

# LE GRAIN DE SABLE

*Journal des lycéens de Stella*

## **DONALD TRUMP ET L'ÉLECTION PRÉSIDENTIELLE 2024 : UN DANGER POUR LES DROITS DES FEMMES AUX ÉTATS- UNIS ?**



### **RUBRIQUE SPORT :**

Pourquoi est-ce si important de faire du sport ?

### **RUBRIQUE MÉTIER :**

Le métier de président



# S O M M A I R E

---

2

---

*Edito*

3

---

*Rubrique  
sport*

6

---

*rubrique  
technologie*

8

---

*Rubrique  
éducation*

9

---

*Rubrique  
métier*

10

---

*Rubrique  
actualité du monde*

8

---

*Rubrique  
géographie*

## **Infomag :**

Le Grain de Sable est le journal des lycées de Stella. Nous avons pour objectif de donner une opportunité aux élèves de s'informer. Certains membres du journal souhaitent trouver un travail dans le journalisme. Le journal sera donc un plus dans nos expériences et dans nos dossiers scolaires. Toute l'équipe vous souhaite une bonne année 2025 et nous espérons qu'elle sera pleines de surprises et de nouveautés !

## **Informations complémentaires :**

Bienvenue chers lecteurs dans cette quatrième édition du journal Le Grain de Sable ! Toute l'équipe est très fière de vous présenter avec fierté cette édition sur laquelle chaque membre du journal a travaillé d'arrache-pied ! Cette édition est toujours disponible en format papier, consultable au CDI ; ainsi, vous n'avez plus d'excuses pour ne pas le lire. Nous vous rappelons qu'une boîte à idées est toujours disponible au CDI; elle sert à récolter les sujets, dessins, blagues ou fausses pubs que vous souhaitez voir dans le journal, afin d'en faire des articles. Toute proposition sera gardée anonyme. De même, si vous désirez écrire un ou deux articles occasionnellement sans vous engager, glissez un papier dans la boîte à idées en précisant votre sujet/article avec votre nom, ou dirigez vous simplement vers l'un de nos membres. Ne confondez pas notre boîte à idées avec des poubelles ou le CVL s'il-vous-plaît !

Nous vous invitons également à suivre le compte Instagram officiel du journal : "l3graindesable". Nous espérons que votre lecture sera agréable et encore merci à tous nos fidèles lecteurs qui nous suivent avec ardeur à chaque nouvelle parution !

Delattre Eléa





**On l'entend partout : « fais du sport ! », « 30 minutes d'activité physique par jour », mais pourquoi ? Quels sont les bienfaits de la pratique du sport ?**

## **Faire du sport pour la santé**

D'après le kinésithérapeute Sebastien Fritsch : « L'OMS ( Organisation mondiale de la santé) préconise de faire environ 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, pour des adultes. En ayant cette quantité d'activité physique, tu vas stimuler ton cœur, tes muscles, tes articulations, et indirectement, ton cerveau et cette stimulation va entretenir la bonne santé de ton corps. Celui-ci a un potentiel santé qui augmente quand on est enfant, adolescent, jusqu'à l'âge de jeune adulte (en général jusqu'à 30 ou 35 ans), puis ce potentiel diminue légèrement. Des enfants qui font du sport régulièrement et de façon modérée en étant jeunes, vont avoir un capital santé qui va augmenter davantage que ceux d'enfants sédentaires.

Et donc une fois que ces enfants sont arrivés à un niveau de potentiel santé assez haut, même si à l'âge de 30-35 ans leur potentiel va baisser (ce qui est tout à fait normal), à l'âge de 60-70-80 ans, ils seront en bien meilleure santé que s'ils n'avaient pas fait de sport en étant jeunes. » D'où l'importance de faire du sport quand on est jeune, mais aussi tout au long de sa vie, et surtout de manière régulière.

Malheureusement, en 2022 95% de la population adulte est en fragilité sanitaire (ANSES ) du fait de comportements trop sédentaires.

