



ECHO DES COULOIRS

DES RUBRIQUES FUN, DES ACTUS FRAÎCHES

Dans ce numéro :

- Interview exclusive de Mr Dordain, nouveau proviseur du lycée ! page 3
- Portrait de Grégoire, un de nos chefs cuisiniers page 4
- Festival Paris Games Week : notre avis page 18
- Deux auteurs du lycée à l'honneur : Thibault Rouges, formateur au Greta et Jade Marsal, élève de Terminale pages 12-13
- Portrait de Cléa, nageuse de compétition page 17

L'ECHO DES COULOIRS N°1

Mardi 2 Décembre 2025

Journal du Lycée de la Mer GUJAN MESTRAS / BIGANOS

SOMMAIRE



Lycée polyvalent de la Mer
Gujan-Mestras - Biganos

- Pages 2 à 7 “Vie du lycée”



Bazar culture



- Pages 8 à 13 “Bazar Culture”



Sports

- Pages 14 à 17 “Sports”



jeux vidéos

- Page 18 “Jeux Vidéo”



Voyages

- Pages 19 à 22 “Voyages”



POUR CE PREMIER NUMERO, NOTRE RENCONTRE EXCLUSIVE AVEC MR DORDAIN NOUVEAU PROVISEUR DU LYCEE.



Mr Dordain nous parle de son parcours, de son arrivée chez nous et du message qu'il souhaite transmettre aux élèves.

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours ?

M. Dordain :

« J'ai commencé par des **études en STAPS** pour être **professeur de sport** pendant une douzaine d'années. Ensuite, j'ai passé **le concours de personnel de direction** pour devenir chef d'établissement adjoint, puis proviseur. J'ai travaillé dans plusieurs collèges et lycées, ce qui m'a beaucoup appris. »

Comment êtes-vous arrivé au lycée de la Mer ?

M. Dordain :

« Je connaissais déjà un peu la région, et j'avais envie de découvrir un nouvel établissement. **Le lycée de la Mer m'a attiré par ses spécificités et son dynamisme.** C'était un bon choix pour continuer à évoluer. »

Le métier de proviseur a-t-il changé depuis vos débuts ?

M. Dordain :

« Oui, beaucoup ! L'information va plus vite, les outils numériques ont tout changé, et les attentes des élèves comme des familles sont plus fortes. **Le rôle de proviseur demande aujourd'hui encore plus d'écoute, d'adaptation et de réactivité.** »

Quel message souhaitez-vous adresser aux élèves pour ce premier numéro ?

M. Dordain :

« J'aimerais encourager les élèves à **écouter les autres, à respecter les différences et à s'enrichir de cette diversité.** Il faut sortir de ses mauvaises habitudes, dialoguer, partager, aller à la rencontre des autres... et bien sûr progresser, tout en faisant attention à soi et aux autres. »





VIE DU LYCEE

PORTRAIT DE GREGOIRE, CUISINIER A BIGANOS !



1. QUI FOURNIT LES ALIMENTS DE LA CANTINE ? LA CANTINE A PLUSIEURS FOURNISSEURS ?

Pour les cantines, il existe un marché : nous choisissons nos fournisseurs en fonction d'une certaine exigence et qualité. Ils changent en fonction des aliments. Pour la viande par exemple, le poulet et le veau ne sont pas approvisionnés par le même fournisseur. Exemple de fournisseur : **Transgourmet**.

2. DES PARTENAIRES LOCAUX ?

Certains poissons proviennent de **l'entreprise l'Esturgeonnière à Biganos** mais autrement, il n'y a pas forcément d'aliments locaux.

3. LA CANTINE PLAÎT-ELLE AUX ÉLÈVES ?

"Elle plaît plus que l'an dernier mais **"les jeunes sont difficiles de nos jours"** selon Grégoire

4. LA CANTINE ÉCO-RESPONSABLE ?

La cantine était éco-responsable à Biganos car auparavant les déchets alimentaires étaient donnés à une meute de chiens de chasseurs.



Priscilla Raffin et Maëlys Rouet ISTL

JEUDI 9 OCTOBRE 2025, NOUS AVONS INTERROGÉ GRÉGOIRE POUR SAVOIR COMMENT IL TRAVAILLAIT.

UNE INTERVIEW RICHE D'ENSEIGNEMENTS !

5. LE CHOIX DES MENUS :

C'est **la cheffe de cantine du lycée de la mer, Sophie** qui choisit les menus de la cantine de Biganos et de Gujan.

6. JOURNÉE TYPE :

6h : c'est la préparation des repas (cuisson des féculents, légumes et viandes)

10h15-10h30 : c'est l'arrivée du camion à Biganos, Grégoire les descend et les met dans la box pour les garder au chaud. Il note sur des feuilles les relevés de température au départ de Gujan et à l'arrivée à Biganos.

11h : il prépare les plats témoins, en cas de maladies, pour les analyser, afin de savoir si le problème vient d'un aliment de la cantine.

13h : il rentre à Gujan et nettoie la cantine jusqu'à 14h30.

