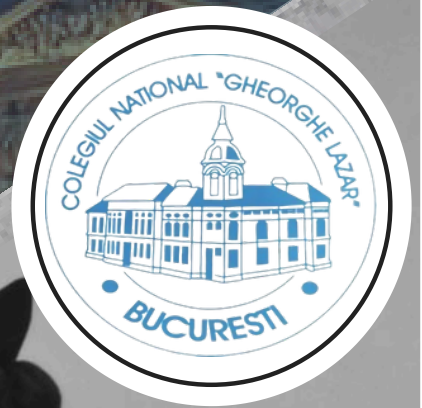




CLEF

Creangă - Lazăr
Élèves Francophones

**Édition
2026**



SOMMAIRE



01 ÉLÈVES D'EXCEPTION

Inessa Staver & Moga Vladislav
Mădălina Nigara

Cristi Andrieș & Paul Speianu
Nicu Martinenco

Raisa Alexe

Ioana Tomiță

Petru Goia

David Păunescu



04 ASTUCES POUR MIEUX RÉUSSIR

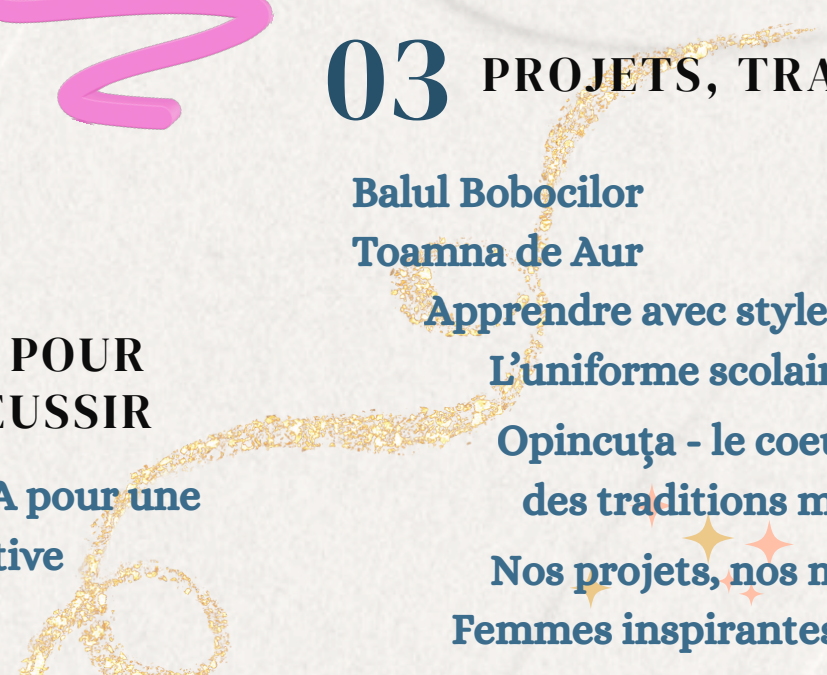
Applications avec l'IA pour une
leçon interactive

05 DIALOGUE AU CAFÉ

02 BIEN-ÊTRE

Moins de stress, plus de succès

Antonia Matei - Se connaître soi-même, interview avec Irina de Hillerin, conseillère scolaire



03 PROJETS, TRADITIONS

Balul Bobocilor
Toamna de Aur

Apprendre avec style -
L'uniforme scolaire

Opincuța - le coeur vivant
des traditions moldaves

Nos projets, nos modèles -
Femmes inspirantes (podcasts)

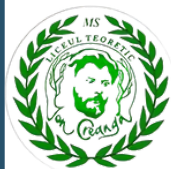
Tradition - Célébrer le 9 Mai

Programme de mobilité individuelle

Elena VACARESCO

Projet Erasmus + Shaping Global Citizens





Performance, passion et réussite

Inessa Staver : Ambition et succès en volley-ball

Inessa Staver, élève en X-ème classe, pratique le volley depuis 12 ans, dont 5 au niveau professionnel. Elle joue pour l'École Sportive "Speranța", l'équipe "ASEM-Boiar" et fait partie des équipes nationales de Moldavie en beach volley.



Elle a participé aux compétitions importantes, comme les Championnats d'Europe et le Championnat des Balkans U22, où elle a obtenu la III-ième place en 2025. Elle est aussi multiple championne nationale et a remporté des prix individuels, dont MVP.

Les entraînements quotidiens, parfois deux fois par jour, et la discipline sont essentiels pour sa performance, malgré les difficultés et les sacrifices. Le travail en équipe, le respect et la communication sont pour elle des éléments clés du succès.

Son rêve est de participer aux Jeux Olympiques et d'obtenir des résultats importants au niveau européen.

Moga Vladislav, élève en X-ème classe, pratique le judo depuis 2016 et s'entraîne à l'Académie "Ippon 77". Il a participé à des compétitions nationales et internationales, où il s'est distingué par ses résultats.

Ses plus grandes réalisations sont le titre de champion de la République de Moldavie dans la catégorie Under 18, obtenu en 2025 et reconfirmé en 2026, ainsi que la 9ème place à la Coupe d'Europe d'Antalya 2026.

Derrière ces performances cachent beaucoup de travail et de discipline : entre 8 et 10 entraînements par semaine, soit environ 15 heures.

Un moment difficile a été son retour après une grave blessure au dos, qui a mis à l'épreuve sa volonté.

Pour Vlad, le judo est une école de vie où il a appris le respect et la persévérance. Son objectif est d'atteindre des compétitions mondiales.

Moga Vladislav : Le chemin vers la performance en judo



Réalisé par:



LES SECRETS DU KICKBOXING

C

Cette jeune sportive, **Mădălina Nigara** découvre le kickboxing à l'âge de 13 ans, encouragée par son père, qui voulait qu'elle sache se défendre. Avant cela, elle était très sensible, mais ce sport l'a aidée à devenir plus forte et plus confiante.

