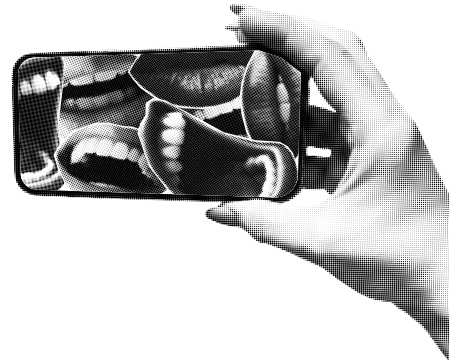


- NEW PLUME -

par les élèves de
1ère BAC PRO



Tir à l'arc: en
plein dans le
mile!

À la Une

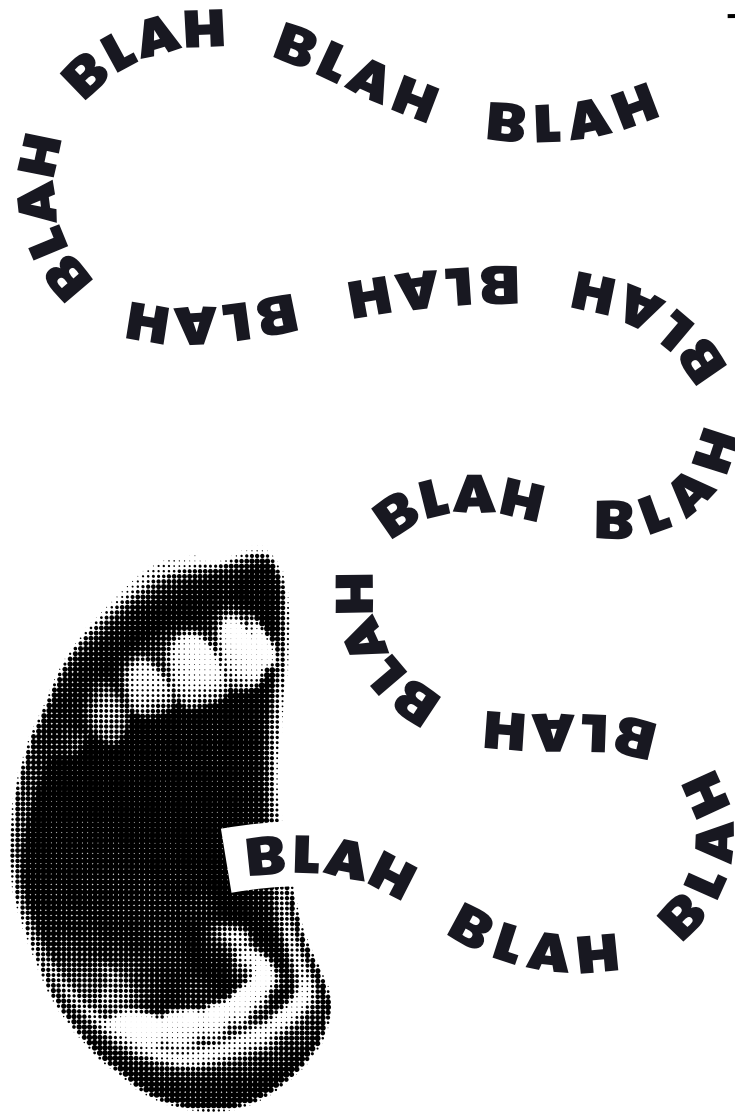


Snoopy, le chien
d'assistance

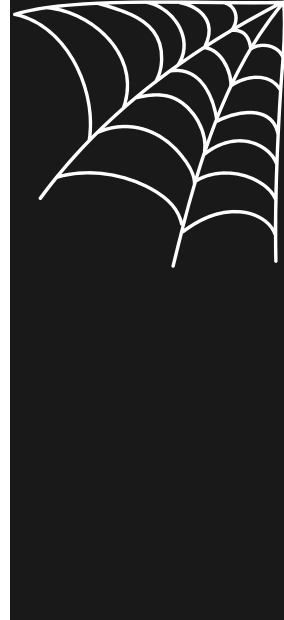


Le jeu à tous
âges

SOMMAIRE



- Crimes et Paranormal
- Animaux
- Sports
- Santé
- Divertissements



Dossiers Obscurs



<https://fr.pinterest.com/pin/108086459800142183>

EnjoyPhoenix : de YouTube à entrepreneure inspirante

Connue d'abord pour ses vidéos beauté et lifestyle, Marie Lopez, alias EnjoyPhoenix, a peu à peu élargi son univers. Fascinée par l'étrange et l'inexpliqué, elle partage désormais des contenus autour du paranormal : histoires effrayantes, enquêtes sur des lieux mystérieux ou expériences liées aux légendes urbaines. Avec son ton sincère et accessible, elle aborde ce thème avec curiosité plutôt qu'avec sensationnalisme, offrant à sa communauté une nouvelle facette d'elle-même. Entre frissons et découvertes, EnjoyPhoenix prouve qu'elle n'a pas fini de surprendre.



<https://i.pinimg.com/736x/67/09/25/670925c5ed40b89ceaf8635b654be7fb.jpg>

Les Warren, un couple face à l'invisible

Ed et Lorraine Warren ont marqué l'histoire du paranormal. Dans les années 1970, ce couple américain s'est spécialisé dans l'étude de phénomènes surnaturels. Ed, passionné et autodidacte, s'est imposé comme démonologue, tandis que Lorraine affirmait posséder un don de clairvoyance qui lui permettait de percevoir des présences invisibles. Ensemble, ils formaient un duo aussi mystérieux que complémentaire.

