



# L'Impériodique Déconfiné

**Un ciel bleu déconfiné**  
Voir l'Himalaya à 200 km

**Un paresseux au travail**  
Ou quand le sport motive

Gumfluh, mai 2020, photo: N.Karlen

## Skieuse confinée

Lorie découvre un sport en plein confinement

Page 3



## Classe réduite

Une routine déformée par le virus

Page 3



## Léthargie confinée

Gérer son sommeil quand tout s'arrête

Page 2



# Dormir, oui mais quand?



Le décalage horaire rend le retour en classe plutôt difficile

Par Marta

Plus besoin de se lever à 6h30 du matin, le confinement m'a enfin permis d'avoir des heures de sommeil convenables: dormir de 6h à midi, c'était mon horaire. Je crois que tout est parti d'une nuit blanche qui a chamboulé mon rythme. Le retour à la normale n'a pas été facile, j'ai failli m'endormir plusieurs fois en cours lors de la première semaine de reprise. Vivement les vacances!

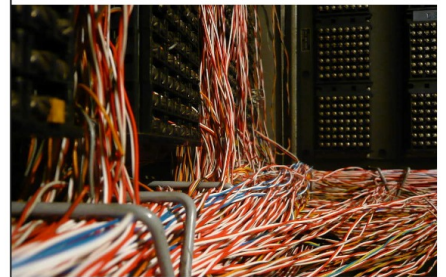
## Swisscom perd le fil

Par Lena



La tour du Gibroux

Mercredi 8 avril vers 10 heures, le Pays-d'Enhaut et l'Intyamon ont été affectés par une panne de Swisscom qui a duré 24 heures.



Probablement la cause de la panne

La cause serait des câbles en cuivre et en fibre optique qui auraient été endommagés lors de travaux à Bulle. Quelques milliers d'utilisateurs ont été privés de téléphone et de connexion internet.

## Motivation saute-moi contre

Par Romane

Le confinement a été une bonne expérience pour me rendre compte que bosser seule c'est difficile, tu perds la notion du temps. La 1ère semaine, tu as envie de te donner à fond. Mais ensuite tu as l'impression que ton travail ne rime plus à rien, surtout lorsque tu apprends que les examens sont annulés. En retournant en cours, j'étais larguée !



Reprise mesurée, 2 mètres minimum!  
Photo: Romane

# Une période bénéfique pour le corps

## Une passion: le football

Par Arthur



Arthur en pleine action:  
"La compétition me manque..."

Photo: Theo Feal

Pendant cette période, j'ai profité de mon temps libre pour ajouter des séances de sport à mon programme quotidien. En temps normal, je m'entraîne deux fois par semaine avec mon club de foot. Hors de mon club, j'ai deux entraînements de foot pur avec des exercices de ballon, et deux à trois séances d'entretien physique d'une heure et demie. J'ai

donc réussi à doubler mes séances d'entraînement. Je me levais aux alentours de 8 heures, je partais m'entraîner, puis je rentrais manger et je repartais m'entraîner. Le week-end je m'entraînais selon ma motiva-

**"Depuis tout petit, le foot est ma passion, je rêve de pouvoir en vivre un jour."**

tion J'ai aussi bien profité de cette période pour soigner mon hygiène de vie, ce qui m'a permis de prendre 8



Entraînement à Château-d'Oex  
Photo: Théo Martin

kilos. Ma masse musculaire a ainsi augmenté et donc j'ai acquis une meilleure résistance physique.

# La peau de phoque: un sport exigeant et respectueux de la nature

Par Lorie

## Lorie, tu fais du ski de compétition en hiver, qu'est-ce qui s'est passé quand les stations ont fermé?

Comme je ne pouvais plus faire de ski de piste, j'ai pratiqué à nouveau un sport que j'avais fait quand j'étais plus petite: la peau de phoque ou la randonnée à ski.

## Comment as-tu vécu cette activité?

La première fois, je suis allée sur la piste de la Videmanette, pour tester mes capacités sur de la neige déjà tassée. J'étais avec ma famille, ils m'ont beaucoup encouragée.