7. SUGGESTIONS DES ÉLÈVES MIS EN PLACE ?

Nous avons pu **proposer vos suggestions au cantinier** ; il va essayer de mettre en place la plupart de vos demandes, **SAUF LES FRITES** car il n'y a pas de friteuse à Biganos et le temps du trajet de Gujan à Biganos, les frites seraient moins croustillantes et appétissantes.

8. COMBIEN D'AGENT À BIGANOS AU SELF ?

Au self de Biganos, **il y a 2 agents et 1 cantinier** qui travaillent. Il faut ajouter nos cher(es) surveillant(es) qui nous font passer.

9. QUEL EST LE PARCOURS DE GRÉGOIRE ?

BEP cuisine

Apprenti de **Hélène Daroze**

- A rencontré **Phillipe Etchebest**
- A possédé 2 restaurants dont 2 en Argentine et 1 en France
- A travaillé 7 ans à Saint Barthélémy
- A travaillé dans des restaurants étoilés **CHEF PARTICULIER POUR LA FAMILLE HALLYDAY.**



**GILLES BOEUF
SCIENTIFIQUE**



**LIVRE À
DÉCOUVRIR AU
CDI !**



Sophie Panonacle
**Quand on n'a
que la mer...**
19 scientifiques témoignent
de leur amour pour l'océan

Gilbert

**SOPHIE
PANONACLE
DÉPUTÉE**



Le lundi 22 septembre, notre lycée a eu l'honneur d'accueillir deux figures engagées dans la défense de l'environnement marin : Sophie Panonacle, députée et autrice du livre Quand on a que la mer, et Gilles Bœuf, biologiste et professeur, ancien président du Muséum National d'Histoire naturelle.

Rencontre avec des passionnés !

Plongée au cœur de l'océan : une conférence inspirante sur la mer

UN MOMENT INOUBLIABLE !

De son côté, Gilles Bœuf a captivé l'audience avec des exemples concrets issus de ses nombreuses recherches. Il a abordé les menaces qui pèsent sur la vie marine, mais aussi les projets porteurs d'espoir, notamment dans le domaine de la conservation ou de la transition écologique. Sa manière de parler du vivant, avec clarté et enthousiasme, a marqué les esprits.

“ Nous venons tous de la mer. La vie elle-même vient de la mer”, a-t-il dit avec ferveur et passion. Voilà ce qui, selon lui, nous rassemble tous. Une belle manière de nous apprendre à respecter cette si belle et fascinante étendue d'eau, n'est-ce-pas ?

Sophie Panonacle a partagé avec passion son engagement pour l'océan, qu'elle décrit comme un bien commun essentiel, trop souvent négligé. Son livre, Quand on a que la mer, mêle témoignages, réflexions personnelles et plaidoyer pour une meilleure prise en compte de l'océan dans nos choix politiques et économiques

VIE DU LYCEE

AU FIL DE NOTRE ENQUETE SCIENTIFIQUE



ABATILLES, UNE EAU CENTENAIRE QUI NOUS TITILLE !



L'ÉQUIPE DES FILLES ENGAGÉES

Six élèves de 1ère générale spécialité Physique Chimie sont engagées dans le concours "LES OLYMPIADES DE LA CHIMIE VERTE" avec leur professeur Mr Boudey. Il s'agit de Maelle Maccario, Mila Fernandez, Justine Guerlaud, Emmie Brissaud, Julie Bruneau et Emie Lebert. Mardi 13 janvier 2026, une visite des Abatilles est prévue pour elles !! L'occasion de se poser quelques questions...

QUESTION 1 : COMMENT DEFINIR UNE EAU MINERALE ?

QUESTION 2 : POURQUOI L'EAU DES ABATILLES RESTE-T-ELLE UNE EAU MINERALE DE QUALITÉ ?

QUESTION 3 : QUELLE EST LA DIFFERENCE ENTRE UNE EAU MINERALE, UNE EAU DE SOURCE ET UNE EAU THERMALE ?

Vous aussi, cherchez les réponses à ces questions ?

Les solutions dans notre prochain numéro !!!

UN LOGO POUR LES 100 ANS !



1925-2025

Cette année, l'eau des Abatilles fête les 100 ans de sa découverte et son exploitation !

ABATILLES, L'EAU CENTENAIRE QUI NOUS TITILLE



VIE DU LYCEE

LE CONCOURS D'ÉLOQUENCE 2025 !



Rappelons-nous de ce moment magique que nous avons vécu l'année dernière, lors duquel nous avons pu écouter de superbes discours sur l'audace.

À ce moment là, le thème était une citation inspirante de Goethe : "Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie."

La compétition a opposé différents élèves au profil tous plus riches les uns que les autres.

Petit rappel du podium de l'année dernière :

- Lilas Duphil-Martin et Léo Intsaby avaient décroché la troisième place.
- Thibaud Compere s'était vu attribuer la deuxième place.
- La première place avait été finalement attribuée à Coralie Reichert.



Mais il est temps de découvrir le nouveau thème du concours d'éloquence de cette année.



Roulement de tambour...

"La culture, vecteur de paix"



BAZAR CULTURE

CINEMA : NOS GROS COUPS DE COEUR !

Pourquoi voir ce film ?

Parce qu'il rappelle que les droits acquis ne sont jamais garantis, et qu'ils ont été arrachés grâce à des batailles concrètes. Parce qu'il met en lumière une héroïne du droit, trop peu représentée au cinéma. Et parce qu'il donne envie de se battre, à notre échelle, pour une société plus juste.