Grâce à son travail, elle a remporté de nombreux titres: championne de Chișinău, championne de Moldavie, gagnante de la Coupe d'Europe et de la **Coupe du Monde**. Sa plus grande réussite reste toutefois le titre de **Maître du sport**.



Son parcours n'a pas été facile. La préparation pour le Championnat d'Europe en Italie a été très difficile, avec un régime strict et **une perte de 6 kilos en 6 jours**. Malgré tous ses efforts, elle est rentrée sans médaille.

Avant chaque combat, elle ressent toujours des émotions, mais elle apprend à les contrôler grâce à la confiance en elle. Sa motivation principale est de se prouver qu'elle peut réussir.



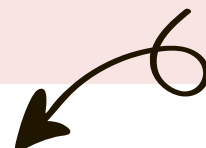
Réalisé par: Cojocaru Alexandru et Colțova Alexandra



MĂDĂLINA NIGARA

Elle encourage les filles à essayer la boxe, sans écouter les stéréotypes. Pour elle, ce sport est aussi un moyen de se défendre et de gagner en confiance.

À l'avenir, elle participera à la **Coupe du monde en Italie** et souhaite ensuite entraîner des enfants, les champions de demain. Découvrez les secrets du kickboxing avec Mădălina dans cette interview.





Performance, passion et réussite

Cristi Andrieș, élève en XII-ème classe, se distingue par ses résultats remarquables dans le domaine de la robotique. Depuis cinq ans, il participe à des compétitions comme FIRST Lego League, FIRST Tech Challenge et FIRST Global Challenge, en représentant la Moldavie à l'international.

Parmi ses réalisations, on compte deux médailles d'or au FGC, le prix "Inspire" aux Nationaux FTC Moldova 2025, ainsi que la 3ème place au Championnat International FTC Italie 2025.

Son projet le plus important est un robot développé avec l'équipe RoboRangers, capable d'exécuter des tâches complexes de manière autonome grâce à des systèmes de vision artificielle.

Cristi travaille en équipe et a développé des compétences solides en programmation et en pensée logique.

À l'avenir, il souhaite étudier l'informatique ou l'intelligence artificielle et créer des solutions technologiques à impact réel.

Cristi Andrieș : Performance et innovation en robotique



Paul Speianu : Performance et réussite en français

Paul Speianu, élève en 9ème classe, se distingue par sa passion pour la langue française et son engagement actif dans les olympiades scolaires. Grâce à un travail constant et à sa persévérance, Paul a développé ses compétences linguistiques et a obtenu la II-ème place à l'olympiade republicaine, grâce à son travail assidu.



Participer à l'olympiade de français représente un défi exigeant, nécessitant des connaissances solides, de la discipline et de la détermination. Paul s'investit pleinement dans sa préparation, en participant à des exercices, des simulations et des compétitions locales et nationales.

Pour lui, le français est plus qu'une matière scolaire : c'est une passion qui lui ouvre de nouvelles opportunités et lui permet de découvrir la culture française. Par son engagement, Paul contribue à l'image positive de l'école et inspire ses camarades à suivre son exemple de travail et de persévérance.

Nicu Martinenco: Stratège et mentor aux échecs

Nicu Martinenco, élève en classe de 12ème, joue aux échecs depuis l'âge de quatre ans, une passion transmise par son père. Dès l'âge de sept ans, il participe à son premier tournoi, marquant le début d'un parcours construit avec discipline et ambition.



Au fil des années, il a obtenu des résultats importants, étant médaillé aux championnats nationaux dans plusieurs catégories d'âge et remportant le Romania Grand Prix 2022 dans sa catégorie. Les compétitions lui ont permis de voyager à travers l'Europe tout en développant une pensée stratégique et une grande capacité d'analyse.

Depuis l'âge de 16 ans, Nicu enseigne les échecs avec une méthode originale et interactive, adaptée à ses élèves. Ses leçons incluent l'analyse des parties, des exercices tactiques et l'apprentissage à partir des erreurs.

Les échecs lui ont permis de développer la patience, la concentration et la capacité d'anticiper plusieurs coups à l'avance. À l'avenir, il souhaite créer la meilleure académie d'échecs de Moldavie et former de jeunes talents.



Réalisé par:

Raisa Alexe – gymnastique aérobie de performance

1. Présente -toi: dis-moi ton nom et ton sport.

Je m'appelle Alexe Raisa, j'ai 18 ans, je suis élève en Terminale au Collège National Gheorghe Lazăr et je pratique la gymnastique aérobie de performance.



2. Quand tu as commencé à pratiquer la gymnastique ?

J'ai commencé à 3 ans. Mes parents m'ont fait faire du sport sans avoir l'objectif de performance. De 15 ans à 17 ans j'ai été au groupe national de juniors de Roumanie et à 18 ans je suis entrée dans le groupe national de seniors.



3. Quel est ton plus grand succès ?

Les plus importants résultats, je les ai eus au Championnat Européen d'Antalya 2023 où j'ai obtenu 3 médailles d'or, au Championnat Mondial de Pasaro, Italie 2024 (une médaille d'argent, 2 de bronze) et la participation aux Jeux Mondiaux de Chengdu, Chine 2025.



4. Comment tu peux concilier le sport et les études ?

J'essaye d'organiser mon temps pour ne négliger ni l'école, ni le sport. A présent, je me prépare pour l'admission à l'Université de Physiothérapie et Rééducation Sportive, mais aussi pour le Championnat Mondial 2026 de Pamplona, Espagne. Cette année, je veux accomplir mes objectifs académiques et ceux athlétiques.

