

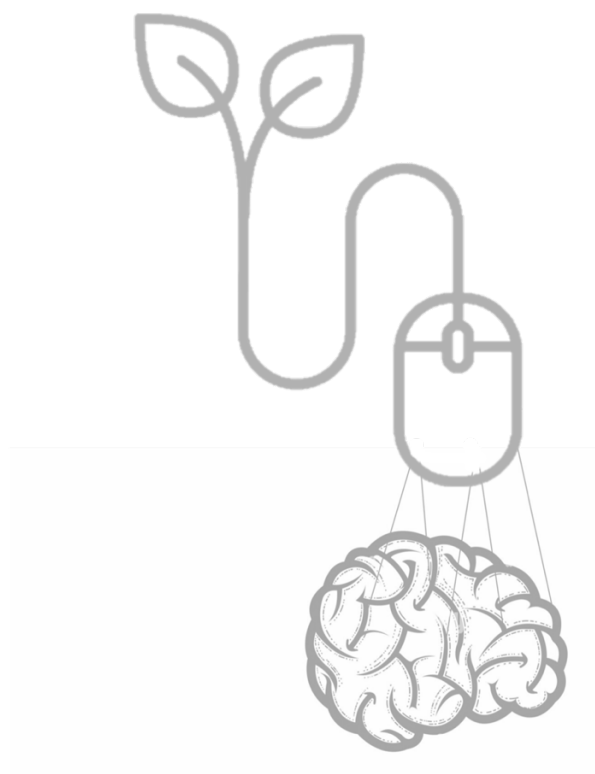


SEMAINE SPECIALE –17-21 mars 2025

JOURNÉE D'ÉTABLISSEMENT 17 MARS 2025

Impacts du numérique sur
la santé mentale, l'environnement et la
société

PROGRAMME



Journée du 17 mars 2025

Nous avons le plaisir de vous dévoiler le programme de la journée du 17 mars 2025 issue d'une collaboration de l'équipe PSPS et du réseau durabilité.

Deux conférences et de nombreux ateliers traiteront des impacts positifs et négatifs du numérique sur la santé mentale, l'environnement et la société. Les ateliers vous permettront en outre de renforcer les liens sociaux. Selon les ateliers attribués (parmi les 5 choix effectués), certaines classes assisteront aux conférences le matin puis participeront aux ateliers l'après-midi et d'autres classes feront l'inverse.

Vous trouverez dans cette brochure le programme de la journée, c'est-à-dire le descriptif des deux conférences ainsi que des nombreux ateliers parmi lesquels vous pouvez choisir ceux auxquels vous souhaitez assister avec votre classe.

Nous espérons que vous y trouverez des activités à votre goût, que non seulement cette journée stimulera votre curiosité et aiguïsera votre esprit critique, mais surtout que vous partagerez de bons moments.

Donovan Schuseil, délégué PSPS

Rachel Bendjama Faller, référente durabilité

LES CONFÉRENCES

En route vers un numérique plus responsable ! par Céline Carle-Faye de Resilio

Resilio se donne pour mission d'accompagner les organisations à réduire l'impact environnemental du numérique. Céline Carle-Faye, l'une de ses co-fondatrices, nous parlera du paradoxe qu'il y a entre nos usages immodérés du numérique et sa formidable utilité pour relever certains grands défis du XXI^e siècle qui nous attendent nous et les générations à venir. Elle nous présentera un éventail de bonnes pratiques simples à mettre en œuvre et pourtant redoutablement efficaces pour réduire nos impacts environnementaux, au gymnase comme à la maison.

Santé mentale, études et numérique : quelles déconnexions possibles ? par Niels Weber et Marion Bieri

Avec la présence de Niels Weber, psychologue-psychothérapeute FSP, spécialiste en hyper-connectivité et de Marion Bieri, chargée de projet au Centre du jeu excessif au CHUV. Dans un monde hyper-connecté, il est parfois difficile de concilier gymnase et repos, tout en préservant sa santé mentale. Loin d'une vision monolithique de la déconnexion, cette conférence, suivie d'une discussion, explore les bénéfices de déconnexions plurielles – du repos loin des écrans aux stratégies de gestion et d'autorégulation – afin de trouver un mieux-être dans sa vie de gymnasiennes et gymnasiens, mais pas seulement.