Au fil des décennies, ils ont enquêté sur des centaines d'affaires, souvent liées à des maisons hantées, des objets maudits ou des manifestations inexpliquées. Parmi leurs dossiers les plus célèbres figurent la terrifiante maison d'Amityville, la mystérieuse poupée Annabelle ou encore le cas de la famille Perron, tous devenus des références dans la culture populaire.

Leur parcours a inspiré de nombreux films, dont la saga *Conjuring*, qui a remis leurs enquêtes sous les projecteurs et captivé un nouveau public. Que l'on croie ou non à leurs récits, l'aura des Warren continue de fasciner, mêlant peur, foi et mystère.

PORTRAIT

Dans l'esprit troublé de Jeffrey Dahmer"

Dahmer, surnommé le monstre de Milwaukee, a assassiné 17 jeunes hommes entre 1978 et 1991. Derrière une vie en apparence banale, il cachait des pulsions meurtrières marquées par le cannibalisme et la nécrophilie. Son arrestation révéla l'horreur de ses crimes et les failles d'un système qui n'a pas su l'arrêter plus tôt.



<https://i.pinimg.com/1200x/ca/b4/84/cab484a67289588ef58eeaa2603325d1.jpg>



Chats et Compagnie

Les chats sont des animaux domestiques très appréciés pour leur indépendance et leur douceur. Ils ont su s'adapter à la vie auprès des humains tout en gardant une part de leur instinct sauvage. Curieux et observateurs, ils aiment explorer leur environnement, grimper, se cacher et observer le monde depuis un endroit en hauteur. Chaque chat a ses habitudes et choisit ses coins préférés pour dormir, jouer ou simplement se reposer au calme.



Le chat est un grand dormeur : il peut passer jusqu'à seize heures par jour à dormir ou somnoler. Il est plus actif le matin et le soir, car c'est un chasseur crépusculaire. Même les chats domestiques conservent ce comportement naturel et adorent courir après des jouets qui bougent, chasser des insectes ou jouer avec leur maître. L'activité physique est essentielle pour leur équilibre et leur bien-être.



Chat de Sandy

Côté alimentation, le chat est un carnivore strict : il a besoin de viande pour rester en bonne santé. Il apprécie la routine et aime manger à heures régulières dans un endroit tranquille. Certains chats sont très affectueux, d'autres plus indépendants, mais tous ont besoin d'attention, de respect et de moments de tendresse. Leur présence apporte souvent calme, compagnie et réconfort dans la maison.

Chiens guide d'aveugle

Un chien guide d'aveugle est un chien d'assistance mis à la disposition d'une personne déficiente visuelle pour faciliter sa vie quotidienne, et notamment ses déplacements. Ces chiens sont formés dans des écoles spécialisées, et remis à leur futur maître gratuitement.

Le chien de guide apporte à son maître son éducation et son travail de guidage, l'autonomie dans ses déplacements, la sécurité, la fluidité, un meilleur relationnel, une présence rassurante à ses côtés permettant de rompre avec la solitude au quotidien.



Formation et remise au maître

- Naissance du chiot
- La famille d'accueil
- L'éducation
- A disposition du maître
- Retraite du chien



Naissance du chiot : il n'est pas rare de leur faire écouter des enregistrements de bruits de la vie courante (bruits de voitures, crissements, claquements, sifflements, etc.) afin d'empêcher toute phobie future, surtout celle de l'homme. Le chiot doit être à l'aise dans n'importe quelle situation.

La famille d'accueil : Passés ces deux mois, le chiot est placé en famille d'accueil. En effet, sa formation à l'école ne débute pas tout de suite, mais dans cette famille, la sociabilisation du chiot continue et il reçoit une bonne éducation.



Il doit être habitué à sa vie future, c'est pourquoi il est indispensable que la famille d'accueil soit très mobile, joue avec son chien, le sollicite souvent etc... En effet, ces quelques mois sont d'une importance capitale concernant le développement psychologique du chien. Pendant toute cette période en famille d'accueil, un suivi régulier est effectué par les éducateurs de l'école afin de vérifier le bon développement du chien, et corriger des erreurs éventuelles. À partir de 6 mois, le jeune chien va régulièrement à l'école pour des stages progressifs. À un an, le chien retourne à l'école pour être éduqué.



À l'école, l'éducation spécifique du chien commence : obéissance, évitement des obstacles, cheminement sur les trottoirs ou les routes de campagne, les passages piétons, présentation des portes, des escaliers, utilisation des transports en commun.

Ce travail spécifique dure environ six mois pendant lesquels il est confié à un éducateur unique, celui-ci éduquant en simultané trois à quatre chiens. L'éducation comprend trois étapes successives basées sur le renforcement positif :

- sensibilisation à l'obstacle,
- apprentissage renforcé à l'obstacle,
- responsabilité et prise d'initiative.

Le parcours d'obstacles est la partie la plus impressionnante de l'éducation du chien, puisque l'éducateur va non seulement lui apprendre à éviter certains obstacles, mais aussi à avoir un comportement particulier en présence d'autres. Concernant l'évitement, le chien doit non seulement passer à côté d'objets de la vie courante (bornes, poteaux) mais ne pas oublier qu'il est accompagné d'un maître qui doit, lui aussi, franchir l'obstacle. Ainsi, le chien doit éviter des obstacles en hauteur qui pourtant ne le dérangent pas, tels que des branches d'arbres. Quant aux comportements spécifiques à adopter, le chien doit, par exemple, se coucher devant un grand danger (tel qu'un trou profond) ou savoir chercher des passages piétons et les indiquer à son maître.

À l'école, le futur chien guide doit apprendre à obéir à son maître et à maîtriser ses envies : ainsi, on pourra lui apprendre le sens des mots « droite » et « gauche » ainsi que « au pied », mais aussi à ne pas s'arrêter devant un morceau de viande ou à rapporter un objet tombé à terre.