5. Alors, décris-moi une journée de ta vie.

Ma journée commence au lycée, à 7 heures et demie. A partir de 14 h, j'ai des entraînements sportifs jusqu'à 17h. Certains jours, le soir j'ai des cours privés et ma journée se termine chez moi, à environ 20h. Avant de me coucher, je me prépare pour le jour suivant.



L'escrime, ma passion

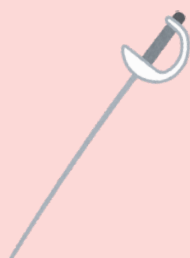
Le sport occupe une place importante dans ma vie et l'escrime est une passion que j'ai et que je pratique avec plaisir depuis à peu près 5 ans et demi. Maintenant, j'ai 14 ans et je peux dire que ce sport m'a beaucoup aidée à me développer tant que sportive, que comme personne.

L'escrime est un sport qui te demande de la concentration, de la discipline, de la vitesse de réaction et beaucoup de travail. Le long des années, j'ai participé à de nombreuses compétitions et j'ai eu des expériences qui m'ont appris à lutter pour mes objectifs et à ne pas renoncer quand c'est difficile.

Parmi mes résultats les plus importants, il y a ceux obtenus au Championnat National de l'Enfance, où j'ai gagné trois médailles en bronze et une médaille en argent. Ces performances représentent le couronnement de nombreuses heures d'entraînement et de mon désir de progresser.



Comme tout sportif, il y a eu des périodes difficiles du point de vue professionnel, où les résultats n'ont pas toujours été ceux attendus. Ces moments m'ont quand même appris à avoir de la patience, à travailler davantage et à avoir plus de confiance en moi-même. Ce sont la persévérance et la passion pour l'escrime qui m'ont aidée à surmonter ces obstacles.



Un grand moment de joie a été la participation au Championnat National des Espoirs où, le 29 mai 2026, j'ai obtenu la médaille en bronze à côté de mon équipe. Ce résultat est spécial pour moi, car il reflète tant l'effort personnel, que le travail en équipe.

En outre, j'ai gagné d'autres médailles à divers concours, chacun représentant une étape importante de mon parcours sportif.

Je suis fière de tout ce que j'ai réalisé jusque maintenant et je désire continuer à améliorer mes habiletés et à représenter avec succès mon club et mon école.

Pour moi, l'escrime n'est pas qu'un sport, mais une leçon continue sur l'ambition, le respect et le désir d'être meilleure tous les jours.

Ioana Tomiță, 7A



LE BASKET

Ma passion

Mon premier contact avec le basket-ball a eu lieu en classe de 6ème, après avoir été transféré au Collège National « Gheorghe Lazăr ». Tout a commencé dans la cour de l'école, où je jouais avec mes camarades de classe. Au début, ce n'était qu'une activité amusante, mais peu à peu, j'ai commencé à tomber amoureux de ce sport.

A l'âge de 14 ans, je me suis inscrit dans un club de basket. En plus des entraînements officiels, je m'entraînais seul chaque jour. Pendant quatre ans, j'ai eu un objectif clair : devenir basketteur professionnel. En y repensant, je peux dire que j'ai fait tout ce qui était en mon pouvoir pour réaliser ce rêve. J'ai fait beaucoup de sacrifices pour le basket, mais je ne les percevais pas comme tels, car j'aimais vraiment ce sport.

L'apogée de ma courte carrière de basketteur a été l'année passée dans une académie en Espagne. Au début, c'était très difficile de quitter ma famille et d'être loin de chez moi, mais l'expérience en valait pleinement la peine. Là-bas, j'ai eu l'opportunité de m'entraîner et de rivaliser avec certains des meilleurs joueurs de mon âge. J'ai mieux compris ce qu'implique l'atteinte d'un très haut niveau de performance et j'ai rencontré des gens venus des quatre coins du monde.

Bien qu'il n'ait pas été facile d'être éloigné de ma famille, les amis que je me suis faits en Espagne m'ont aidé à surmonter les moments difficiles. Parallèlement, j'ai suivi un programme similaire à l'école à la maison, et en étudiant par moi-même, j'ai réussi à obtenir un très bon résultat à l'examen du SAT.

Après cette année passée en Espagne, j'ai vécu seul pendant quelques mois à Oradea, où j'ai joué pour l'équipe masculine de Liga I du CSM Oradea, un niveau professionnel du basketball en Roumanie. Même si les choses n'ont pas évolué exactement comme je le souhaitais, cette période m'a beaucoup fait mûrir et m'a aidé à mieux comprendre les défis du sport de haut niveau.





Je suis fier d'avoir réussi à atteindre un haut niveau en basket, même si j'ai commencé plus tard que beaucoup d'autres joueurs et que je n'avais pas l'avantage d'une taille impressionnante. Le basket m'a appris ce que signifient la discipline, le travail acharné, la capacité d'apprendre de ses erreurs, la gestion des émotions et la résistance à la pression. C'est aussi grâce à ce sport que je me suis fait des amis précieux et que j'ai découvert des cultures différentes.





Pendant cinq ans, le basket a été le centre de ma vie. Je m'entraînais environ 25 heures par semaine et je pensais à ce sport presque en permanence. Même si mon parcours n'a pas été exactement celui que j'avais imaginé au départ, les expériences vécues à travers le basket ont eu un impact profond sur mon développement, tant en tant qu'athlète qu'en tant que personne. Elles m'ont aidé à devenir plus discipliné, plus responsable et mieux préparé aux défis de la vie.

Goia Petru, 12H

Les Olympiades Nationales de Langue Française

Un voyage au monde enrichissant de la francophonie



La compétition, désormais ouverte !

En neuvième, j'ai eu la bonne chance d'être admis au stage national des Olympiades de Langue Française.