# RUBRIQUE SPORT

---



---

## Faire du sport pour le plaisir.

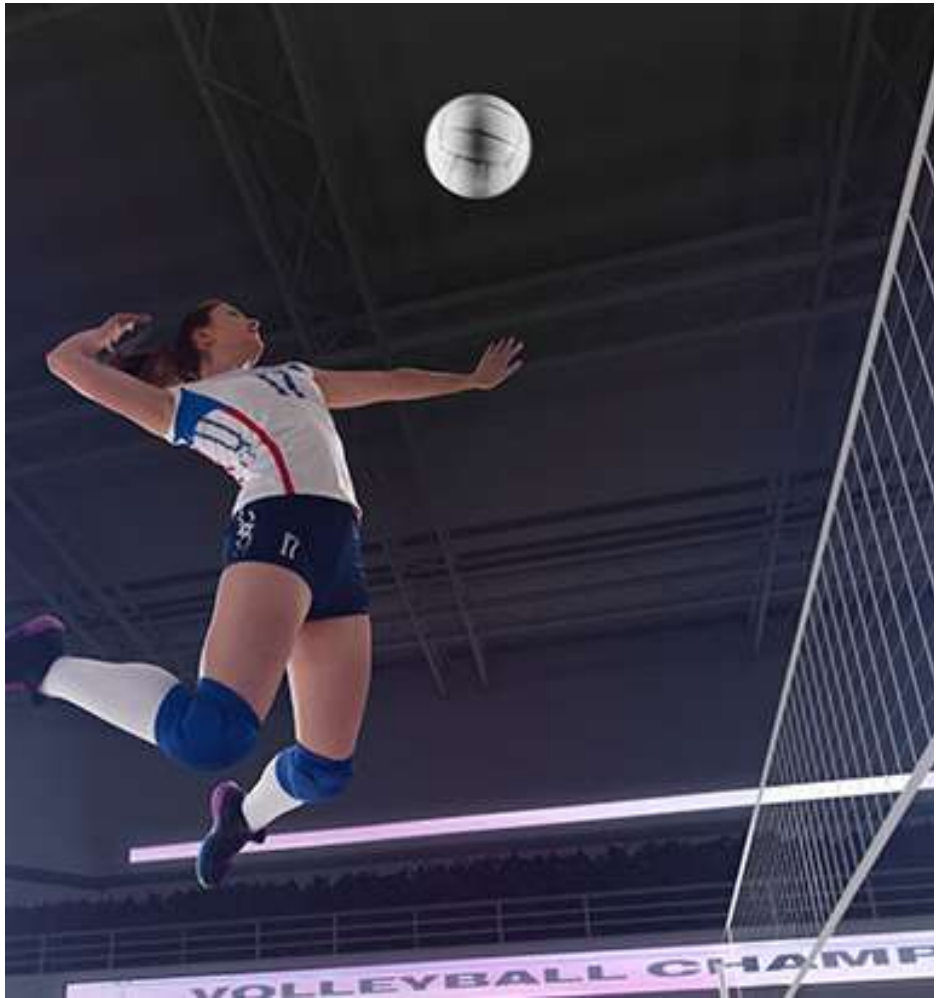
Si le sport est connu pour aider à sculpter son corps, il ne doit pas être vécu comme une corvée ou une punition pour réussir à atteindre un idéal de « corps parfait ». Le sport, c'est avant tout un moment de plaisir. C'est la science qui le dit ! Lorsqu'on fait du sport, le corps sécrète des hormones comme l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui aident à réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs...

La pratique sportive peut aussi aider à améliorer sa confiance en soi, car le sport permet de développer de nouvelles compétences, d'apprendre à connaître son corps, de se faire de nouveaux amis ...

Personnellement, le sport m'aide à me défouler et à oublier mes soucis. Lorsque je fais du tennis, qui est un sport dans lequel on se dépense beaucoup et où l'on a besoin d'être concentré/e, je ne pense plus qu'à taper la balle pendant 1h30.