La formation à l'intérieur se concentre sur les obstacles tels que l'ouverture des portes, le passage à travers des espaces étroits et la montée et descente des escaliers. De nombreux dresseurs de chiens-guides utilisent des "cliqueurs", en plus des friandises pour chiens, comme un moyen de renforcement positif pour que les chiens sachent qu'ils ont bien fait.

Pour la plupart des chiens, il est difficile de résister à saluer un autre chien ou à courir après un chat. Mais pour les chiens-guides au travail, ce n'est pas un choix : courir vers un autre animal de compagnie pourrait sérieusement blesser le propriétaire.



A disposition du maître : La personne aveugle à qui l'on remet le chien doit avoir un train de vie compatible avec celui d'un chien pour pouvoir se voir remettre un tel animal. En effet, elle doit être relativement dynamique afin que le chien puisse sortir très régulièrement, que son environnement familial et professionnel le lui permette et qu'elle soit suffisamment indépendante pour qu'en cas d'indisponibilité de son chien, elle soit capable de se déplacer seule.

La motivation principale est bien souvent la recherche d'une aide permettant d'accéder à l'autonomie. Le chien guide procure sécurité et confort de déplacement, tout en devenant un compagnon et un vecteur de communication appréciable.

Une fois son éducation terminée, le chien guide est remis à la personne aveugle ou malvoyante. L'éducateur accompagne la nouvelle équipe formée, équipe « maître et chien guide », au cours d'un stage de remise. Ce stage se déroule une semaine à l'école et une au domicile du nouveau maître de chien guide pour permettre au chien guide de s'adapter à son nouveau maître, à son quotidien et à ses parcours, et au maître de s'habituer à ce nouveau compagnon de vie et de route.

En moyenne, la « vie active » du chien guide dure entre huit et dix ans. Le contact avec l'école est maintenu par un suivi régulier et des journées de perfectionnement, surtout les deux premières années.

Associations françaises de chiens guides d'aveugle



Les Reptiles

Comportement et caractère

Le serpent se caractérise davantage par son calme et son oisiveté.

Il appréciera cependant caresses et câlins s'ils sont prodigués avec soin et délicatesse. Il ne mord que très rarement, notamment lorsqu'il se sent en danger.

Ils ont une excellente vue et goûtent constamment l'air ambiant avec leur langue. Bien qu'ils soient muets, ils sont capables de siffler. La plupart vivent au sol, mais certains sont arboricoles ou aquatiques, et d'autres encore creusent des terriers.

La plupart des lézards sont actifs le jour, à l'exception des geckos, qui sont nocturnes. Les lézards se déplacent différemment selon les espèces.

Ils sont en général dociles, peu agressifs, calmes. Ces lézards se laissent manipuler souvent assez facilement, sans opposer de résistance, à condition que l'appropriation ait été bien effectuée. Ce sont des reptiles souvent curieux.

Les grenouilles vivent en groupe. Elles hibernent de novembre à mars, à terre, dans des endroits humides.

Il est très facile d'en prendre soin dans le cas d'une domestication. Cette espèce est majoritairement active la nuit, même si une fois domestiquée, ce fait devient moins vrai. Ce sont des grenouilles agiles qui sautent beaucoup.



L'alimentation

Les serpents mangent principalement de rongeurs, tels que des souris ou des rats. Le seul paramètre à prendre en compte est la taille de la proie. La fréquence à laquelle vous alimentez votre serpent dépend également de sa taille, mais aussi de son espèce. Ainsi, un serpent des blés se contentera d'une souris tous les quinze jours, tandis qu'un python royal adulte consommera un gros rat toutes les trois semaines. Un boa de grande taille pourra consommer, quant à lui, un lapin tous les dix jours.

Les petits lézards tel que les geckos mangent principalement des insectes, tels que des grillons, des criquets, des sauterelles ou des vers de farine. Quant aux grands lézards tels que les caméléons, ils mangent des grillons, des criquets, des sauterelles, des vers ou des cafards.

Les grenouilles mangent principalement des insectes, tels que des vers de farines et des grillons.

Les conditions d'entretien

Les conditions au sein du terrarium doivent être d'une précision chirurgicale : hygrométrie, humidité, chaleur et illumination doivent être parfaitement paramétrées.



La santé du serpent :

Le serpent est susceptible de souffrir de divers problèmes de santé. Ils sont parfois liés à son alimentation ou à l'environnement dans lequel il évolue.

La santé du gecko :

Le gecko est susceptible de souffrir de divers problèmes de santé. Ils sont parfois liés à son alimentation ou à l'environnement dans lequel il évolue.

La santé du caméléon :

Il faut savoir que le caméléon est un animal fragile qui nécessite des conditions de vie assez strictes. Si vous vous absentez, il faudra charger quelqu'un de venir s'en occuper tous les jours.

De plus, les coûts vétérinaires sont assez élevés et les vétérinaires qui s'occupent des reptiles plutôt rares.

Le caméléon est un animal fascinant et adorable, mais coûteux, fragile et qui demande de l'attention, réfléchissez donc bien avant d'en adopter un.

La santé des grenouilles :

Votre grenouille de compagnie doit avoir un accès constant à une eau propre. Vous pouvez prévoir une flaque d'eau dans le bac. Les grenouilles ne boivent pas avec leur bouche, il est donc important de maintenir une humidité élevée. Elles "boivent" en absorbant l'eau par leur peau. Il y a des grenouilles arboricoles et des grenouilles aquatiques vivant en permanence dans l'eau. Elles n'ont donc pas besoin de sol.

L'aménagement du terrarium

Les serpents sont terrestres, il aimera se cacher avec la litière ou le sable et il aimera se baigner.