Le 6 avril 2026, dès le lever du soleil de printemps, j'étais comme un flâneur perdu au monde des émotions. J'avais hâte de vivre encore une fois la splendeur incomparable de l'esprit olympique. J'étais curieux, prêt à partir vers un concours de prestige où j'avais gagné ma place grâce au travail assidu et à la persévérance.

Monté dans l'autobus qui allait nous emmener jusqu'à Piatra Neamț, où les épreuves allaient avoir lieu, j'étais fasciné par mes alentours – des francophiles, comme moi, mais quel entourage ! J'étais impatient de connaître les autres élèves et de lier des amitiés ! L'aventure de cinq jours avait eu son grand début.

Les émotions des épreuves

Mon parcours aux épreuves a été une course sans cesse des sensations divergentes. J'avais crainte, la mise du concours était si grande... Cependant, mes meilleurs amis m'ont donné beaucoup de courage – ils ont été toujours auprès de moi, malgré la distance qui nous séparait. Plusieurs valeurs, comme l'autocontrôle et la force imaginative, m'ont été soumises à un défi sans précédent.



Au-delà des épreuves

L'expérience des Olympiades Nationales ne s'est pas limitée aux épreuves théoriques et aux performances académiques. C'était la diversité des activités auxquelles j'ai participé au cadre du concours qui m'a impressionné. On a eu des ateliers de théâtre, de musique, de création, mise à part les innombrables occasions de communiquer entre nous et de connaître les unes des personnes les plus spéciales de ma vie entière.



La fin. Souvenirs inoubliables

Mon très sincère rêve d'obtenir un prix est devenu réalité. Le troisième prix a été le mien. J'ai été très heureux de recevoir la reconnaissance tangible de mon amour éternel pour la langue française.

De toute façon, la vraie récompense a été l'aventure elle-même.

Je n'oublierai jamais les beaux moments passés aux Olympiades. Un sourire apparaîtra sur mon visage chaque fois que je m'en souviendrai ; et, bien sûr, j'ai lié des amitiés. On tient la liaison tous et on attend avec impatience de se revoir l'année prochaine !

David Păunescu, 9B





MOINS DE STRESS, PLUS DE SUCCÈS

Le passage du collège au lycée est une étape importante. Les élèves doivent s'adapter à de nouvelles exigences et cela peut créer du stress, surtout avant les examens. Selon plusieurs études en Roumanie et en République de Moldova, l'anxiété scolaire est très fréquente chez les adolescents (Popa, 2015 ; Gherasim & Butnaru, 2019 ; Țurcan, 2020). Un peu de stress est utile, mais trop d'anxiété peut réduire la concentration et la confiance.



QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

L'anxiété d'examen (ou tests) se manifeste par :

- des symptômes physiques : cœur qui bat vite, transpiration, mal au ventre ;
- des émotions : peur, nervosité ;
- des pensées négatives : « *je vais échouer* ».

Le psychologue **Daniel David (2018)** explique qu'il est important de reconnaître ces signes pour mieux les contrôler.

Comment réduire l'anxiété ?

1. **Organiser le temps**

Planifie ton travail à l'avance. Divise la matière en petites parties et étudie chaque jour. Fais des résumés, des schémas et pose-toi des questions. Révise régulièrement, pas seulement avant le test. Selon **L. Radu (2016)**, cela réduit le stress et augmente le contrôle.

3. **Changer les pensées négatives**

Beaucoup d'élèves pensent qu'ils vont échouer. Remplace ces idées par des pensées réalistes : « *j'ai appris, je peux réussir* ». La thérapie cognitive (**Beck, 2011**) montre que les pensées influencent les émotions. Concentre-toi sur l'effort, pas seulement sur la note.

2. **Avoir un mode de vie équilibré**

Dors 8 heures par nuit. Mange sainement et fais du sport. Évite d'étudier toute la nuit avant l'examen. Selon **l'Organisation Mondiale de la Santé**, ces habitudes améliorent la concentration et réduisent l'anxiété.

4. **Chercher du soutien**

Parle avec tes parents, tes professeurs ou tes amis. *Demande de l'aide* si tu ne comprends pas. Les élèves qui ont du soutien ont plus de confiance et moins de stress.

5. **Respirer et se relaxer**

Avant le test, fais un exercice simple : **inspire 4 secondes, garde l'air 2 secondes, expire 6 secondes**. Répète plusieurs fois. Cela calme le corps et diminue le stress.

L'anxiété avant les examens est normale, mais elle peut être contrôlée. Comme dit **Daniel David (2018)**, il est important de gérer ses émotions. Avec de bonnes habitudes et du soutien, les élèves peuvent transformer le stress en motivation.

Réalisé par: *Andriuta Inga, psychologue au Service d'assistance psychopédagogique de Chisinau*



Se connaître soi-même

INTERVIEW AVEC IRINA DE HILLERIN

Notre interview: Antonia Matei, élève en Terminale Sciences Sociales, parle avec notre conseillère scolaire, Irina De Hillerin, sur la connaissance de soi-même et sur les émotions.

-Bonjour, je m'appelle Antonia et je me trouve dans la présence de madame Irina De Hillerin, conseillère scolaire, qui va me répondre à quelques questions sur la connaissance de soi-même.

Bonjour, Antonia ! Qu'est-ce que c'est se connaître soi-même ? Ça, c'est un sujet très vaste.