LES ATELIERS

Fresque du numérique	4
Econ[u]m	5
Les enchères du Web	6
Débat participatif avec Mehdi Atmani	7
Débat participatif avec Grégoire Barbey	8
Débat participatif avec Nicolas Dépraz	9
Atelier Resilio	10
Sensibilisation du Centre du jeu excessif	11
Parlons substances et comportements	12
Prévention écrans	13
Graasp climate	14
Repair-café numérique	15
Linux	16
NoOPS	17
Le numérique dans la SF	18
Improvisation théâtrale	19
(Dé)placer le numérique dans nos vies	20
Ça laisse des traces !	21
Chamblandes pixel art	22
Fresque de Chamblandes dans 50 ans	23
Atelier cuisine	24
Chantée	25
Tournoi de ping-pong	26
Tournoi de baby-foot	27
Jeux de société	28

ATELIER n°1

Titre	Fresque du numérique
Thème	Impact du numérique sur l'environnement
Enseignants	L. Chatelain, M. Cruciata, E. Frémont, N. Gerber, S. Vallotton et A. Tazi
Lieu	Salle de classe
Moment	Après-midi
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Le but de l'atelier est de traiter des impacts environnementaux liés aux technologies numériques. L'objectif sera de développer une vue d'ensemble sur ce qui se cache derrière nos pratiques du numérique et de prendre conscience d'une certaine matérialité associée à ses usages.
Prérequis / Remarques	Cette activité est issue de la plateforme modulo. Une description du déroulement est disponible à l'adresse : https://enseigner.modulo-



<https://www.fresquedunumerique.org/>

ATELIER n°2

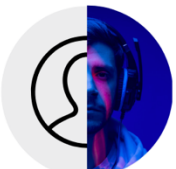
Titre	Econ[u]m
Thème	Impact du numérique sur l'environnement
Enseignants	C. Theis et C. Andany
Lieu	Salle de classe
Moment	Après-midi
Durée	45 minutes
Description de l'atelier	Econ[u]m un jeu d'intelligence collective. Le but est de sensibiliser les participants de manière à encourager le passage à l'action. Des éco-pratiques y sont recensées. Elles sont d'ordre techniques, comportementales... à destination des individus et des organisations. Ces pratiques sont accompagnées par des « Le saviez-vous ? » qui peuvent présenter des chiffres-clés ou des propositions de mise en application plus concrètes. Le tout est organisé par type d'actions avec des propositions d'animation qui peuvent varier en fonction du public.
Prérequis / Remarques	Plus d'informations sont disponibles à l'adresse : https://ddemain.com/econum



<https://ddemain.com/econum>

ATELIER n°3

Titre	Les enchères du Web
Thème	Les rouages de l'économie du numérique : quelle est la valeur de nos données personnelles ?
Enseignants	C. Theis, J. Ferrez, R. Mérot et M. Tarabay
Lieu	Salle de classe
Moment	Matin et après-midi
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Le but de cet atelier est de permettre aux élèves d'appréhender la problématique de la valeur des données personnelles pour l'économie du numérique. Afin d'illustrer comment une entreprise met en place un modèle économique basé sur la vente d'espaces publicitaires, cette activité consiste à mettre en place un système d'enchères entre un espace de publicités, des vendeurs et des clients.
Prérequis / Remarques	Cette activité est issue de la plateforme modulo. Une description du déroulement est disponible à l'adresse : https://enseigner.modulo-info.ch/enjx1/activ/encheres.html

CLIENT N°1   5+  5+  10+  10+	CLIENT N°3   6+  9+  4+  11+	CLIENT N°5   10+  5+  5+  10+
CLIENT N°2   10+  10+  5+  5+	CLIENT N°4   9+  4+  11+  6+	CLIENT N°6   11+  11+  6+  4+