« Je fais de la danse classique et de la danse contemporaine depuis plusieurs années et ça m'a vraiment aidé à prendre confiance en moi, surtout au niveau de mon rapport à mon corps, j'ai aussi découvert que j'avais de grandes capacités . » Elea Delattre

« J'aime beaucoup le sport, en particulier le volley, j'apprécie l'esprit d'équipe que ce sport demande. Pour moi, le volley c'est à la fois un moyen de me dépasser physiquement et un moyen de vivre des moments de complicité avec mes coéquipiers et de créer des amitiés avec eux. » Mailys Sadeyen



## Les athlètes français marquants des JO 2024 de Paris :

Les Jeux olympiques de juillet 2024 qui ont marqué le monde et fait rêver les français, nous ont fait découvrir des athlètes extraordinaires ...



## **La réunionnaise Johanne Defay remporte la première médaille olympique du surf français :**

Malgré sa chute au début des jeux, Johanne Defay, née le 19 novembre 1993, est âgée de 31 ans atteint la demi-finale des Jeux Olympiques de surf. Elle gagne la médaille bronze, ainsi que la première médaille olympique du surf français sur la mythique vague de Theahupoo en Polynésie française.

## **Léon Marchand 5 médailles olympiques en natation :**

Avec ses 4 médailles d'or en 400 mètres quatre nages, au 200 mètres papillon, au 200 mètres brasses et au 200 mètres quatre nages, et sa médaille de bronze au relais 4\*100 mètres quatre nages, Léon Marchand âgé de 22 est l'athlète le plus titré de cette édition olympique. Il établit aussi 3 nouveau records olympiques de natation. Le 14 septembre 2024, la Légion d'honneur lui est décerné.





# RUBRIQUE TECHNOLOGIE

---

La 5G, c'est une nouvelle façon d'avoir Internet sur nos téléphones, beaucoup plus rapide que ce que l'on connaît aujourd'hui. On nous dit qu'elle va changer beaucoup de choses, mais certaines personnes ont peur qu'elle puisse aussi poser certains problèmes. Essayons de comprendre tout ça simplement.



## Pourquoi la 5G, c'est génial ?

Cela prouve que les mathématiques possèdent une place importante dans beaucoup de métiers. La liste est incomplète, surtout si on énumère les familles de métiers dans les détails. Il faut dire que les mathématiques sont un ensemble de connaissances regroupant les grandeurs, les nombres, les figures géométriques, les fonctions... qui permettent de comprendre et modéliser le monde. S'il y a trois verbes qui résument l'usage des mathématiques, c'est : analyser, optimiser et modéliser. Concernant les notes, il est conseillé, pour être meilleur dans une matière, de raconter ou de se rappeler mentalement des cours pour mieux les mémoriser ; de faire peu d'exercices mais ciblés ; et de fixer un temps de travail pour que cela ne prenne pas trop de temps.

## Pourquoi certaines personnes s'inquiètent ?

La 5G utilise des ondes, comme celles de la radio ou le Wi-Fi, pour fonctionner. Ces ondes sont partout autour de nous, mais certaines personnes se demandent si elles pourraient être mauvaises pour notre corps et notre santé. Les scientifiques disent que, pour l'instant, il n'y a pas grand-chose à craindre, mais ils veulent quand même vérifier encore plus pour être sûrs car certaines études qui ont été réalisées montrent un risque d'augmentation des cancers cérébraux. Il y a aussi une autre inquiétude : pour que la 5G fonctionne bien, il faut installer plein de nouvelles antennes. Ces antennes utilisent beaucoup d'électricité, ce qui peut être mauvais pour la planète. Ainsi, il est important de réguler son utilisation afin d'éviter une utilisation excessive des données et des impacts environnementaux non maîtrisés.