-Bon, on ne peut pas parler de soi en cinq minutes et mes réponses seront très courtes, mais... Se connaître soi-même, ça c'est la première question philosophique qu'on a posée dans la philosophie occidentale. Bon, je ne suis pas un grand philosophe ! Mais pour ce niveau d'école, se connaître soi-même, c'est, disons, très simplement connaître de quelles parties est composé un être humain. Ça veut dire, ce que je pense, du corps physique, du corps émotionnel, du corps mental. Bref, ça veut dire qu'il ne suffit pas de comprendre comment le corps physique fonctionne, la peau, le sang, les mécanismes intérieurs, les organes intérieurs, la tête et tout ça, si je comprends ça, ça c'est tout. À un niveau, peut-être, ça suffit. En plus, on a ce corps émotionnel et puis on a le corps mental. Antonia, je vois que tu as un téléphone très compliqué. Tu as lu le manuel d'utilisation de ce téléphone ?

-Non.

- Non ? Tu connais toutes les fonctions de ton téléphone ?

-Non, mais quand je dois, je ne sais pas, trouver quelque chose de nouveau, il y a beaucoup sur Google, sur Internet, je peux juste écrire et je trouve immédiatement la réponse. Donc, c'est plus facile pour la technologie que pour un être humain, oui.

-Pour un homme. Donc, quand tu as reçu ce téléphone, tu n'as pas lu le manuel d'instructions. Je pense qu'il est très compliqué.

-Oui.

-Parce qu'il y a beaucoup de technologies dedans.

-Oui.

- Bon. C'est comme dans le cas d'un homme. Quand vient au monde un être humain, on n'a pas de manuel d'instruction. Mais peut-être, je ne sais pas, c'est l'intelligence artificielle qui peut nous répondre à beaucoup de questions à propos de ce que c'est qu'un homme. Même si on lit les instructions, c'est la vie qui nous provoque tout le temps de découvrir comment est fait un homme.

-Oui, on doit faire les choses petit à petit.

-Oui, et on ne peut pas comprendre tout dès le début.

-Oui, mais c'est normal après tout, dans tous les cas. Et on sait que les adolescents souffrent beaucoup de changements. Donc, je voudrais vous demander, est-ce que les émotions sont réelles?

-Parce qu'on a parlé de ce composant de l'homme, on a dit le plan physique, le plan émotionnel et le plan mental. Bien sûr, à l'adolescence, il y a beaucoup de transformations. Premièrement dans le corps physique et puis dans les autres corps. Les transformations qui sont dans le physique influencent aussi les états psychiques. Alors, à la base, les émotions, ce sont des états affectifs très courts ou plus longs qui sont un résultat premièrement des changements biochimiques dans le corps et puis, elles sont influencées par nos pensées. Donc il n'y a pas quelque chose de très solide dans ces émotions. Ce sont des états qui viennent et qui passent. Parce que nous ne sommes pas très habitués à comprendre comment les émotions se produisent. On a la tendance de croire qu'elles sont vraies. Comme des blocs de pierre. On est tout à fait impressionnés de nos émotions et parfois on ne sait pas quoi faire. Dans la plupart des cas, on ne doit faire rien parce qu'il vient et il passe et il passe. C'est tout juste une question de patience, de ne pas être si impressionnée par nos émotions. Il faut les laisser tout simplement passer. Donc, si nous croyons dans nos émotions, elles sont vraies, mais ce n'est pas absolument obligatoire d'en croire.

-Et parce que vous avez mentionné les pensées, comment peut-on les définir ? Bon, les pensées, c'est aussi quelque chose qui...

Bien et pas grosses.

Mais d'abord, il faut savoir que dans notre tête, on a par jour... 8, 9 cents, 1000 pensées par jour. Et nos pensées, d'abord on a des pensées très pratiques. Comment je peux faire quelque chose ?

-Comment je peux aller je ne sais pas où ? Alors il faut penser un peu. Mais le reste des pensées sont presque automatiques. Ce sont les pensées qu'on a eues hier et qu'on aura demain. Ce sont des pensées qu'on a des autres, de nos parents, de nos amis. C'est quelque chose de très banal et de très commun. Alors, il faut voir quelles sont nos pensées utiles et quelles sont les pensées inutiles. Et quand on se trouve dans une situation qui nous effraie ou qui est pour nous très importante, il faut d'abord avoir un regard très critique. D'où vient cette pensée ? Et ne la croyez pas à 100%. Parce que d'habitude, nous prenons des pensées déjà...

-Déjà, je ne sais pas.

-Comme les vêtements prêts-à-porter. Déjà créés. Oui, oui. Des pensées générales. Quelque chose de, je ne sais pas, tout le monde dit comme ça, alors il doit être vrai. Ce qu'on fait, c'est qu'on ne pense pas critique. Alors, nous croyons aussi 100% dans une pensée et puis on n'a plus la responsabilité. Pourquoi on fait comme ça ? Parce que tout le monde dit que c'est bien comme ça. Donc, si on analyse un peu en détail les pensées, on peut voir qu'elles ne sont pas si vraies.

-Il y a beaucoup de choses qu'on doit analyser. On doit trouver la manière qui fonctionne pour nous-mêmes. Donc, je pense que c'est très important de nous informer et d'avoir des personnes avec qui on peut discuter de ce sujet-là. Merci pour vos réponses. J'espère que ça va aider beaucoup de personnes.

-Merci aussi.



L'école en fête



Balul bobocilor

Balul bobocilor est un événement très important dans notre école. Il est organisé pour les élèves de la dixième classe et représente une belle tradition scolaire. Pendant le bal, les classes présentent différents numéros artistiques, comme des danses, des chansons ou des petites scènes.

Les élèves montrent leur créativité, leur talent et leur esprit d'équipe. À la fin de la soirée, un jury choisit la classe gagnante. Le Bal des Bobocs est toujours un moment plein de joie, de musique et de souvenirs pour tous les élèves.