## C'était difficile?

Je me suis vite habituée, mais les 10 premières minutes étaient quand même assez essoufflantes parce que la peau de phoque est un sport très physique. A chaque pas, on fait un effort.

## Peux-tu nous expliquer quelles sont les différences avec le ski de piste?

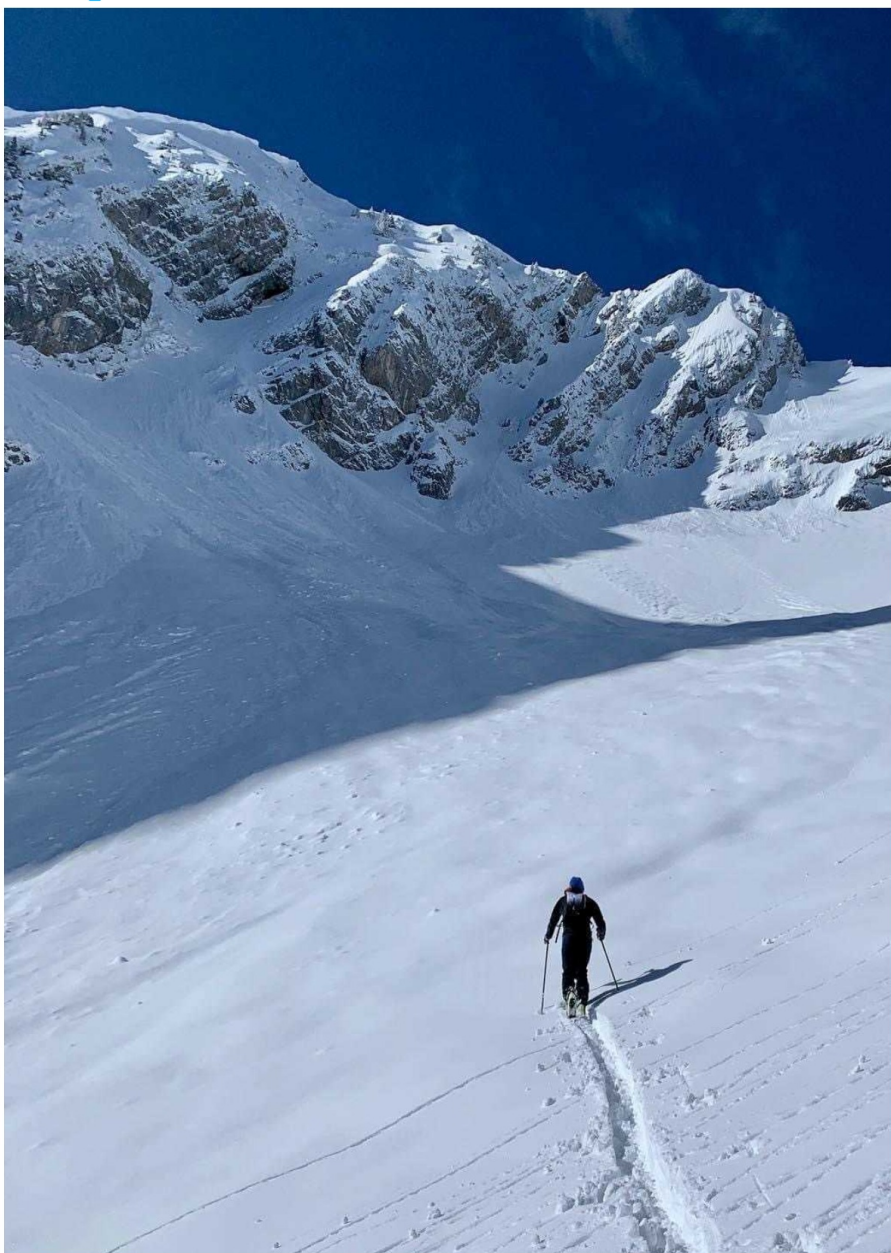
Déjà, on n'a pas de moyen mécanique pour monter, il faut le faire à la force des jambes, et ensuite, quand on descend avec les skis de randonnée qui ne sont pas aiguisés, ben c'est dur.