- D'une écuelle d'eau suffisamment grande pour que l'animal puisse s'y mettre entièrement.
- De deux points de cachette bien distincts, à savoir un froid et un chaud. Il peut s'agir d'un tronc, de coques de noix de coco, de tout autre élément qu'on peut se procurer dans les animaleries.
- D'éléments de décor à surface rugueuse, ce qui est indispensable pour que l'animal puisse s'y frotter au moment de la mue. On peut installer une branche, une grosse pierre afin de faciliter le dégagement de l'exuvie, terme désignant la peau rejetée lors de la mue.
- D'un dispositif de chauffage.
- D'un éclairage artificiel si le terrarium est installé dans une pièce peu lumineuse.
- D'un sol particulier.
- Non poussiéreux, c'est une condition à respecter absolument, afin de protéger l'animal contre les affections pulmonaires.
- Absorbant facilitant l'entretien du terrarium, car les déjections du serpent sont relativement liquides.



Les caméléons sont arboricoles. Il lui faudra de quoi se percher.

Il faudra donc aménager le terrarium en conséquence.

Pour ce faire, deux solutions :

- Faire pousser des plantes naturelles (il faudra avant d'introduire le caméléon faire pousser les plantes, puis les entretenir tout en veillant à la bonne santé de votre reptile).
- Mettre de fausses plantes, trouvables facilement en animalerie ou en magasin spécialisé. Beaucoup plus simple d'entretien, il suffira de les disposer et vous n' aurez plus qu'à vous occuper des besoins de votre caméléon.

L'idée générale de disposition est d'installer des réseaux de branches rigides en hauteur, et de mettre des feuillages autour ainsi qu'au sol, pour que le caméléon se sente caché, à l'abri des prédateurs.

Pour le sol, du terreau ou de la terre sera parfait, retenant parfaitement l'humidité dont le caméléon aura besoin.

Enfin, pensez bien à changer le terrarium régulièrement pour les décors artificiels, nettoyer les branches et feuillages et changer le substrat (tous les 4 à 6 mois, selon la taille de votre terrarium).

Les lézards, peuvent être soit terrestre ou arboricole. Pour les lézards terrestres comme le gecko léopard :

- Le gecko aime les infrastructures, il lui faut des cachettes : son sentiment de sécurité et donc son niveau de stress est en jeu.
- Au moins une racine pour qu'il puisse y grimper,
- Une boîte avec de la mousse de sphaigne ou de la vermiculite humide pour aider le gecko à se débarrasser de son ancienne peau au moment de la mue.

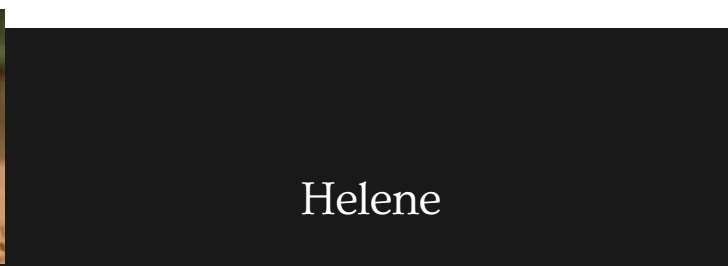
Toutefois, il ne faut pas surcharger l'environnement : le Gecko Léopard reste un animal désertique.

Une désinfection complète n'interviendra que tous les 2 ou 3 mois.

Les lézards arboricoles quant à eux , en tout état de cause, la hauteur doit être privilégiée, puisqu'il s'agit d'un lézard essentiellement arboricole. Pour la même raison, le terrarium sera aménagé avec des branches et/ou des rondins, placés horizontalement en hauteur et verticalement, comme des troncs d'arbre.

////////////////////////////////////

Les grenouilles peuvent être soit arboricoles, aquatiques ou encore terrestres. Les grenouilles arboricoles ont besoin de cachettes pour s'y réfugier en cas de besoin. Vous pouvez donc installer des cachettes naturelles. Utilisez des roches, des pots en terre cuite, des branches, des racines ou encore des plantes. Vous trouverez également des cachettes prêtes à poser dans bien des animaleries. Les grenouilles aquatiques ont besoin d'un fond de sable dans l'eau du terrarium et une pierre qui sort de la surface sont recommandés, cette dernière pour lui permettre de sortir de l'eau dès qu'elle en ressent le besoin. Quant aux grenouilles terrestres, elles n'ont pas besoin d'une grande gamelle d'eau sinon elle se noie et n'ont pas besoin de branche comme elle s'enterre, mais aimerons les feuillages pour se cacher sous les feuilles.



LES RETRIEVER AU TRAVAIL

Point de vue du maître:

Je m'appelle Elena et depuis deux ans, avec mon golden retriever nommé Tess, nous faisons du rapport d'objets et participons aussi à des battues. Nous travaillons notamment sur des oiseaux désaillés (c'est-à-dire des oiseaux qui ne peuvent plus voler). Cette pratique s'appelle le field trial. Tout au long de l'année, nous nous entraînons ensemble dans cette discipline.

Lors d'un field trial, on peut retrouver plusieurs races de chiens, mais uniquement des retrievers. Autrement dit, les chiens autorisés sont : le flat-coated retriever, le golden retriever, le labrador retriever et le Nova Scotia Duck Tolling Retriever. Les autres races ne sont pas acceptées, car la plupart ne sont pas adaptées à ce type de travail de rapport.



Le fait de pratiquer le field trial m'a beaucoup aidée à gérer mon stress, notamment celui de passer devant des gens. En effet, pendant les concours, un juge évalue les chiens, et nous travaillons en petits groupes de 2 ou 3 participants.