<https://enseigner.modulo-info.ch/enjx2/activ/encheres.html>

ATELIER n°4

Titre	Débat participatif avec Mehdi Atmani
Thème	Les effets du numérique sur notre société
	Intervenant externe
Lieu	Salle de classe
Moment	Après-midi
Durée	45 minutes
Description de l'atelier	Le but de l'atelier est de débattre des effets transformateurs de la technologie numérique sur notre société, notamment à l'école, en politique et dans la structure même de la société. Journaliste suisse, Mehdi Atmani est spécialisé dans l'analyse des conséquences économiques, politiques et sociétales engendrées par les nouvelles technologies de l'information.
Prérequis / Remarques	Il est nécessaire de prendre contact avec Mehdi Atmani quatre semaines avant l'activité pour cibler plus précisément le débat.



atmani/

[https://www.labo-histoire.ch/intervenant%C2%B7e%C2%B7s/mehdi-](https://www.labo-histoire.ch/intervenant%C2%B7e%C2%B7s/mehdi-atmani/)

ATELIER n°5

Titre	Débat participatif avec Grégoire Barbey
Thème	Les effets du numérique sur notre société
	Intervenant externe
Lieu	Salle de classe
Moment	Après-midi
Durée	45 minutes
Description de l'atelier	Le but de l'atelier est de discuter des enjeux de la numérisation de nos sociétés sous un format participatif. Les élèves auront lu un ou deux articles de presse et viendront avec des questions. Ainsi le débat sera au plus proche de leurs préoccupations. Une brève présentation de certains enjeux sera donnée en introduction pour fixer une base commune. Grégoire Barbey est journaliste cyber, notamment pour le journal <i>Le Temps</i>. Il s'intéresse en particulier à la manière dont les évolutions technologiques se répercutent dans l'organisation de nos sociétés.
Prérequis / Remarques	Il est nécessaire de prendre contact avec Grégoire Barbey quatre semaines avant l'activité pour cibler plus précisément le débat.



<https://www.letemps.ch>

ATELIER n°6

Titre	Débat participatif avec Nicolas Dépraz
Thème	Les effets du numérique sur l'environnement
	Intervenant externe
Lieu	Salle de classe
Moment	Après-midi
Durée	45 minutes
Description de l'atelier	Animateur, journaliste, écrivain et géographe, Nicolas Dépraz a notamment animé pendant deux saisons l'émission "Une Seule Planète" sur la RTS. Après un premier ouvrage sorti en 2023, il travaille actuellement sur un livre traitant de l'autonomie énergétique en Suisse. De plus, il travaille actuellement pour une entreprise active dans la transition énergétique des communes en Suisse et est également le fondateur du Cercle Rousseau, qui propose des conférences et débats de société en Suisse romande.
Prérequis / Remarques	Il est nécessaire de prendre contact avec Nicolas Dépraz quatre semaines avant l'activité pour cibler plus précisément le débat.

ATELIER n°7

Titre	Atelier Resilio
Thème	Les effets de l'IA sur l'environnement
	Intervenant externe
Lieu	Salle de classe
Moment	Après-midi
Durée	45 minutes
Description de l'atelier	Le but de l'atelier est de comprendre les impacts de l'IA sur l'environnement.
Prérequis / Remarques	Resilio accompagne les organisations pour réduire l'impact environnemental du numérique. Plus d'infos sur : https://resilio-solutions.com/fr/



[solutions.com/fr/](https://resilio-solutions.com/fr/)

ATELIER n°8

Titre	Sensibilisation du Centre du jeu excessif
Thème	Prévention des mésusages liés aux divertissements numériques
	CJE (CHUV)
Lieu	Salle de classe
Moment	Après-midi
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Au travers d'un quiz et d'une large place laissée aux questions des élèves et à la discussion, l'équipe du CJE sensibilise les jeunes aux risques des mésusages des divertissements numériques tout en stimulant une réflexion sur une utilisation équilibrée des écrans.
Prérequis / Remarques	

ATELIER n°9

Titre	Parlons substances et comportements
Thème	Sensibilisation aux addictions avec et sans substance(s)
	CJE (CHUV) et Le Levant CAP
Lieu	Salle de classe
Moment	Après-midi
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Les différents outils et activités proposés dans le cadre de cet atelier visent à permettre aux jeunes de parler librement de la thématique, de poser des questions à des expertes et des experts et de connaître les ressources pouvant être activées.
Prérequis / Remarques	