Toamna de aur

En octobre 2025, notre école a célébré un événement mémorable appelé «Toamna de aur». Le thème de cette édition était « Né au Moldova ». Chaque classe, de la neuvième à la douzième, a choisi un artiste pour rendre hommage à la culture moldave. Par exemple, notre classe a interprété des chansons de Dara, une artiste de Roumanie, tandis qu'une autre classe a choisi un autre artiste célèbre. Chaque performance a apporté une touche unique, illustrant la richesse de nos origines. Cet événement a renforcé notre fierté d'être nés au Moldova et a uni toute la communauté scolaire autour de nos racines.





Apprendre avec style

Au sein de notre établissement, l'uniforme scolaire ne représente pas seulement une règle vestimentaire, mais aussi un symbole d'unité, de discipline et d'appartenance.

Les garçons portent une chemise blanche élégante, accompagnée d'un pantalon classique noir. La tenue est complétée par une veste verte et des chaussures noires classiques, créant ainsi une apparence soignée et harmonieuse.

Les filles portent un chemisier blanc, associé soit à une jupe noire, soit à un pantalon classique noir. Comme pour les garçons, la veste verte fait partie intégrante de la tenue, ainsi que des chaussures noires classiques.

Les lycéens portent également une veste noire, qui distingue leur niveau d'études et souligne leur maturité au sein de l'établissement.

La couleur verte occupe une place particulière dans l'identité du lycée. Elle symbolise les feuilles de l'arbre de l'écrivain Ion Creangă, figure emblématique liée à notre institution. Le vert représente également l'espoir, la jeunesse et le renouveau.

Enfin, le badge est obligatoire pour tous les élèves, car il constitue le symbole principal de notre lycée et renforce le sentiment d'appartenance à la communauté scolaire.



« Opincuța » – le cœur vivant des traditions moldaves

Au sein du Lycée Théorique « Ion Creangă » de Chișinău, l'ensemble folklorique « Opincuța » représente l'une des plus belles expressions de la culture et des traditions nationales. Fondé en 1990, pendant la période de renaissance nationale, cet ensemble réunit des élèves passionnés par le folklore et les valeurs authentiques.

« Opincuța » n'est pas seulement un groupe artistique, mais un véritable ambassadeur de la culture populaire. Les élèves participent à plusieurs activités artistiques, telles que le chant traditionnel, les danses populaires et les travaux artisanaux comme la broderie ou le crochet. Ainsi, ils contribuent activement à la préservation et à la transmission des traditions.



Au fil des années, les membres de l'ensemble ont participé à de nombreux spectacles, tant au niveau national qu'international. À travers leurs représentations, ils mettent en valeur la beauté des costumes traditionnels, les rythmes populaires et les coutumes ancestrales, en promouvant avec fierté la culture moldave.

En outre, « Opincuța » joue un rôle éducatif important. Il enseigne aux élèves le respect des traditions, l'esprit d'équipe et l'amour pour l'identité nationale. Dans le cadre du lycée, cet ensemble est une véritable source de fierté et occupe une place essentielle dans la vie culturelle de l'établissement.



En conclusion, « Opincuța » est bien plus qu'un simple ensemble artistique : c'est un lien entre le passé et l'avenir, entre les générations et les valeurs.

Grâce à son activité, il prouve que les traditions doivent être vécues et transmises avec passion.

Réalisé par: *Cojocaru Alexandru*

NOS PROJETS

Scolaires

Departamentul artistic -
Muzică



Audio • 02:18

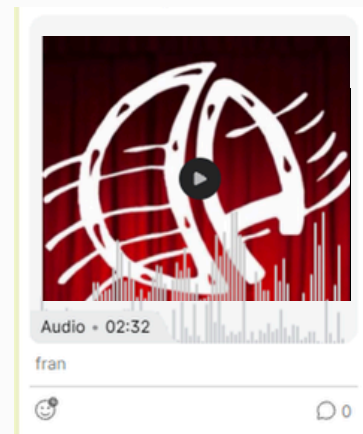
copy_6FAFB6C6-AA34-420E-ACB4-
6E668D7CA3FB



*Interview avec le groupe de
théâtre*



Interview avec le département artistique de danse



Interview avec le département artistique de danse



Trupa de teatru AS



Audio • 02:11

Podcast fr







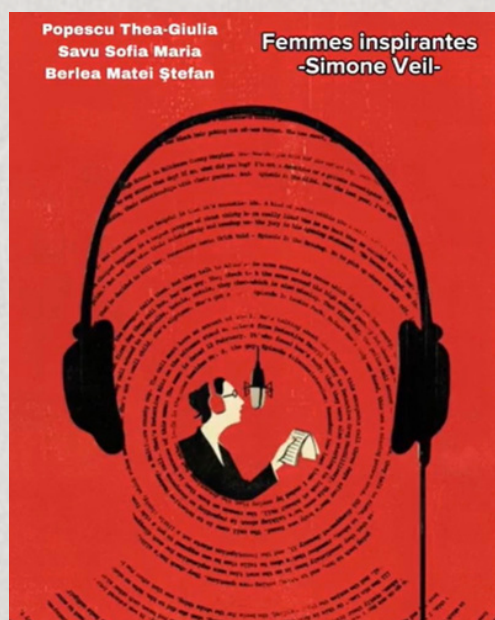
NOS PROJETS, NOS MODÈLES

Femmes inspirantes

Travailler, c'est nécessaire, mais parfois on doit mélanger travail, inspiration et passion.

Savez-vous quelles sont les femmes qui nous inspirent ? Celles qui ont bougé les choses, qui servent comme modèles pour les nouvelles générations ?