# RUBRIQUE TECHNOLOGIE

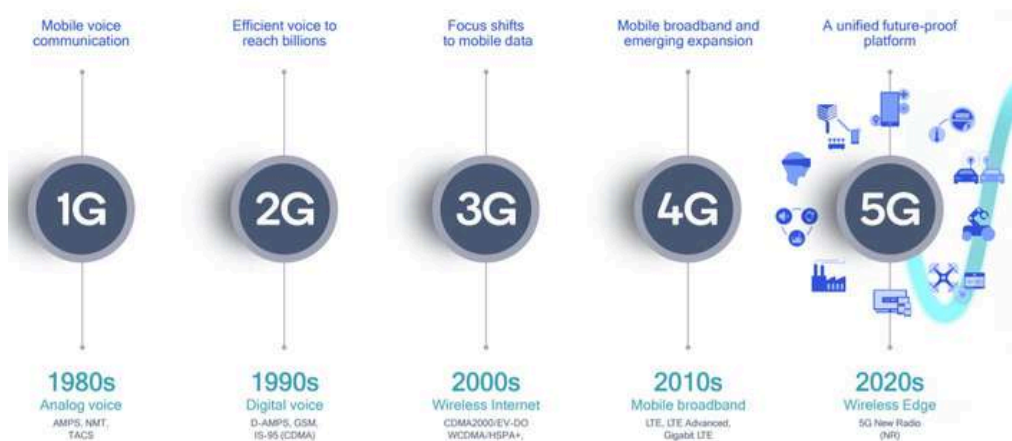
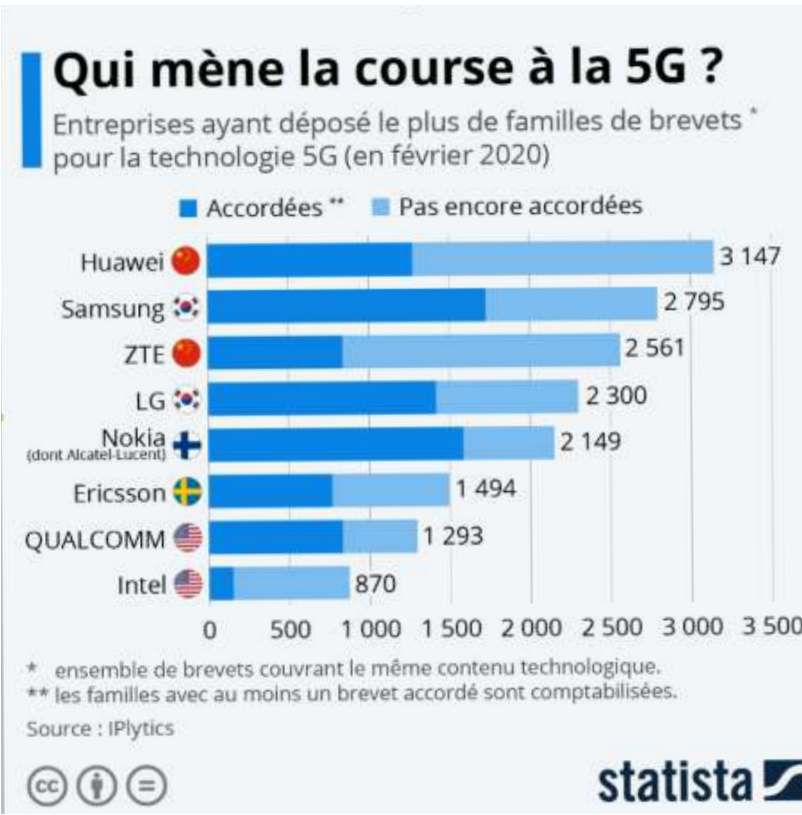


## Alors, la 5G, c'est bien ou pas ?

La 5G peut vraiment nous aider à améliorer nos vies, mais il faut faire attention à bien l'utiliser. Les gens qui construisent ces technologies doivent penser à protéger notre santé et notre planète, tout en permettant à tout le monde d'en profiter.

## Est-ce que tout le monde aura la 5G ?

Dans certains pays, la 5G arrive très vite. Mais dans d'autres endroits, elle n'est pas encore là, et cela peut être injuste. Ce décalage crée ce qu'on appelle une fracture numérique. Si certaines personnes ont accès à ces nouvelles technologies et pas d'autres, cela peut entraîner des inégalités.