Au début, c'était très difficile pour moi. J'avais toujours eu une peur énorme de parler en public ou même simplement de passer devant des personnes. Lors de mon tout premier concours, j'étais tellement stressée avant de passer que je me suis mise à pleurer. Tess, ressentant mon angoisse, n'a pas bien exécuté les exercices, et nous avons été éliminées. J'étais très déçue et je me suis remise à pleurer.

Mais au fur et à mesure des concours, les choses se sont améliorées. J'ai commencé à avoir de moins en moins de stress, et Tess aussi a progressé avec moi.



Elena

LES RETRIEVER AU TRAVAIL

Point de vue du chien :

Bonjour ! Moi, c'est Tess, une golden retriever âgée de 3 ans.
Avec ma maîtresse — enfin, ma maman Elena — nous faisons du rapport d'objet.

La première fois qu'elle m'a emmenée à l'entraînement, je ne savais pas trop ce que c'était. Au début, je faisais de petits rapports, pas très loin... C'était chouette, je me régala à chaque séance.

Au fil des mois, avec ma maman, j'ai appris à aller plus loin, à écouter, à me concentrer. On évoluait ensemble, main dans la patte, et j'adorais passer ces moments avec elle.

Un jour, on m'a dit que j'étais prête à passer une grande épreuve : celle qui montre si je peux accéder au niveau supérieur.

Cette fameuse étape s'appelle l'épreuve B.

Elle consiste à rapporter deux apportables :

Le premier est lancé dans l'eau (et je devais rester immobile... pas facile quand on adore l'eau !)

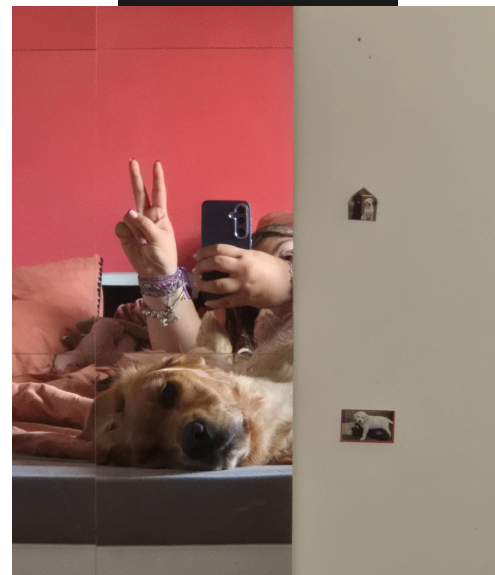
Le second est lancé sur la terre, en mémoire.

Mon rôle était de tout rapporter au pied de ma maman, avec application et fierté. Le juge a annoncé que j'avais réussi l'épreuve B.

Grâce à cela, je peux maintenant participer aux Field Trials, les grands concours — ceux qui demandent encore plus de précision, d'obéissance et de complicité.

Je suis tellement fière de moi... et surtout, de nous.

Elena



Les 1^{er} et 2 novembre 2025, j'ai fait un concours avec ma maman du côté d'Aix-en-Provence, où j'ai fini 1^{re} Excellent avec un CACT (Certificat d'Aptitude au Championnat de Travail). C'était la première fois que je gagnais un concours et que j'obtenais un CACT ! C'est génial, car au bout de trois CACT, on peut accéder à un niveau encore plus haut dans les Field Trials.

Les comportements les plus étonnants du monde animal

Elena

Chez les manchots, la séduction prend une forme originale : le mâle offre un petit caillou à la femelle pour attirer son attention. Ce geste symbolique, presque romantique, marque le début de leur union.



Les éléphants, eux, impressionnent par leur sensibilité. Lorsqu'un membre du groupe meurt, ils s'approchent du corps, le touchent doucement avec leur trompe et restent à proximité plusieurs heures. Une véritable forme de deuil.

Autre fait surprenant : les requins ne dorment jamais totalement. Pour respirer, ils doivent nager sans arrêt. Leur repos se limite donc à de courtes périodes de lente nage.



Enfin, certaines fourmis sont de véritables agricultrices. Elles découpent des feuilles, les transportent dans leur fourmilière et s'en servent pour cultiver des champignons dont elles se nourrissent.



La nature n'a pas fini de nous surprendre. Derrière leurs instincts, certains animaux révèlent des comportements dignes des humains.

🕷️ La Veuve Noire : beauté mortelle

Avez-vous déjà entendu parler de l'araignée la plus redoutée au monde ?

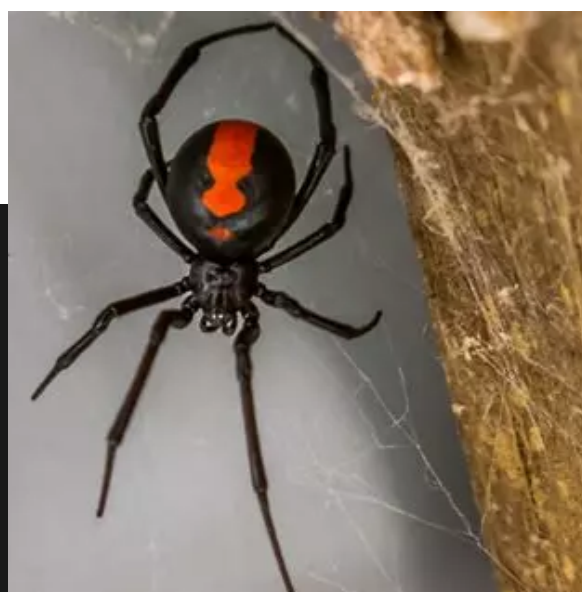
La veuve noire attire autant par son apparence élégante que par sa réputation effrayante, et elle ne laisse personne indifférent.