<https://www.youtube.com/watch?v=d5CTmdqEy7Y>



Le Genre ne devrait jamais être un motif d'inégalité

Ruth va défendre un cas atypique de discrimination:
UN HOMME !

Sorti en 2018, le film Une femme d'exception (On the Basis of Sex) retrace le parcours inspirant de Ruth Bader Ginsburg, future juge à la Cour Suprême des États-Unis, et figure emblématique de la lutte pour l'égalité des sexes. Réalisé par Mimi Leder, ce biopic met en lumière un pan méconnu de l'histoire juridique américaine, à travers le regard d'une femme brillante, déterminée et engagée.



le portrait d'une pionnière

Le film s'ouvre dans les années 1950, alors que Ruth (interprétée avec sobriété et force par Felicity Jones) entame ses études à Harvard Law School, l'une des rares femmes à avoir franchi les portes de cette prestigieuse institution. Mais le diplôme en main ne suffit pas à Ruth pour faire sa place dans un monde d'hommes : ni cabinets d'avocats, ni magistratures ne veulent d'elle.



BAZAR CULTURE

CINEMA : NOS GROS COUPS DE COEUR !

Wicked : For Good
sortie le 26/11/2025

**Le grand final d'un conte
revisité, celui du Magicien d'Oz**

Une comédie musicale qui relate la fin des aventures de deux sorcières aux destins croisés:

Glinda, la "bonne sorcière" (jou e par Ariana Grande) et Elphaba, la méchante de l'Ouest à la peau verte (jou e par Cynthia Erivo). Ne manquez pas les grandes scènes visuelles et le final visuellement grandiose et sublime !!



<https://www.youtube.com/watch?v=zQ6uHEzAgms>



<https://www.youtube.com/watch?v=1hecjDC9BqE>

AVATAR 3: Fire and Fish
sortie le 19 dec !

Environnement volcanique, enjeux visuels et symboliques autour du feu, avec les ASH, nouveau peuple du feu !!
PANDORA EN FLAMMES !

Fire and Fish ne devrait pas être qu'une répétition du volet 2 d'AVATAR.
James Cameron prépare déjà les volets 4 et 5, prévus en 2029 et 2031



BAZAR CULTURE

LA NEW ROMANCE DÉBARQUE ENFIN AU CDI DU LYCÉE...

En janvier 2026, le CDI ouvrira un tout nouveau chapitre : pour la première fois depuis son ouverture, ses rayons accueilleront de la New Romance ! Une nouveauté qui promet de plaire aux amateurs du genre et de piquer la curiosité des autres. Alors, que vous soyez fans déclarés ou lecteurs prudents, laissez-vous tenter : cette nouvelle expérience littéraire n'attend plus que vous. En attendant, voici de quoi vous mettre l'eau à la bouche :



Suite à un sondage proposé sur Pronote, il est ressorti que 31% des personnes votantes avait une préférence pour la New Romance !

LIVRES A DECOUVRIR AU CDI !



LA DARK ROMANCE c'est quoi exactement ?

De plus en plus populaire, surtout chez les jeunes lecteurs, la Dark romance met en scène des histoires d'amour intenses où la domination, la jalousie, la violence occupent une grande place. Si ce genre séduit par son intensité émotionnelle, il peut brouiller les repères : certains lecteurs finissent par banaliser la souffrance ou la possessivité dans une relation. Souvent centrées sur des héroïnes soumises ou idéalisant la violence masculine, ces fictions véhiculent une image réductrice des femmes et de l'amour, d'où la nécessité d'un regard critique. La dark romance reste réservée à un public averti, comme l'indiquent systématiquement les quatrièmes de couverture. Certaines romances sombres explorent toutefois des univers dangereux ou violents sans que la relation amoureuse ne soit toxique, offrant une alternative moins problématique pour les lecteurs plus sensibles.

NE PAS HESITER A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE LIBRAIRE OU DE VOS PROFESSEURS DOCUMENTALISTES !



BAZAR CULTURE

NOS ARTISTES DU MOMENT : ARIANA GRANDE ET THE WEEKND

The Weeknd, alias Abel Tesfaye, et Ariana Grande comptent parmi les artistes les plus influents de la pop actuelle, souvent réunis pour des collaborations marquantes.

Lui séduit par son R&B aux sonorités sombres et sa voix aérienne, tandis qu'elle brille par sa technique vocale et son univers pop-R&B lumineux. Ensemble, ils ont donné naissance à des titres désormais incontournables comme “Love Me Harder”, “Off the Table” ou le remix de “Save Your Tears”. Leur complicité artistique et la complémentarité de leur style en font un duo particulièrement apprécié, qui continue d'imprimer sa marque sur la scène musicale mondiale.



<https://www.youtube.com/watch?v=YQ-qToZUybM>



“You know what I'm thinkin,
see it in your eyes
You hate that you want me,
hate it when you cry
It ain't workin' (mm),

'cause you're perfect
And I know you deserve it, I can't walk away
Even though we're goin' through it
And it makes you (makes me) feel alone
Just know that I would die for you (I would die for you)

Baby, I would die for you, yeah



BAZAR CULTURE

UNE ÉLÈVE DU LYCÉE AUTRICE ET POÈTE : JADE MARSAL !