*Découvrez-les, en écoutant les podcasts des élèves roumains de première et terminale, Sciences Sociales et Lettres du Collège National « Gheorghe Lazar » de Bucarest !
Jeanne d'Arc, Marie Curie, Coco Chanel, Simone Veil, Céline Dion, Berthe Morisot, Simone de Beauvoir, Gisèle Halimi*



Jeanne d'Arc



Jeanne_d_Arc.mp3

padletusercontent.com 03:23



Coco Chanel



Coco_Chanel.mp3

padletusercontent.com - 01/01



Simone Veil

pt 1



Simone Veil

pt 2



Josephine baker

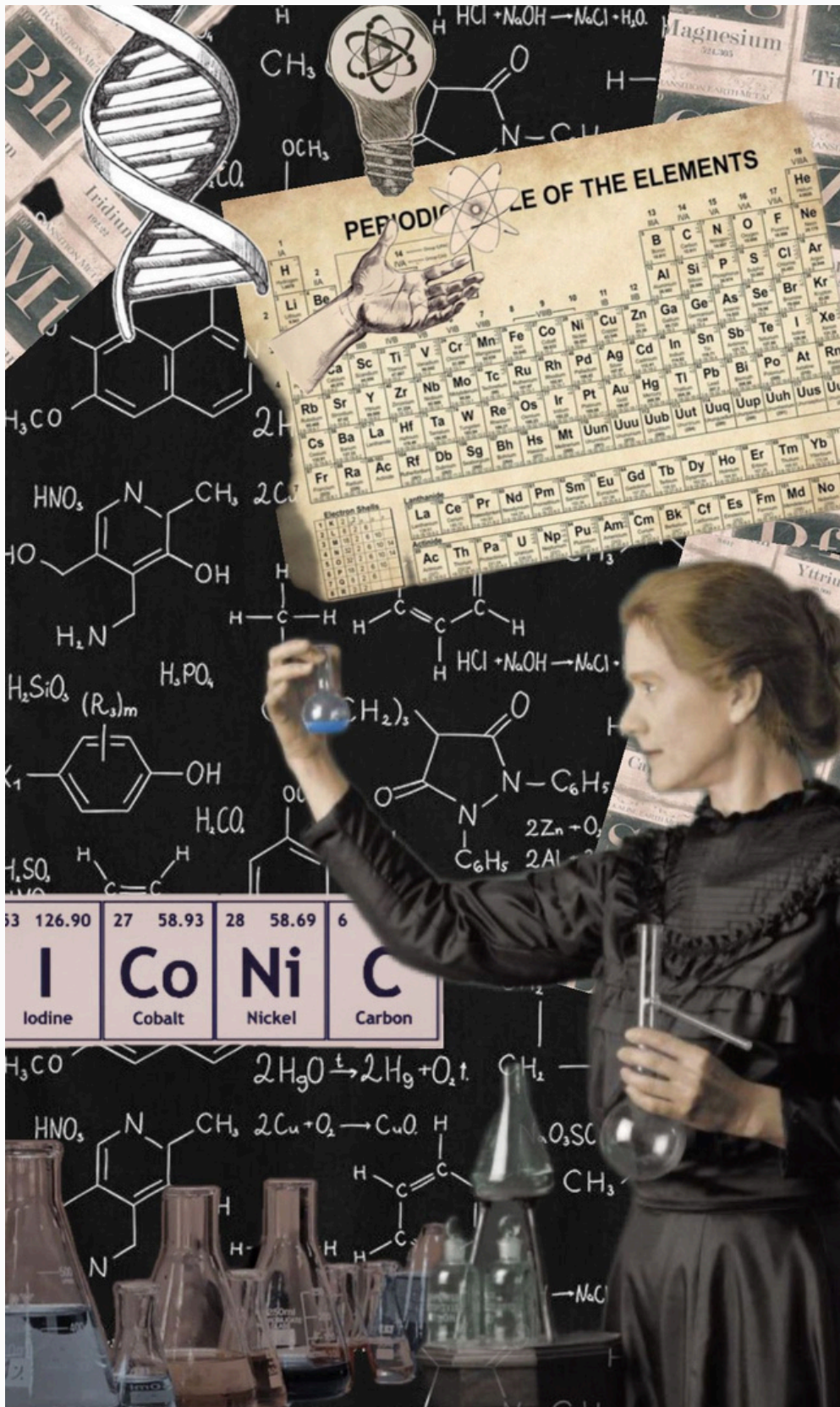


josephine_baker.mp3
padletusercontent.com / 03:24



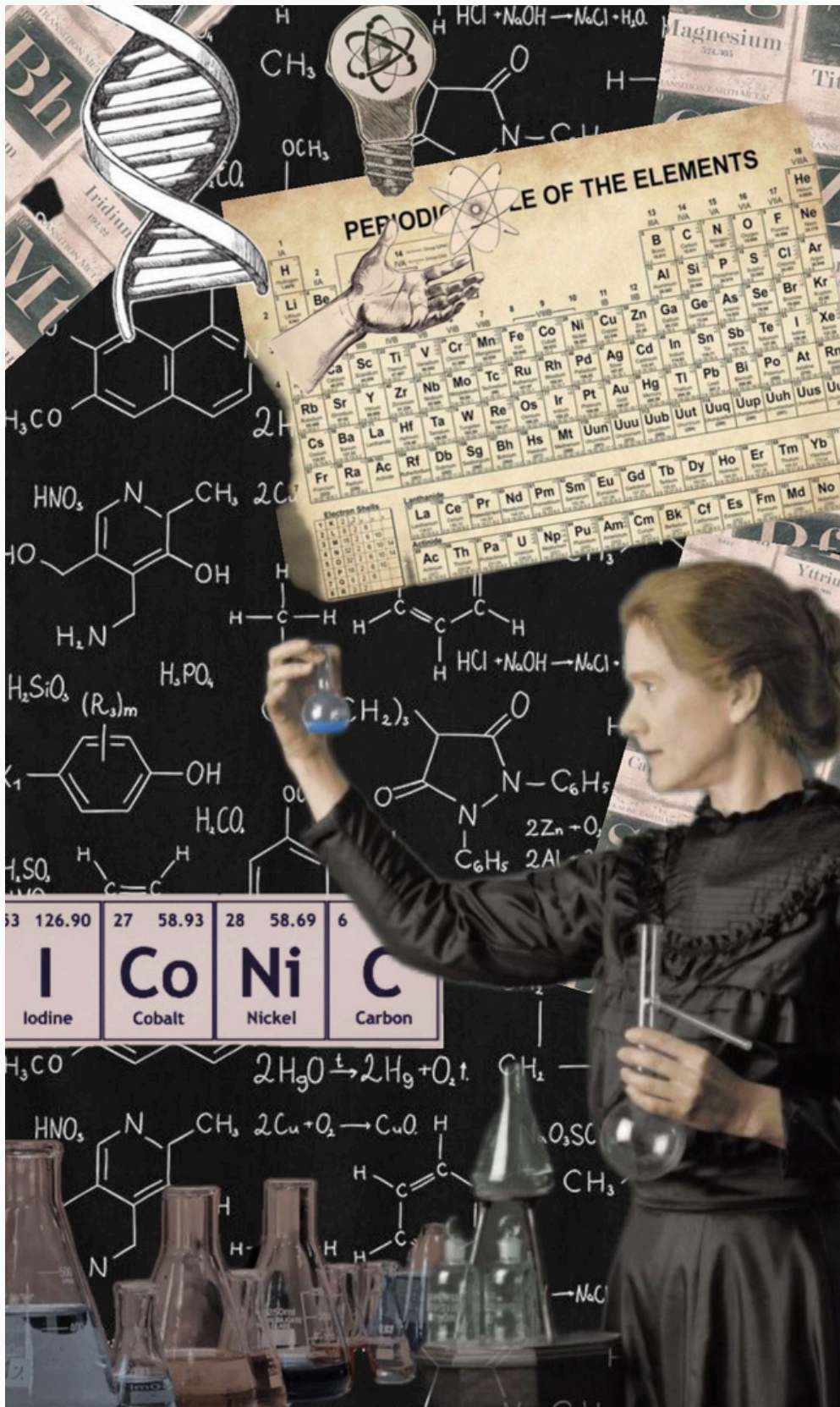
Marie Curie

pt 1



Marie Curie

pt 2



Simone de Beauvoir





Tradition : Célébrer le 9 mai, de la joie de vivre et une connaissance approfondie des pays européens

Comme tous les ans, on se prépare des mois à l'avance pour le grand événement : on fait des recherches pour voir quels sont les symboles du pays concerné, les costumes populaires, la musique et les plats traditionnels, la musique contemporaine, l'histoire, la culture. Ensuite, on réfléchit à la chorégraphie et aux costumes. On va aux répétitions pour que tout le petit spectacle de 6 minutes soit professionnel, le meilleur. On se donne du mal à se changer l'emploi du temps pour s'impliquer davantage et on essaie de réconcilier devoirs, tests, projets avec des répétitions et de nouvelles idées qui surgissent.

Puis, le jour arrivé, tout le monde est en effervescence. On doit se concentrer, s'harmoniser avec ses collègues de danse, car "noblesse oblige" et, en plus, les yeux des parents et du jury nous regardent.

Mais quelle joie et quelle émotion nous unit ! ça vaut vraiment la peine de faire autant d'efforts !



Programme de mobilité Elena Vacaresco