Son noir profond et brillant, marqué d'une tache rouge en forme de sablier, fait d'elle une véritable icône à la fois mystérieuse, inquiétante et fascinante, qui semble tout droit sortie d'une légende.

Derrière son corps fragile et délicat se cache une puissance incroyable : son venin est quinze fois plus fort que celui d'un serpent à sonnette, ce qui en fait l'une des créatures les plus dangereuses du règne animal.



La veuve noire n'est pas une chasseuse d'humains : elle n'attaque que lorsqu'elle se sent menacée, mais une simple morsure suffit à rappeler pourquoi il faut l'approcher avec prudence et respect.



La veuve noire incarne à la fois la peur, la beauté et le mystère...

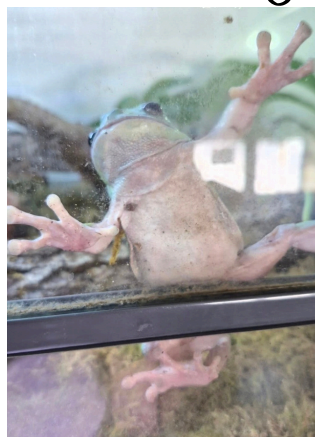
BAC TCVA du Lycée de Clermont l'Hérault

Le Bac TCVA, ou Technicien Conseil
Vente en Animalerie, est une
formation qui prépare à travailler
dans le secteur de l'animalerie. Nous
avons une animalerie éducative dans
notre lycée.

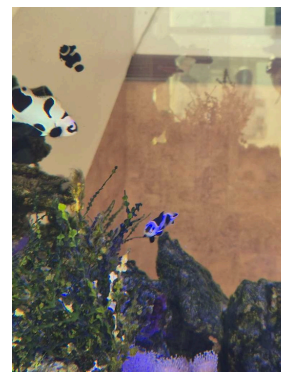
Nous sommes 3
espèces
différentes



Nous sommes
4 grenouilles



Nous sommes une dizaine
de variété de poissons



Ce diplôme me permet d'apprendre à
comprendre les besoins des animaux, à
gérer leur nutrition, leur santé et leur
bien-être. Cela inclut la gestion de
l'alimentation et de l'habitat de chaque
animal, ainsi que le renouvellement de
l'eau pour les poissons.

Nous sommes
une dizaine
d'espèces
différentes

On est également formé à orienter les clients dans
la sélection des animaux et des produits appropriés,
tout en observant les normes d'hygiène et de
sécurité. En fin de compte, le Bac TCVA prépare à
la gestion d'un point de vente, notamment en ce qui
concerne la disposition des produits, le maintien
des espaces et l'accueil approprié des clients.



Vitesse et adrénaline un sport olympique fascinant

Les Jeux Olympiques représentent l'un des événements sportifs les plus suivis dans le monde. Tous les quatre ans, des milliers d'athlètes se rassemblent pour partager leur passion, dépasser leurs limites et défendre les couleurs de leur pays. Le sport devient alors un langage universel, qui unit les peuples et transmet des valeurs fortes comme le respect et le courage. Parmi les nombreuses disciplines présentes, un sport d'eau spectaculaire mérite d'être mis en avant : le kayak ou canoë de course en ligne. Après Paris en 2024, les prochains Jeux Olympiques d'été auront lieu à Los Angeles en 2028.

La course en ligne : technique et performance

La course en ligne se pratique en kayak (assis avec une pagaie double) ou en canoë (à genoux avec une pagaie simple). Les athlètes s'affrontent sur des parcours de 200, 500 ou 1000 mètres, où chaque seconde compte. Pour exceller, ils doivent allier puissance musculaire, technique de pagaie parfaite et équilibre sur l'eau. Le départ est crucial : une réaction rapide peut faire la différence entre la victoire et la défaite. Les virages et la coordination des mouvements demandent une concentration intense et des heures d'entraînement quotidien.

Ce sport met aussi en avant la stratégie. Les coureurs doivent choisir leur rythme, gérer leur énergie et parfois anticiper les mouvements des adversaires pour rester en tête. Les compétitions olympiques attirent ainsi les amateurs de sensations fortes et les spectateurs fascinés par la vitesse et la précision des gestes.



L'importance du kayak aux Jeux Olympiques

Bien que moins médiatisé que l'athlétisme ou le football, le kayak de course en ligne incarne parfaitement l'esprit olympique. Il permet aux athlètes de se dépasser, de représenter leur pays et de montrer que le sport est bien plus qu'une simple performance physique : c'est un véritable travail sur la discipline, le mental et la persévérance.

Conclusion

Le kayak de course en ligne aux Jeux Olympiques est un sport captivant, où la puissance, la technique et la stratégie se rencontrent. Il illustre parfaitement les valeurs de courage et de dépassement de soi, tout en offrant un spectacle impressionnant pour le public. Ce sport mérite d'être découvert et apprécié pour toute son intensité et sa beauté.

Célia



Imaginez des athlètes filant sur l'eau à toute vitesse, chaque coup de pagaie comptant pour la victoire... Bienvenue dans le monde du kayak aux Jeux Olympiques !

Tir à l'arc : Concentration et passion

Le tir à l'arc est un sport très ancien qui existe depuis des siècles. Avant, il servait surtout pour la chasse et la guerre, mais aujourd'hui c'est devenu un vrai sport et même une discipline olympique.

Ce n'est pas un sport de force : il faut surtout de la précision, de la patience et beaucoup de concentration. Chaque flèche est un nouveau défi !



Pour pratiquer, il faut un arc, des flèches, une cible et un peu de matériel de protection comme la protection de bras.