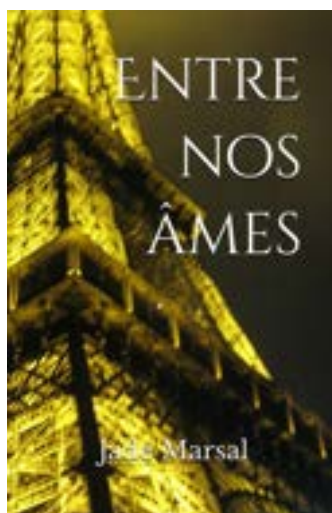
Jade Marsal, élève dans notre lycée, a publié cet octobre son recueil de poèmes intitulé "Âme Muse". Jeune poète et écrivaine passionnée, elle se sert de la plume comme d'un véritable moyen de libération et d'expression de ses sentiments. Elle confie :

" La poésie met en valeur la beauté certes, mais aussi les fêlures des cœurs fragiles. L'écriture m'a guérie, voici les mots de mes maux".

À travers ses vers sensibles et sincères, Jade nous invite à plonger dans son univers intérieur, où chaque mot résonne comme une émotion à partager. "Âme Muse" est un voyage entre douceur et douleur, une invitation à ressentir, à réfléchir, et peut-être, à se reconnaître dans ses mots.

À votre tour de découvrir sa poésie et de vous laisser toucher par la force de son écriture.

OUVRAGE BIENTOT DISPONIBLE AU CDI !



Retrouver également *Entre nos âmes* de la même autrice, roman d'amour touchant, retraçant l'histoire d'Eden, jeune journaliste pour le New York Times hantée par ses démons et d'Alceste, homme d'affaires puissant à la vie compliquée.

Prix pour les intéressés :

Âmes muses à 24,03 euros

Entre nos âmes à 22,16 euros



Sortie Cinéma

26 NOVEMBRE : "Vie Privée"
de Delphine Zlotowski

Avec Jodie Foster et Daniel Auteuil, Virginie Efira,

DRAME, THRILLER,

→ Thèmes abordés dans le film: les choix de vie, l'intimité et les rapports humains.

Une Psychanaliste psycho rigide mène l'enquête pour savoir si la disparition brutale d'une de ses patientes ne serait pas plutôt un meurtre.

Idéal pour réfléchir sur la société actuelle.



BAZAR CULTURE

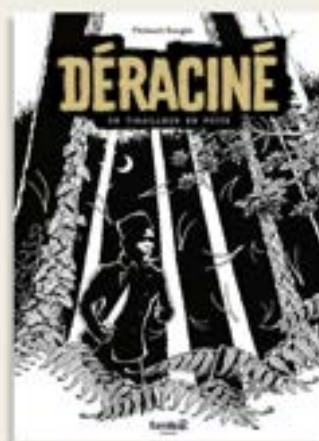
UN ECRIVAIN DANS NOTRE LYCEE!! THIBAUT ROUGES FORMATEUR AU GRETA

Déraciné : un tirailleur sénégalais en fuite

Déraciné est un roman graphique en noir et blanc réalisé à l'encre de chine, écrit par Thibault Rougès, le petit fils d'un officier du camp du Courneau à Cazaux à la Teste de Buch.



Bd à découvrir au cdi !



LE LIEN VERS
L'INTERVIEW !!





MUSIQUE

The Last Race est un album né autour de l'univers du GP Explorer **une course de formule 4**, mais il va bien plus loin qu'un simple projet lié à la course. Dès les premiers sons, on sent une vraie énergie et une ambiance motivante. Les morceaux mélangent plusieurs styles comme **le rap, la pop et l'électro**. Certains titres sont dynamiques et donnent envie de bouger, tandis que d'autres sont plus calmes et posés.



THE LAST RACE EST UN ALBUM QUI RASSEMBLE DE NOMBREUX ARTISTES VENUS D'UNIVERS TRÈS DIFFÉRENTS. ON Y RETROUVE DES COLLABORATIONS MARQUANTES COMME :

Thunes :

La Mano 1.9, ElGrandeToto, Zed

Un monde à l'autre :

Gims, La Mano 1.9, SCH

En boucle :

Adèle Castillon, Zamdane

Coupé :

Fleetzy, THEODORT

Le mur :

Clara Luciani, Sofiane Pamart, Yamê

Dis-moi je t'aime :

theodora

LOV :

Oboy, Dinos

Räikkönen :

Dospunto

Poursuite :

Charlotte Cardin, SCH

Aléatoire :

Monsieur Nov, DAKEEZ

No feeling :

Nono la Grinta, Kekra

Dernier bolide :

Yorssy, Jey Brownie, So La Lune

Toute la nuit :

Anyme023

PITLANE [Bonus] :

ElGrandeToto, SCH, IPLIKÉ140, HoussBad, Zed



<https://thelasttrace.fr>



SPORT

NATATION - ATHLETISME



NATATION SUR LE BASSIN LA TRANSOSTREA LE SAMEDI 15 JUIN 2025



Pas moins de 240 nageurs se sont élancés à 17 h 30 depuis la jetée Belisaire, au Cap Ferret, pour traverser les 3,3 kilomètres d'eau qui les séparaient de la jetée du Moulleau, à Arcachon.