# RUBRIQUE EDUCATION

## Les métiers et les mathématiques...

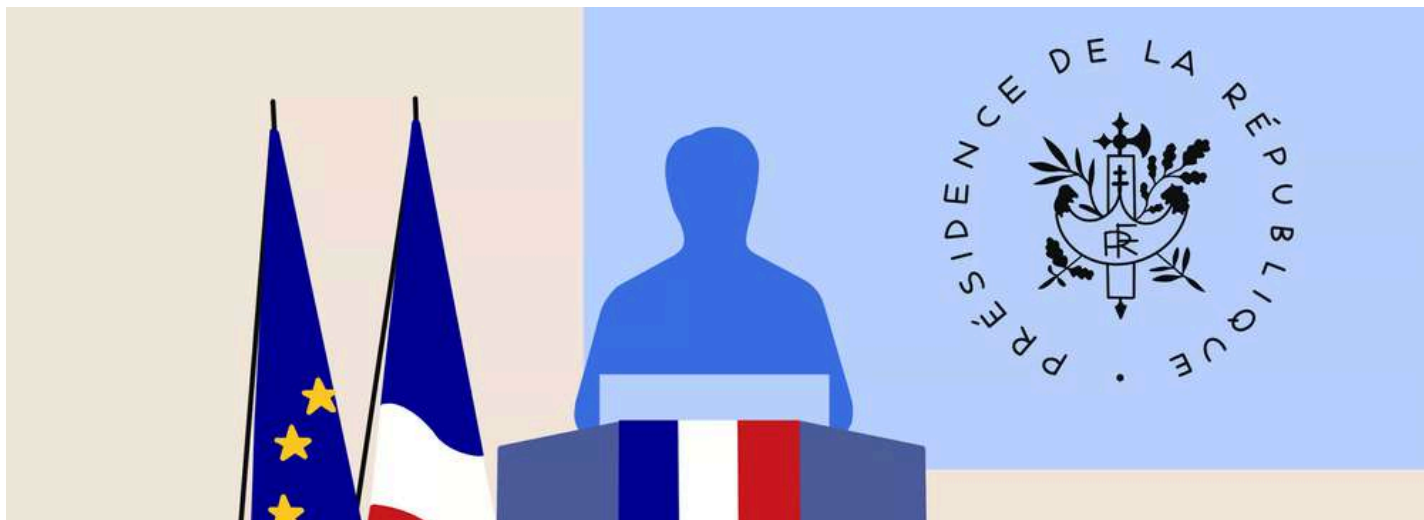
C'est une longue histoire qui a commencé il y a environ trois mille ans avant notre ère. À cette époque, les chiffres sont encore très peu utilisés mais sont tout de même les premiers pas vers les mathématiques. Des "supports" (tablette, papyrus, bambou, ...) ont été trouvés représentant des nombres. Ils permettaient d'abord de faire de l'agriculture, puis de construire, de commercer, de faire de l'astronomie, et enfin de naviguer. Encore aujourd'hui, nous avons besoin de certaines bases pour de simples problèmes de calculs. Parfois, c'est pratique de savoir calculer rapidement, comme pour des sujets du quotidien : prix des produits, recettes de cuisine, partage... Si on ne rentre pas dans des formules complexes, c'est simple et rapide !

On pourrait citer les métiers dans :

- L'informatique pour créer des algorithmes, faire de la cryptographie... comme ingénieur IA et analyste SOC
- L'économie pour analyser, optimiser et gérer les budgets... comme statisticien et banquier Les énergies pour analyser et optimiser la production d'énergie... comme ingénieur environnement et hydrolien
- La recherche scientifique pour résoudre des théories, faire des applications concrètes... comme agronome et astrophysicien
- La médecine pour développer des traitements, modéliser les propagations... comme technicien de laboratoire et biologiste
- L'industrie pour concevoir des machines, optimiser les productions... comme ingénieur en production et opérateur de machine
- L'électricité pour calculer les tensions, étudier les phénomènes... comme électricien et technicien de LHT
- L'architecture pour concevoir des structures, calculer des angles... comme architecte et ingénieur en bâtiment
- La logistique pour gérer des stocks, planifier les flux, optimiser les trajets... comme responsable logistique et gestionnaire de stock
- Les arts numériques pour dessiner les graphismes, faire des simulations... comme développeur de jeux vidéo et motion designer



Cela prouve que les mathématiques possèdent une place importante dans beaucoup de métiers. La liste est incomplète, surtout si on énumère les familles de métiers dans les détails. Il faut dire que les mathématiques sont un ensemble de connaissances regroupant les grandeurs, les nombres, les figures géométriques, les fonctions... qui permettent de comprendre et modéliser le monde. S'il y a trois verbes qui résument l'usage des mathématiques, c'est : analyser, optimiser et modéliser.