Que ce soit pour le loisir ou la compétition, le tir à l'arc est un sport passionnant qui donne envie de viser toujours plus haut ! 🎯✨

Tout le monde peut pratiquer le tir à l'arc, peu importe l'âge. Il aide à améliorer la posture, la coordination et à apprendre à gérer son stress. C'est aussi une activité qui détend et qui permet de se vider la tête.



L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

POURQUOI BIEN DORMIR CHANGE TOUT ?



Tout le monde a besoin de sommeil pour rester en bonne santé et bien fonctionner chaque jour. Pourtant, beaucoup de gens se couchent tard, que ce soit à cause du travail, des études ou des écrans. Le manque de sommeil est devenu très courant dans notre société moderne, où tout va vite et où le repos est souvent négligé.

Dormir n'est pourtant pas une perte de temps. C'est un besoin vital pour le corps et pour l'esprit. Le sommeil permet de récupérer physiquement, de recharger ses batteries et de garder un bon équilibre. Il aide aussi le cerveau à mieux retenir les informations, à être plus concentré et à affronter la journée avec énergie.

Dans cet article, nous allons comprendre pourquoi bien dormir est essentiel pour notre santé, notre équilibre mental et notre réussite au quotidien.

« *Bien dormir, c'est préparer sa réussite du lendemain.* »

Le saviez-vous ?

Le sommeil occupe près d'un tiers de notre vie et joue un rôle essentiel pour la santé. Pendant la nuit, notre corps se repose, répare les cellules et renforce le système immunitaire. Le cerveau, lui, trie les informations apprises dans la journée pour mieux les retenir. Un adolescent a besoin de **8 à 10 heures de sommeil** par nuit pour être en forme et concentré, tandis qu'un adulte a besoin **d'environ 7 à 8 heures**. Dormir suffisamment, c'est donc prendre soin de soi, de sa mémoire et de son équilibre.

Quelques chiffres-clés sur le sommeil :

- 1 jeune sur 3 dort moins de 7 heures par nuit.
- Le manque de sommeil réduit la concentration de 30 %.
- Dormir moins de 6 heures augmente le stress et la fatigue.

Astuces pour mieux dormir :

- Évite les écrans 30 minutes avant de dormir.
- Aère ta chambre avant d'aller te coucher.
- Garde une heure de coucher régulière.
- Évite les boissons sucrées ou énergisantes le soir.

Comment choisir sa durée de sommeil ?

La quantité de sommeil idéale varie selon chacun. Certaines personnes se sentent reposées avec 7 heures, tandis que d'autres ont besoin de 9 heures pour être en forme. Le plus important est d'écouter son corps : si tu te réveilles fatigué, irritable ou que tu manques de concentration, c'est souvent un signe que tu ne dors pas assez. Avoir un rythme régulier — se coucher et se lever à la même heure — aide aussi énormément à améliorer la qualité du sommeil.

TikTok

2025

TikTok est un réseau social qui permet de partager des vidéos courtes, de quelques secondes à 10 minutes, souvent accompagnées de musique ou d'effets. Ce format capte

immédiatement l'attention de l'utilisateur, qui fait défiler les vidéos d'un simple glissement de doigt.



Fondée par Zhang Yiming en septembre 2016, elle rencontre très tôt le succès dans le pays.

TikTok est interdit dans plusieurs pays pour des raisons qui diffèrent selon les motivations des gouvernements concernés.

Certains États, comme l'Inde et les États-Unis, justifient leur décision par des risques en termes de cybersécurité et d'espionnage

Nintendo DS/3DS



La Nintendo DS, sortie en 2004, était une console portable innovante avec deux écrans dont un tactile, permettant de nouvelles façons de jouer grâce au stylet. Elle offrait aussi une connexion sans fil pour jouer à plusieurs et proposait un large choix de jeux populaires, ce qui a contribué à son immense succès.



La Nintendo 3DS, sortie en 2011, était une console portable qui apportait la 3D sans lunettes, rendant les jeux plus immersifs. Elle gardait le double écran tactile et ajoutait un stick analogique pour une meilleure jouabilité. Elle offrait aussi de nouvelles fonctions comme la réalité augmentée, la photo 3D et une meilleure connexion en ligne, ce qui a renforcé son succès.



Nintendo DS



Titre du jeu : New Super Mario Bros.
Type de jeu : Plateforme / Aventure
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo EAD
Date de sortie : 2006



Titre du jeu : Super Mario 64 DS
Type de jeu : Plateforme / Aventure / 3D
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo EAD
Date de sortie : 2004



Titre du jeu : Yoshi's Island DS
Type de jeu : Plateforme / Aventure
Éditeur : Nintendo
Développeur : Artoon / Nintendo
Date de sortie : 2006



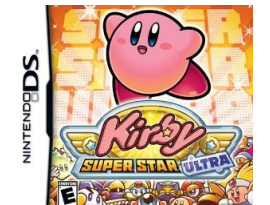
Titre du jeu : Mario Kart DS
Type de jeu : Course / Multijoueur
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo EAD
Date de sortie : 2005



Titre du jeu : Pokémon Version HeartGold / SoulSilver
Type de jeu : RPG / Aventure
Éditeur : Nintendo / The Pokémon Company
Développeur : Game Freak
Date de sortie : 2009 (Japon) / 2010 (Europe)



Titre du jeu : Mario & Sonic aux Jeux Olympiques
Type de jeu : Sport / Party Game
Éditeur : SEGA / Nintendo
Développeur : SEGA Sports R&D
Date de sortie : 2007



Titre du jeu : Kirby Super Star Ultra
Type de jeu : Action / Plateforme
Éditeur : Nintendo
Développeur : HAL Laboratory
Date de sortie : 2008



Titre du jeu : Sonic Colors
Type de jeu : Action / Plateforme / Vitesse
Éditeur : SEGA
Développeur : Dimps (version DS)
Date de sortie : 2010