Le premier à atteindre la plage du Moulleau a **mis cinquante-trois minutes**, un exploit salué par les spectateurs massés sur la jetée et le sable, applaudissant chaque nageur jusqu'au dernier.

La Transostrea, qui doit son nom à l'huître — emblème du Bassin — s'impose peu à peu comme un rendez-vous incontournable pour les amoureux du sport et de la mer.



**ANNE SOPHIE
MENNESSON
COACH SPORTIF A
LA TESTE**
initiatrice de la
Transostrea.

Anne Sophie MENNESSON a permis à tous les amateurs(trices) de la natation de participer à une course sans compétition.



ATHLETISME JIMMY GRESSIER, HÉROS TRICOLEUR DU 10 000 MÈTRES À TOKYO

Exploit historique à Tokyo, lors des Championnats du monde d'athlétisme 2025 : le Français Jimmy Gressier a décroché la première place du 10 000 mètres hommes, signant un temps de 28'55"77.

S'il reste encore loin du record du monde (26'11"00), **le Français marque surtout l'histoire ; il est le seul athlète tricolore à s'être imposé sur une épreuve d'athlétisme lors de ces Championnats du Monde 2025.**

JIMMY GRESSIER





SPORT

FOOTBALL - RUGBY - TENNIS



FOOTBALL : OUSMENE DEMBELE NOUVELLE LEGENDE

Ousmane Dembélé a soulevé le Ballon d'Or 2025, devenant ainsi le premier joueur français à remporter le prestigieux trophée depuis Karim Benzema en 2022. Un sacre éclatant pour l'attaquant du Paris Saint-Germain, récompense d'une saison exceptionnelle.

« Ce Ballon d'Or, je le dédie à la France, à ma famille, à mes coéquipiers et à tous ceux qui ont cru en moi », a-t-il déclaré, le regard brillant.

Car cette année, Dembélé a tout renversé : des dribbles fulgurants, des passes décisives, et un leadership retrouvé. Avec le PSG, il a mené son club jusqu'à la victoire en Ligue des Champions, avant d'enchaîner un Euro 2024 époustoufflant sous le maillot bleu.

Surnommé « le magicien de Vernon », en hommage à sa ville natale, à 28 ans, Ousmane Dembélé entre dans la légende. Et ce Ballon d'Or, plus qu'une récompense individuelle, symbolise le retour de la France au sommet du football mondial !



NUIT DU RUGBY JACK WILLIS SACRE !

Ce joueur a été élu meilleur joueur du Top 14 lors de la Nuit du Rugby, ce lundi 6 octobre 2025. Une récompense décernée par ses pairs, qui vient saluer son impact colossal sur les terrains français.

Arrivé à Toulouse en 2022, Willis s'est imposé comme une pièce maîtresse du pack toulousain. Inépuisable en défense, redoutable gratteur de ballons, il a conquis le public du Stadium Ernest-Wallon par son intensité et son intelligence de jeu. Cette distinction le fait succéder à son coéquipier Antoine Dupont, sacré l'an dernier.

« Être reconnu par les autres joueurs, c'est ce qu'il y a de plus beau. Je partage ce trophée avec toute l'équipe et le staff », a confié l'international anglais, visiblement ému, après la cérémonie.

Avec cette distinction, le Stade Toulousain confirme sa domination sur le rugby hexagonal, en plaçant à nouveau l'un de ses hommes parmi les meilleurs du championnat. Entre puissance britannique et esprit toulousain, Jack Willis s'impose comme l'un des symboles de la réussite rouge et noire.

OUSMANE DEMBELE BALLON D'OR 2025



JACK WILLIS, roi du Top 14 : le flanker anglais sacré à la Nuit du Rugby !





SPORT

TENNIS



DES JUGES DE LIGNES TOUJOURS PRESENTS A ROLAND GARROS !

Alors que la technologie envahit peu à peu les cours du monde entier, Roland-Garros reste fidèle à la tradition. La Fédération française de tennis (FFT) a **confirmé, ce lundi, que le tournoi parisien conservera ses juges de ligne en 2026, contrairement aux autres Grands Chelems désormais intégralement arbitrés par des systèmes électroniques.**

INTERVIEW DE CLEA BOHN ELEVE DE TERMINALE NAGEUSE D'ELITE



L'aide de l'Intelligence Artificielle au cœur du sport pour une maîtrise parfaite des règles.