**Dans le cadre des élections américaines, nous allons vous présenter le métier de président ! Un métier qui reste souvent au coeur des discussions et qui un enjeux dans chaque pays à chaque élection, du moins dans les pays où les élections sont libres..**

## **Devenir président, n'est pas une tache facile..**

En France, le rôle fondamental du président est de prendre certaine décision importante pour la nation qu'il gouverne. En effet, il gère l'économie, l'éducation, l'environnement, la défense armée etc.. Il va aussi présider le conseil des ministres, là où sont discutés les grandes orientation politiques.

## **La limite des mandats présidentiels en France**

Un président à le droit à un maximum de 2 mandats consécutifs, suite à quoi il ne pourra plus se présenter. Emmanuel Macron, notre président actuel étant à son deuxième mandat ne pourra donc plus se présenter aux prochaines élections, c'est-à-dire celles prévues en avril 2027.

## **Les qualités indispensable**

Un président doit répondre à des attentes bien précises. En réalite, ce métier demande un grand sang-froid lorsqu'il s'agit de gérer des crises, de l'écoute quand il faut répondre aux attentes des citoyens ou encore, un sérieux hors-pair dès qu'il s'agit d'endosser ses responsabilités.

Un bon président doit être à l'écoute, doit savoir négocier et anticiper certains défis que son rôle lui impose. Charisme, culture générale et travail en équipe sont des atouts importants.

## **La limite des mandats présidentiels en France**

Malgré les défis que représentent ce métier, cela reste une ambition noble. Cette fonction offre une occasion unique de marquer l'histoire, de changer beaucoup de choses, mais encore faut-il avoir de bonnes ambitions en enrôlant ce métier plein de responsabilités. Même si ce rôle n'est pas pour tout le monde, il est ouvert à tous, qui sait peut-être que vous serez le/la présidente qui changera le monde demain !





# RUBRIQUE ACTUALITÉ DU MONDE

---

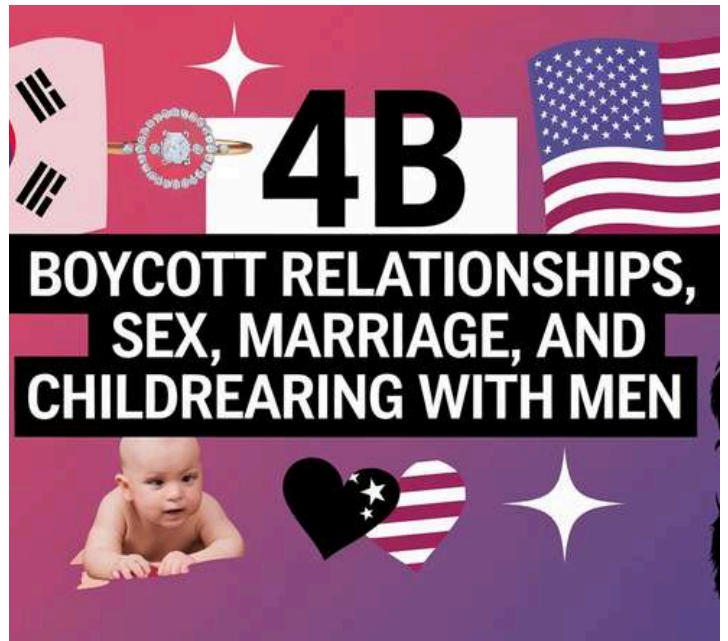
Son incapacité à s'imposer comme une candidate majeure souligne, pour beaucoup, les obstacles systémiques auxquels les femmes sont confrontées en politique. Alors que des figures comme Harris sont jugées avec sévérité, Trump, malgré ses multiples accusations, reste une figure influente.

