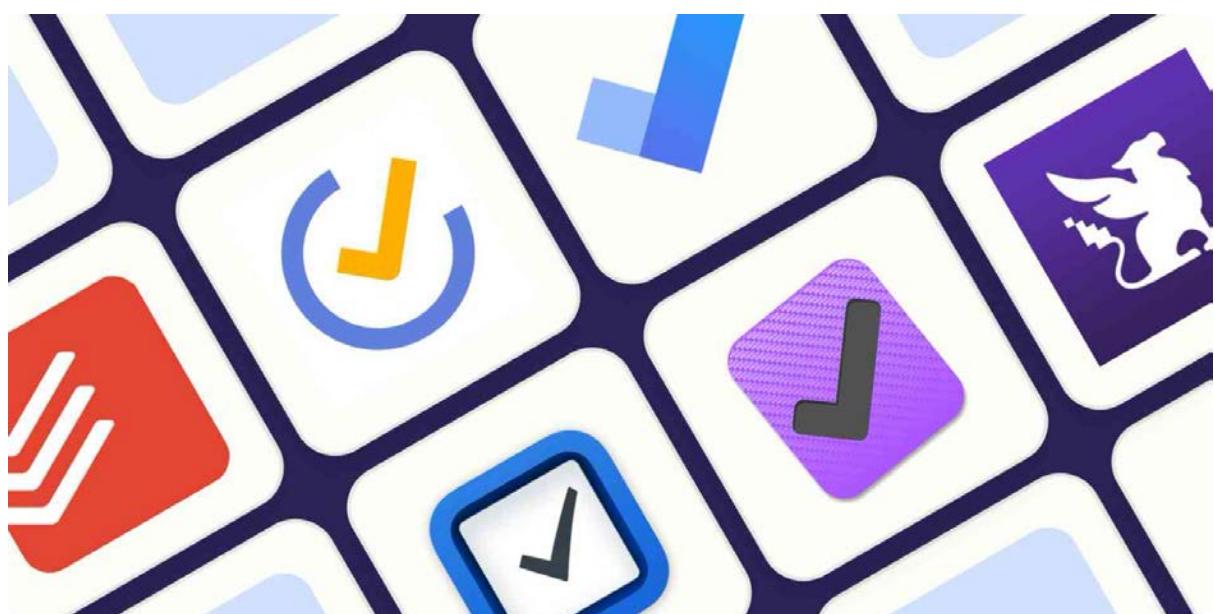
Chacun de ces ateliers est décrit plus en détails dans les pages qui suivent.

## 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-to-do-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.