Clea Bohn



1. **Quand as-tu commencé la natation et pourquoi ?** J'ai commencé la natation il y a 12 ans: d'abord pour apprendre à nager mais surtout parce que ma grande sœur en faisait.
2. **A quel moment as-tu décidé de te lancer dans les compétitions ?** J'ai tout de suite été dans un groupe de compétition dès mes débuts . D'abord, nous avons des petits pass : le " passeport de l'eau" et le "pass compète" pendant un an. Passé ce cap, nous avons directement des compétitions.
3. **Qui t'a le plus soutenu ? ou inspiré ?** C'est mon grand-père ! Il croyait vraiment en moi et en mes capacités ; bien sûr, tout le reste de ma famille aussi . Mais la personne qui m'a le plus inspiré est vraiment ma grande sœur : je voulais devenir comme elle !!
4. **À quoi ressemble une semaine type d'entraînement pour toi ?** Dès le lundi par une première séance de reprise ; les Mardi et jeudi natation matin et soir avec des entraînements spécifiques d'aéro mélangeant vitesse et allures : le mercredi est l'entraînement le plus dur de la semaine avec beaucoup de distance ! Vendredi et Samedi c'est plus "relâche"
7. **Comment gères-tu la fatigue physique et mentale ?** Le repos est indispensable surtout pour éviter les blessures qui arrivent très vite: en natation ce sont surtout des tendinites. Je vois également beaucoup de kiné. Pour la fatigue mentale, il faut savoir distinguer le mental du sport : ce n'est pas toujours facile surtout dans la compétition mais il ne faut pas oublier que c'est un loisir, un plaisir et essayer de ne pas trop se prendre la tête.
8. **Suis-tu un régime alimentaire particulier pour la natation ?** Non, pas de régime particulier ! Une semaine avant une grosse compétition, nous faisons l'effort de mieux manger ! Tout au long de l'année, la "malbouffe" est déconseillée mais nous n'avons pas vraiment de restrictions.
9. **Quelle est ta plus belle performance ou ton plus beau souvenir en compétition ?** Ma plus belle performance n'est pas là meilleure que j'ai réalisée mais c'est vraiment celle où je me suis prouvée à moi même ce dont j'étais capable ! C'était une petite compétition où je devais nager le 400 m nage libre. Mon coach m'avait demandé un temps de 2min de moins que mon temps d'engagement. 2 min c'est vraiment énorme mais mon temps était assez "ancien" et quand on est jeune, on progresse très très vite puisqu'on grandit. Personne ne croyait en moi et il m'avait dit que c'était impossible ! Finalement j'ai réussi!
10. **Ressens-tu du stress avant les courses ? Si oui, comment le gères-tu ?** J'ai eu une période assez compliquée où je stressais énormément et ce n'était pas un bon stress donc ça avait des répercussions sur mes résultats. Je ne nageais même plus du tout pour moi et c'était devenu " la course aux résultats" pour mon coach. Mais au fur et à mesure, je me suis détachée de cette pression qu'on nous impose constamment et j'ai discuté avec mon coach pour réussir à poser ce stress.



JEUX VIDEO

Une **PGW 2025** réinventée



**2025 30 OCTOBRE
2 NOVEMBRE**
PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES



Cette année, la **PGW s'est métamorphosée**. Grâce au soutien de **Fimalac Entertainment**, l'organisation a fait peau neuve, avec une ambition claire : transformer l'événement en un **véritable spectacle** grand public, au-delà du simple salon de jeux vidéo.

La programmation a été particulièrement **riche** et variée. Parmi les **temps forts**, s'est déroulé le **Gala TCG** (Trading Card Games) : un espace de près de **2 000 m²** au Dôme, dédié aux jeux de cartes comme **Pokémon**, **Magic avec la série The Gathering**, **Yu-Gi-Oh!**, mais aussi aux jeux plus récents comme **Rise TCG**.



Concerts : le duo **Bigflo & Oli**, ainsi que **JoLaGreen23** était présent, mêlant musique et univers du jeux vidéo.

INOXTAG ÉTAIT AUSSI À LA PGW PROPOSANT À SES FANS DE JOUER AVEC LUI À FORTNITE





VOYAGE - Autour de chez vous...

LIBRAIRIE “Dans le Sillage de Sindbad” à Gujan Mestras

Voyage littéraire sur le Bassin d'Arcachon : découverte d'une librairie locale

Aux amateurs de lecture ou à ceux qui rêvent simplement de s'évader, saviez-vous qu'une librairie spécialisée sur le voyage existait à deux pas du lycée ? ***Dans le sillage de Sindbad*** se trouve près du Port de Larros, entre les garages à bateaux, les cabanes ostréicoles et le bassin. Elle propose un large choix de romans, récits, essais, poésie, bandes dessinées, albums, documentaires et bien d'autres !



Le parcours de la libraire

Gislaine Renaudie, originaire du bassin, se cache derrière cette librairie voyage qui a vu le jour il y a un peu plus de deux ans. Passionnée depuis toujours par la littérature, elle s'est d'abord dirigée vers l'édition. Elle a eu l'occasion de publier de nombreux auteurs et de suivre de près des Prix Goncourt et des Prix Nobel littéraires avec différentes **maisons d'édition, notamment Actes Sud**. Sur le terrain, cela lui a permis d'aller à la rencontre des libraires pour faire connaître ses auteurs.

Mais après une dizaine d'années, un besoin se fait ressentir ; **l'envie de rentrer chez soi**. Poussée par l'appel d'un retour au pays, Gislaine décide de s'installer à Gujan pour y implanter son projet : une librairie voyage qui tient son nom du célèbre aventurier Sindbad le marin.

Pour elle, Gujan est **l'endroit idéal** : une ville en expansion qui vit toute l'année au rythme du sud-ouest avec ses sept ports et les chantiers navals alentour. C'est dans cette atmosphère que le thème du voyage s'est imposé de lui-même.