ATELIER n°10

Titre	Prévention écrans
Thème	Cyber-harcèlement
	Intervenants externes
Lieu	Salle de classe
Moment	Après-midi
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	- Harcèlement / intimidation en ligne - Sexting et dangers associés - Estime de soi et lien avec les réseaux sociaux - Algorithmes et biais sexistes / genrés / autres
Prérequis / Remarques	

ATELIER n°11

Titre	Graasp climate
Thème	Comprendre notre environnement grâce au numérique
Enseignants	M. Urfer et J. Borel
Lieu	Salle de classe
Moment	Matin et après-midi
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Le but de l'atelier est de mieux comprendre le réchauffement climatique et le rôle positif et négatif des gaz à effet de serre, à l'aide de simulations et d'activités numériques en sciences de base.
Prérequis / Remarques	Plus d'informations disponibles sur : https://climate.graasp.org/fr/



climate.graasp.org

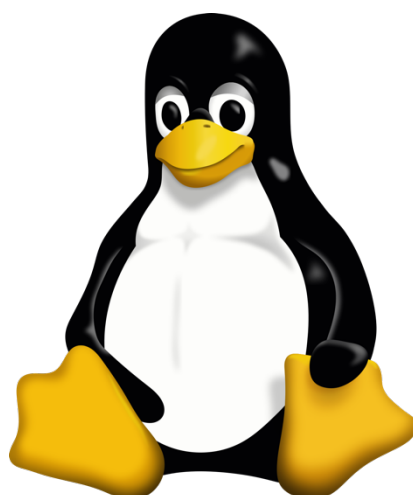
ATELIER n°12

Titre	Repair-café numérique
Thème	Réparations de téléphones portables et ordinateurs portables
Enseignants	G. Donati, M. Mettraux et S. Urfer
Lieu	B42
Moment	Matin et après-midi
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Le but de l'atelier est d'acquérir des connaissances de base pour démonter et réparer des téléphones et des ordinateurs portables en apprenant à choisir un tutoriel adapté et à suivre quelques recommandations élémentaires.
Prérequis / Remarques	Il est nécessaire de prendre contact avec l'équipe du repair-café quatre semaines avant l'atelier pour que des réparations puissent être effectuées sur les appareils des élèves.



ATELIER n°13

Titre	Linux
Thème	Les effets du numérique sur l'environnement
Enseignant	J. Dufour
Lieu	B44
Moment	Matin et après-midi
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Le but de l'atelier est d'installer Linux sur son ordinateur personnel. Les logiciels libres augmentent la longévité des équipements numériques, ce qui augmente leur durabilité aussi bien écologique qu'économique.
Prérequis / Remarques	Documentation : https://code.gouv.fr/docs/2023_01_RapportIndiceDurabilite.pdf Il est nécessaire de prendre contact avec J. Dufour quatre semaines avant l'atelier pour que l'installation puisse être adaptée aux caractéristiques



<https://en.wikipedia.org/wiki/Linux>

ATELIER n°14

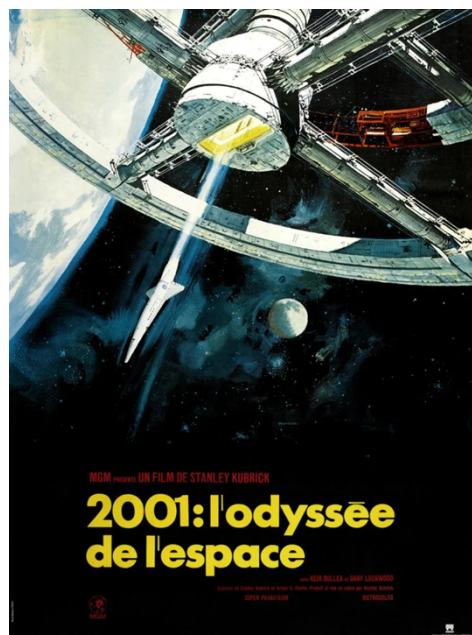
Titre	NoOPS
Thème	Combattre l'obsolescence programmée
	Intervenants externes
Lieu	Salle de classe
Moment	Matin et après-midi
Durée	45 minutes
Description de l'atelier	Le but de l'atelier est de découvrir les éléments et les matériaux dans les téléphones portables. Pour ce faire, les élèves accompagnés par des membres de l'association NoOPS démonteront des smartphones et partiront à l'exploration de leurs composés. De plus, une boîte de récupération d'appareils usagés sera mise à disposition dans l'établissement. L'association NoOPS a pour vocation de sensibiliser les citoyennes et les citoyens aux enjeux liés à l'obsolescence programmée afin d'agir ensemble.
Prérequis / Remarques	Plus d'informations sur : https://noops.ch/ Cette activité se déroule par demi-classe. Elle nécessite deux accompagnants par classe.