## Qu'est-ce qui t'a le plus plu?

Ce que j'ai préféré, c'était descendre la piste, nettement moins fatigant que la gravir!

## As-tu une anecdote à nous raconter?

Quand je suis descendue la première fois la piste avec les skis de peau de phoque, c'était tellement surprenant que je suis tombée!



Dans la région des Mosses. Photo: Cédric Gerber

## La reprise en demi-teinte

Pour minimiser les premiers contacts pendant les trois premières semaines, la reprise des classes s'est faite par demi-groupes.

Dans notre classe nous n'étions que 5, c'est peut-être un cas particulier. Moi qui pensais que le travail serait plus tranquille, je me suis totalement trompée.

Pour la récréation, nous étions

regroupés dans la cour comme en classe. Ça m'a permis de créer de nouveaux liens.

Tout était différent, on a pu sortir de la routine, les profs se sont moins attardés sur les élèves, ainsi que les élèves sur les notes.

Par contre, comme les examens ont été annulés, la motivation manque et nous sommes plus dissipés.

## Par Kate



Distanciation ou comment respecter la règle

# Notre planète est bleue

Par Salomé



Vue dégagée sur l'Himalaya des plaines du Punjab. Photo: Twitter

Ces deux mois passés, on a eu tout le temps d'observer le paysage. Et on a tous remarqué que le bleu du ciel était parfaitement immaculé: pas une trace d'avions. Pas d'avion, ça veut dire moins de pollution! Par exemple en Inde, les habitants du Punjab peuvent voir l'Himalaya à plus de 200

km, ce qui n'avait plus été possible depuis 30 ans! Les images satellites avant et après le confinement sont surprenantes. Chez nous, rien qu'en regardant le ciel, on a pu voir la différence. Et il faut en profiter car ça ne va pas durer: la reprise de l'économie va de pair avec le retour du smog.

## C'est quoi TeamUp

Par Amandine

Enseignement à distance

Aujourd'hui		27. avr. - 3. mai 2020	
8:00	Radio Chronique n°3 (OCOM) (C3-02, C3-08, C3-09)		
6:00			
7:00			
8:00	ANGLAIS (C3-02, C3-08, C3-09) Niveau 1	FRANÇAIS (C3-08, C3-09)	
9:00	MATHS (C3-08, C3-09) Niveau 1	Allemand niv. (ALLEMAND) (C3-02, C3-09)	
10:00	SIDA (SCIENCES) (C3-09)		
11:00	Allemand niv. (ALLEMAND) (C3-02, C3-09)		
12:00			

Un extrait d'agenda du confinement

TeamUp, c'est un agenda virtuel pour tous les élèves. Les profs y notent les devoirs. Pour chaque devoir, on trouve les explications, des liens, parfois même les corrections et le délai de retour.

## Comment y accéder

Commencez par vous rendre sur le site de notre établissement [www.ecoles-pays-denhaut.ch](http://www.ecoles-pays-denhaut.ch). Ensuite, vous descendez un peu, vous cliquez sur votre classe. Ça y est: vous êtes connectés à TeamUp.

## Ce qu'on peut faire

Les enseignants transmettent les devoirs. On n'est pas obligé de les faire le jour même, on peut organiser notre temps de travail sur la semaine.

Un inconvénient: on n'a pas la possibilité d'envoyer nos travaux sur TeamUp, on doit le faire par mail.

Un avantage: on peut revenir dans les semaines précédentes si on a oublié un exercice ou un lien...

## Impressum



### La rédaction:

#### Les élèves de l'OCOM 11VG Média:

Derrière: Salomé, Kate, Amandine, Lorie

Devant: Marta, Arthur, Simon

Absentes: Léa, Romane, Léna, Myriam

## Un logiciel d'édition



C'est avec le logiciel Magtuner que nous avons réalisé ce journal. Une utilisation facile pour un résultat au top. L'essayer c'est l'adopter!