Un lieu de ressources culturelles, de partage et d'échanges

Une clientèle mouvante en profite entre ceux qui sont de passages et les habitués du coin, leurs requêtes varient beaucoup. Très mobilisée dans





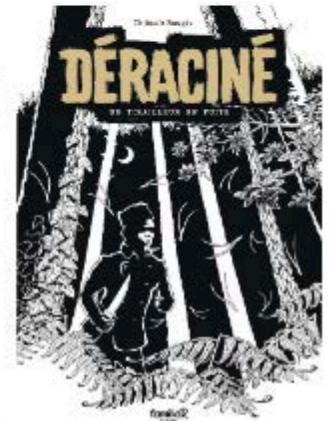
VOYAGE - Autour de chez vous...

LIBRAIRIE “Dans le Sillage de Sindbad” à Gujan Mestras

son métier, Gislaine organise régulièrement des dédicaces, des rencontres avec des personnalités marquantes, des interviews d'auteurs, de journalistes ou de dessinateurs engagés... Elle participe aussi aux **festivals du Bassin** (ex : “Festival Thriller” et “Festival Lettres du Monde”) ; qu'ils soient cinématographiques ou littéraires, et collabore aussi avec des **médiathèques** pour des projets très divers (ex : Projet Chantier Sonore).

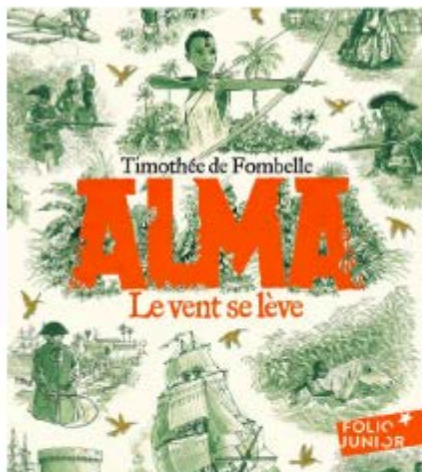
Des rayons remplis de livres divers et variés

En se baladant entre les étagères remplies, on a l'occasion de passer d'un univers à l'autre, selon le genre et la langue originale des ouvrages proposés. Les rayons sont pleins à craquer de **nombreuses ressources** : coups de cœur de la libraire, actualités, patrimoine local, coin jeunesse... Parmi l'abondance de livres se cache même **Déraciné**, une bande dessinée à l'encre de chine qui est l'œuvre de **Thibault Rougès**, **un professeur du lycée de la Mer** ! Car contrairement à ce que l'on peut supposer, la librairie, bien qu'elle soit spécialisée sur le voyage, regorge aussi de **livres divers et variés** qui peuvent en intéresser plus d'un.



L'avis de la libraire

D'autant plus, aujourd'hui, **les pratiques de lecture ont changé** : comme l'a remarqué Gislaine Renaudie, *“les lecteurs et lectrices sortent rarement des sentiers battus et de ce qu'ils connaissent déjà”*. C'est aussi dans le but de proposer une **offre différente** de celle que l'on trouve un peu partout que la librairie a vu le jour, pour attiser la curiosité des lecteurs.



La recommandation lecture du moment

La saga **Alma** de **Timothée de Fombelle** (*“le meilleur auteur jeunesse de la galaxie !!”* selon Gislaine Renaudie) est un livre à absolument découvrir, d'autant plus qu'il est maintenant disponible en poche à la librairie. Il existe **trois tomes** de ce roman racontant les aventures d'Alma qui décide de partir sur les traces de son petit frère lorsque celui-ci disparaît. Du style du Comte de Monte Cristo, l'ouvrage est à la fois épique, intime, tragique et ...extraordinaire !

Pour en savoir plus sur la librairie <https://danslesillagedesindbad.com>



VOYAGE - Loin dans des coins méconnus...

LE BHOUTAN



Bhoutan

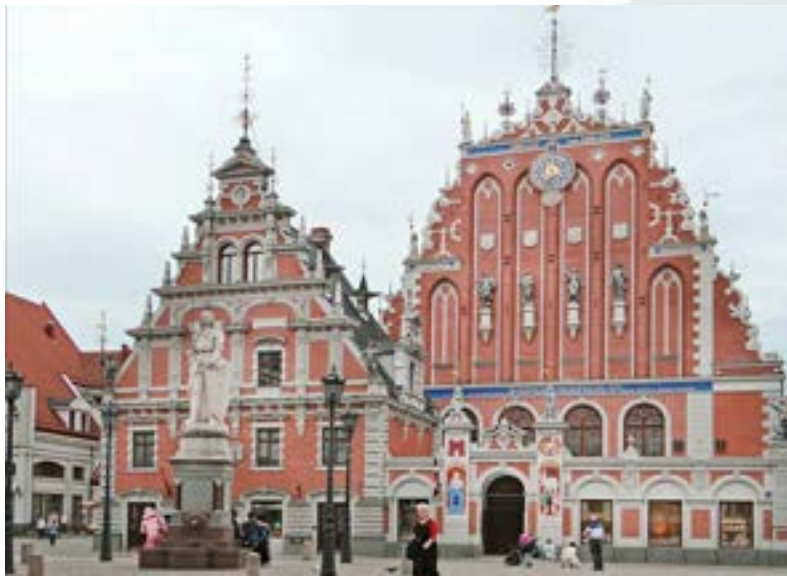
Région : Himalaya, Asie du sud
Capitale : Thimphou
Langue officielle : Dzongkha
Superficie : 38 390 km²
Nb. habitants : 791 524 hab.
Régime Politique : Monarchie Constitutionnelle Parlementaire
PIB par hab. : 3 831 \$ (2023)
Temps de vol pour le Bhoutan : 17 h
Vol Paris-Delhi 12 h + Vol Delhi-Paro