<https://noops.ch/>

ATELIER n°15

Titre	Le numérique dans la SF
Thème	La représentation du numérique dans certains films de science-fiction
Enseignant	V. Verselle
Lieu	Salle de classe
Moment	Matin
Durée	120 minutes
Description de l'atelier	Cours puis débats autour de divers extraits de films.
Prérequis / Remarques	



<https://www.senscritique.com>

ATELIER n°16

Titre	Improvisation théâtrale
Thème	Place du numérique dans la vie quotidienne
	Intervenant externe : Fabian Rousseau
Lieu	Salle de classe
Moment	Matin
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Sous la forme ludique de l'improvisation théâtrale, les élèves questionneront et discuteront leurs usages du numérique. Qui suivent-ils sur les réseaux sociaux ? Combien de temps passent-ils devant leurs écrans ? Que font-ils sur le web ?
Prérequis / Remarques	Il est nécessaire de prendre contact avec Fabian Rousseau deux semaines avant l'activité pour préciser les thématiques abordées.

<https://impro->suisse.ch

ATELIER n°17

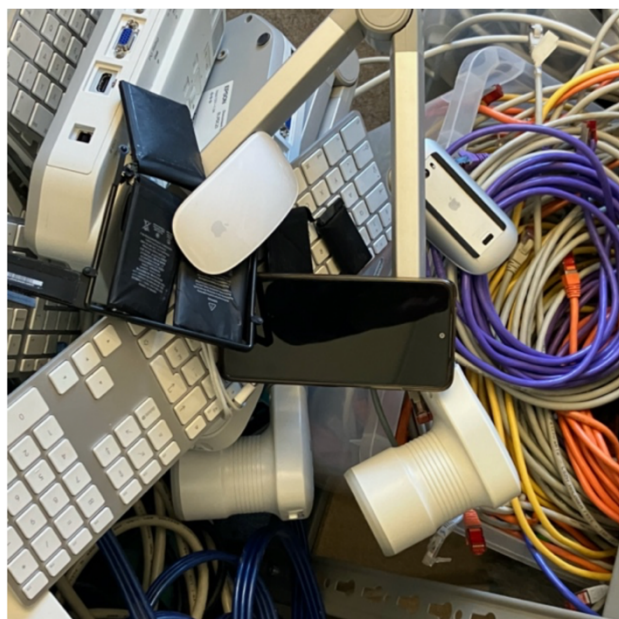
Titre	(Dé)placer le numérique dans nos vies
Thème	Créer des textes intrigants et amusants en recourant aux techniques d'écriture de l'OuLiPo.
Enseignante	M. Somsy
Lieu	Salle de classe
Moment	Matin
Durée	3 périodes
Description de l'atelier	En s'inspirant des créations de l'OuLiPo (Ouvroir de Littérature Potentielle), fondé en 1960 par un mathématicien et un écrivain, détournons et contournons la numérisation du monde et amusons-nous avec les mots ! A partir de diverses contraintes (S+7, S+dé, exercices de style à la Queneau ou encore la méthode Caradec), il s'agira d'écrire des poèmes ou de courts textes qui démontreront toute l'ingéniosité du cerveau humain.
Prérequis / Remarques	



<https://remanencedesmots.com/week-ends/>

ATELIER n°18

Titre	Ça laisse des traces !
Thème	Atelier de linogravure
Enseignante	S. Ostermann Burnier
Lieu	B01
Moment	Matin
Durée	180 minutes
Description de l'atelier	Collecte de motifs par frottis sur des objets et composants numériques récupérés. Transposition de ces traces puis gravure sur plaque de lino. Impression sur un support commun pour créer une œuvre collective.
Prérequis / Remarques	Prévoir des habits pas dommage !