Titre du jeu : The Legend of Zelda: Phantom Hourglass
Type de jeu : Aventure / Action
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo EAD
Date de sortie : 2007



Titre du jeu : WarioWare: Touched!
Type de jeu : Party Game / Réflexe / Humour
Éditeur : Nintendo
Développeur : Intelligent Systems / Nintendo SPD
Date de sortie : 2004 (Japon) / 2005 (Europe)



Titre du jeu : Animal Crossing: Wild World
Type de jeu : Simulation de vie / Aventure
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo EAD
Date de sortie : 2005 (Japon) / 2006 (Europe)



Titre du jeu : Nintendo Dogs
Type de jeu : Simulation / Élevage virtuel
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo EAD
Date de sortie : 2005



Nintendo 3DS



Titre du jeu : New Super Mario Bros. 2
Type de jeu : Plateforme / Aventure
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo EAD
Date de sortie : 2012



Titre du jeu : Super Mario 3D Land
Type de jeu : Plateforme / Aventure / 3D
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo EAD Tokyo
Date de sortie : 2011



Titre du jeu : Super Smash Bros.
Type de jeu : Combat / Action / Multijoueur
Éditeur : Nintendo
Développeur : Sora Ltd. / Bandai Namco Games
Date de sortie : 2014



Titre du jeu : Mario Kart 7
Type de jeu : Course / Multijoueur
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo EAD / Retro Studios
Date de sortie : 2011



Titre du jeu : Pokémon X / Pokémon Y
Type de jeu : RPG / Aventure
Éditeur : Nintendo / The Pokémon Company
Développeur : Game Freak
Date de sortie : 2013



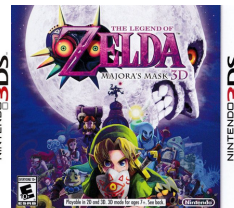
Titre du jeu : Luigi's Mansion / Luigi's Mansion 2
Type de jeu : Aventure / Action
Éditeur : Nintendo
Développeur : Next Level Games
Date de sortie : 2018/ 2013



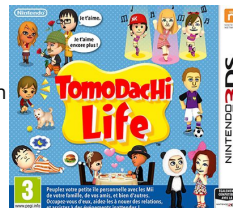
Titre du jeu : Kid Icarus: Uprising
Type de jeu : Action / Tir / Aventure
Éditeur : Nintendo
Développeur : Project Sora (Masahiro Sakurai)
Date de sortie : 2012



Titre du jeu : Sonic Generations
Type de jeu : Plateforme / Action
Éditeur : SEGA
Développeur : Dimps
Date de sortie : 2011



Titre du jeu : The Legend of Zelda: Ocarina of Time / Majora's Mask
Type de jeu : Aventure / Action
Éditeur : Nintendo
Développeur : Grezzo / Nintendo
Date de sortie : 2011 / 2015



Titre du jeu : Tomodachi Life
Type de jeu : Simulation de vie / Humour
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo SPD
Date de sortie : 2013 (Japon) / 2014 (Europe)



Titre du jeu : Animal Crossing: New Leaf
Type de jeu : Simulation de vie
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo EAD
Date de sortie : 2012 (Japon) / 2013 (Europe)



Titre du jeu : Animal Crossing: Happy Home Designer
Type de jeu : Simulation / Design d'intérieur
Éditeur : Nintendo
Développeur : Nintendo
Date de sortie : 2015



Nintendo DS/3DS



La DS a touché un public immense, aussi bien les enfants que les adultes, grâce à des jeux simples, amusants et innovants. Elle est devenue l'une des consoles les plus vendues de tous les temps, symbole d'une époque où chaque jeu avait son identité et une idée originale derrière son gameplay.

La Nintendo 3DS a poursuivi cette dynamique en apportant une 3D stéréoscopique, des graphismes améliorés et un catalogue encore plus ambitieux.

Elle a apporté de grands remakes et des suites attendues comme :

- Zelda Ocarina of Time 3D
- Majora's Mask 3D
- Pokémon X/Y
- Super Mario 3D Land
- Luigi's Mansion 2
- Animal Crossing New Leaf
- Kid Icarus Uprising
- Mario Kart 7, etc.

La console proposait aussi le StreetPass, les Mii, l'eShop, et un confort de jeu qui rendait l'expérience encore plus vivante.

La 3DS est restée populaire pendant presque dix ans, grâce à son immense bibliothèque et à ses jeux très variés.



Les Nintendo DS et 3DS restent aujourd'hui des consoles cultes.

Elles ont marqué des millions de joueurs, créé des souvenirs forts et popularisé des séries qui existent encore aujourd'hui.

Elles représentent une période du jeu vidéo où la portabilité, l'originalité et la magie Nintendo étaient au centre de tout.

Encore aujourd'hui, beaucoup de fans considèrent cette époque comme l'une des meilleures pour le jeu portable.

Chers lecteurs,

C'est avec un immense plaisir que je vous présente ce magazine, fruit du travail et de l'engagement des élèves de 1ère BAC PRO TCVA. Chacun d'eux a mis sa sensibilité, ses idées et son sérieux au service d'un projet commun, et le résultat témoigne de leur capacité à s'impliquer, à s'exprimer et à collaborer.

Je tiens à les féliciter chaleureusement pour la qualité de leurs articles et l'énergie qu'ils ont investie dans la réalisation de ce numéro. Puissent ces pages refléter le chemin qu'ils parcourent au quotidien pour devenir des jeunes adultes curieux, autonomes et responsables.

Bravo à tous !

La rédactrice en chef



Profitez-en pour découvrir
notre projet de solidarité.

Abonnez-vous: **protect_the.tree**