Le Lhuntse Dzong est un monastère-forteresse qui se déploie au cœur des forêts du grand Himalaya dans une vallée suivant la rivière Kuru. Le Dzong est très reculé : à environ 13 h de route de la capitale, il est perché à 1500 m d'altitude et a été construit en 1654 suite à la demande du troisième Druk Desi (Dirigeants laïcs) après avoir remporté une bataille à côté d'un ancien monastère qu'il a transformé en ce Dzong. Le Dzong accueille tous les ans, le Lhuntse Tshechu, un festival de danses sacrées et de danses traditionnelles, durant 5 jours. Aujourd'hui seule la partie supérieure est utilisée par les moines et le reste est utilisé par l'administration du Dzongkhag (district).



VOYAGE - Loin dans des coins méconnus...

LA LETTONIE



Lettonie

Region : Baltique, Europe du Nord

Capitale : Riga

Langue officielle : Letton

Superficie : 64 490 km²

Nb. habitants : 1 862 441 hab.

Régime Politique : République
Parlementaire

PIB par hab. : 23 368 \$ (2024)

Temps de Vol : Bordeaux-Riga 3h15 min

La partie ancienne de Riga se situe sur la rive est du Daugava, elle est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, pour avoir notamment la plus grande et la plus belle concentration de bâtiments art nouveau au monde, avec plus de 350 bâtiments de ce style architectural de la fin du XIX^{ème} siècle. C'est également le centre touristique du pays avec la maison des Têtes Noires datant de 1344 (sur la photographie) mais aussi, avec la cathédrale, l'église St Pierre, le marché central, l'opéra et le château de Riga datant du XVI^{ème} siècle, plusieurs fois agrandi, il héberge aujourd'hui le président. Elle possède une histoire riche de plus d'un millénaire, elle fut la capitale de la Livonie jusqu'à son inclusion au Duché de Lituanie en 1569 et a appartenu à une multitude de royaume : la Suède, la Russie, la Pologne,...

L'Echo des couloirs, c'est qui ?

N° 1

Décembre 2025

Deux élèves de Biganos en 1ère STL

Pricilla RAFFIN
Maelys ROUET



Neuf élèves de Gujan Mestras

- Laure : rédactrice en chef
- Clara, Emeline et Laure : rubrique "Bazar Culture"
- Juliette : rubrique "Sports"
- Léo et Leonie : rubriques "Voyages" et "Au fil de l'enquête scientifique"
- Maxime rubrique "Jeux vidéos"
- Sacha : rubrique "Musique" et mise en page
- Mathis : mise en page et sommaire

Deux professeurs pour l'encadrement du club ,
Mesdames Croché et Labat

NOUS CONTACTER : cdigujanjournal@gmail.com

DECEMBRE 2025

- **Vendredi 5:** Intervention des **Sous Mariniers de la Marine Nationale** Salle de Conférence (inscription libre)
- **Mardi 16:** **Concert de Noël AGORA** de Gujan Mestras organisé par la MDL 12h20 à 13h45
- **Mercredi 17:** **PARCOURSUP : Découverte des cartes de formations PHASE 1 : S'informer !!**
- **Jeudi 18:** 14h-16h Sortie Cinéma BIGANOS
2de gt 7 et 8
- **Vendredi 19:** **Concert de Noël à Biganos (MDL)**

JANVIER 2026

- **Jeudi 8:** **Sortie "TEEN'S UP"** à Talence consacrée à l'Education au Développement Durable, au goût d'entreprendre et conférences sur Estime de soi (une classe de seconde et une classe de 1ère)

ORIENTATION DU 9 AU 11

SALON ETUDIANT PARC DES EXPOSITIONS

A BORDEAUX

- **Jeudi 22 (20h 22h30)**

Notre nuit de la lecture au CDI ! Pensez à vous inscrire !

- **Jeudi 5:** **SOIREE DES PARTENAIRES** (accueil Entreprises)
Vous pouvez vous rendre auprès de Mme Junca pour vous informer

- **Vendredi 6:** **CONCOURS D'ELOQUENCE**

Salle de Conférence : élèves option HLP 1ères et terminales
Finale à Bordeaux

- **Mardi 24:** **Sortie Théâtre le Miroir de Gujan-Mestras**
avec 8 classes

"Michèle doit on t'en vouloir d'avoir fait un selfie à Auschwitz ?"

ORIENTATION

- **DU 26 AU 28:** **SALON AQUITEC** Parc des Expos à Bordeaux
<https://aquitec.com/>

FEVRIER 2026

Rendez- vous des prochains mois