ATELIER n°19

Titre	Chamblandes pixel art
Thème	Créer ensemble un pixel art festif pour le 50 ^e du gymnase de Chamblandes.
Enseignants	L. Chatelain et C. Raynal
Lieu	Atrium
Moment	Matin
Durée	180 minutes
Description de l'atelier	Création d'une fresque en pixel art, d'abord sur ordinateur, puis en reproduisant le modèle avec des post-its colorés sur les vitres de l'atrium.
Prérequis / Remarques	L'atelier inclut une brève introduction au pixel art et laissera la place à la créativité tout en proposant quelques modèles prédéfinis sur lesquels s'inspirer.

Siège Google à Londres (x.com).



ATELIER n°20

Titre	Fresque de Chamblandes dans 50 ans
Thème	Vision positive de l'avenir
Enseignants	V. Skrivan et C. Raynal
Lieu	C01
Moment	Matin
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	À partir des plans actuels du gymnase esquissés sur les murs devant la salle C01, les élèves sont invité·e·s à imaginer à quoi pourrait ressembler Chamblandes dans 50 ans. Armés de feutres, de crayons et de peinture, les élèves interviennent directement sur les murs pour créer une fresque qui restera visible jusqu'aux prochains travaux. Libre à elleux de sortir du cadre, de faire tomber les murs, de végétaliser le toit, ou d'ajouter une extension flottante sur le lac pour donner corps à leurs visions utopiques. Les enseignants ouvrent des pistes de réflexion avec des questions du type : Comment se déroule la journée ? Qu'est-ce qu'on apprend ? Quel est le matériel à disposition ? Comment l'école s'inscrit-elle dans un contexte plus large ? À l'issue de l'atelier, les groupes de travail sont invités à présenter leur partie de la fresque à l'ensemble de la classe au cours d'une mise en commun.
Prérequis / Remarques	



Illustration : Quentin Pauchard



<https://www.renaissanceecologique.fr/>

ATELIER n°21

Titre	Atelier cuisine
Thème	Liens communautaires au-delà du numérique
Enseignants et cafetier	M. Urfer, L.-P. Ruffy, M. Matthey et M. Krasniqi.
Lieu	A la cafétéria et à la Villa Est
Moment	Matin
Durée	180 minutes
Description de l'atelier	Le but de l'atelier est de cuisiner le repas de midi du 17 mars en collaboration avec le gérant de la cafétéria. Au menu : Hamburger végétarien avec galette de légumes maison – frites – salade Cake maison Le repas sera servi sur inscription.
Prérequis / Remarques	Cette activité se déroule par petits groupes. Elle nécessite trois accompagnants par classe.



<https://www.biggreenegg.eu>

ATELIER n°22

Titre	Chantée
Thème	Chanson française, variétés, classiques
Enseignants	F. Dufour, S. Papotto et C. Rossel
Lieu	B 51
Moment	Matin
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Chantons !
Prérequis / Remarques	



<https://pixabay.com>

ATELIER n°23

Titre	Tournoi de ping-pong
Thème	Liens communautaires au-delà du numérique
Enseignant	D. Schuseil
Lieu	Salle de sport
Moment	Matin
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Sélectionnez les deux meilleures paires de votre classe pour défier la meilleure paire d'enseignants !
Prérequis / Remarques	



<https://pixabay.com>

ATELIER n°24

Titre	Tournoi de baby-foot
Thème	Liens communautaires au-delà du numérique
Enseignant	M. Chaubert
Lieu	Rotonde
Moment	Matin
Durée	90 minutes
Description de l'atelier	Sélectionnez les deux meilleures paires de votre classe pour défier la meilleure paire d'enseignants !
Prérequis / Remarques	

<https://pixabay.com>



ATELIER n°25

Titre	Jeux de société
Thème	Découverte de jeux de société
Enseignant	A. Arnold
Lieu	Salle de classe
Moment	Matin
Durée	180 minutes
Description de l'atelier	Jouons !
Prérequis / Remarques	Il est nécessaire de prendre contact avec A. Arnold quatre semaines avant l'atelier pour déterminer quels jeux seront présentés et joués. Possibilité de prolonger la durée de l'activité en commençant plus tôt dans la matinée.