## La menace Trump : un recul pour les droits des femmes

En effets cette élection symbolise un recul : la possibilité d'un nouveau mandat Trump représente une menace directe pour les droits des femmes depuis la révocation de l'arrêt Roe vs. Wade (qui accordait à toutes les Américaines le droit à l'avortement) par la Cour suprême en 2022, les droits des femmes en matière de santé reproductive ont été sérieusement restreints dans de nombreux États. Cette décision, facilitée par la nomination de juges conservateurs par Donald Trump, a ouvert la voie à des lois très strictes sur l'avortement, dans certains cas même en cas de viol ou d'inceste.

## L' offensive patriarcale après l'élection

Ce climat de contrôle sur les corps féminins a été intensifié par des déclarations telles que celles de l'activiste conservateur Nicholas J Fuentes qui a proclamé quelques heures seulement après les résultats de la présidentielle: "Your body, my choice." Ces mots, détournant le célèbre slogan féministe, ont indigné de nombreuses militantes, y voyant une validation symbolique du pouvoir patriarcal sur les droits des femmes.



## Le rôle des réseaux sociaux dans la mobilisation féministe

Les réseaux sociaux sont devenus alors un champ de bataille où les femmes expriment leur indignation face à la régression de leurs droits. Parmi les mouvements les plus influents, le 4B Movement, né en Corée du Sud, s'est imposé comme un symbole mondial de résistance féministe, amplifié par des plateformes comme TikTok, Instagram, et Twitter. Le 4B Movement, qui signifie "4 No's" (No Dating, No Marriage, No Sex, No Childbirth), émergé en Corée du Sud comme une réponse radicale au patriarcat et aux pressions sociales pesant sur les femmes. Ce mouvement prône une forme de libération féminine basée sur le rejet des normes traditionnelles imposées par la société.

Le combat pour les droits des femmes et le contrôle de leur corps continue d'être un défi, et tant que l'égalité n'est pas atteinte, la lutte persévérera.

## La culture Aïnou : un peuple autochtone originaire du nord du Japon



### Un peuple en harmonie avec la nature

Les Aïnous sont un peuple dont le mode de vie traditionnel était avant tout centré sur les ressources naturelles (à travers la cueillette, la pêche et la chasse par exemple).

### Les possibles premiers habitants du Japon

Après l'annexion de l'île de Hokkaido (principal lieu dans lequel les Aïnous étaient établis) au XIXe siècle, le Japon a essayé de faire de tout le territoire japonais un pays uniforme en forçant d'autres peuples -les Aïnous en l'occurrence- à adopter leur culture.

Malgré cette politique d'assimilation forcée mise en place par le gouvernement japonais, les Aïnous ont réussi à préserver une grande partie de leurs traditions : leurs rituels religieux, leur artisanat... Même si ces activités sont en grande partie destinées au tourisme. Quand à la langue Aïnou, elle est encore parlée aujourd'hui. Cette langue unique qui ne ressemble à aucune autre est considérée comme le symbole de la culture Aïnou. En revanche, la chasse et la pêche ne se pratiquent presque plus.

### Reconnaissance et renaissance

Ce ne fut que très récemment, en 2008 que les Aïnous furent reconnus officiellement comme un groupe autochtone par le gouvernement japonais. Depuis, la culture des Aïnous a connu une renaissance : le tourisme en permet la promulgation notamment par l'intermédiaire de musées ou de centres entièrement dédiés à la culture Aïnou. Aujourd'hui cette culture datant de milliers d'années oscille entre la tradition et le mode de vie moderne.

### Tradition réprimée

Dans la culture des Aïnou, la pratique du tatouage avait toute son importance : ils avaient à la fois une fonction sociale et esthétique : les femmes, dès leur puberté, devaient se tatouer les mains, le dessus des sourcils et le contour de la bouche. Leurs tatouages étaient modifiés en fonction des différentes étapes de leurs vies : des sept ans au mariage. La pratique du tatouage fut interdite par le gouvernement japonais en 1872 car la connotation du tatouage au Japon était très négative. Les Aïnous furent les premiers à en faire les frais, en effet, cette interdiction provoqua une répression encore plus accrue au XIXe siècle. Certains Aïnous continuèrent d'exercer cette coutume ancestrale mais la dernière femme à porter ces tatouages est morte en 1998.