Les élèves ont participé aux cours, faisant connaissance avec un autre système d'enseignement, un autre emploi du temps, de matières différentes.

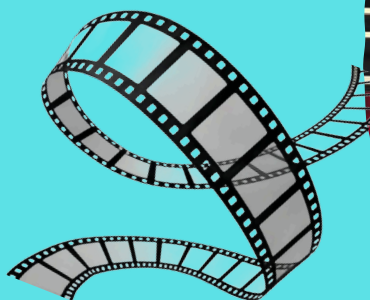
Dans notre collège et lycée, les élèves roumains ont été contents d'accueillir, de connaître et de partager de beaux moments avec les invités de France.

Au cours de l'année scolaire 2025-2026, trois élèves de première du lycée Collège National "Gheorghe Lazar" de Bucarest, Roumanie, ont participé au programme VACARESCO, grâce à l'Institut Français de Bucarest, programme qui offre un échange scolaire et culturel enrichissant, tant pour les élèves roumains, que pour leurs correspondants français.

Les élèves français proviennent de 2 régions académiques différentes et ils étudient chacun dans une autre école.



Vive l'amitié !





Projet Erasmus+ Shaping Global Citizens - Retour d'expérience sur la mobilité en Allemagne

Lorsque les entretiens pour ce projet Erasmus ont eu lieu, je commençais tout juste ma deuxième année de lycée. Depuis le collège, j'attendais avec impatience de participer à un tel projet, mais je n'avais aucune expérience préalable et je ne savais pas exactement ce que je pouvais apporter à ce projet, si ce n'est que quelques connaissances en allemand. Lorsque j'ai appris que l'Allemagne venait de rejoindre le projet cette année-là, j'ai été convaincue que c'était mon opportunité. Ainsi, même après avoir découvert quels autres pays participaient au projet, j'étais déterminée d'aller en Allemagne, quoi qu'il arrive.

En repensant à la semaine que j'ai passée à Bielefeld, je peux dire que nous avons véritablement vécu la meilleure expérience Erasmus possible. Pour moi, c'était la première fois en Allemagne et la deuxième fois que je pouvais être au contact de locuteurs natifs et entendre l'allemand tout autour de moi. L'un des souvenirs les plus marquants que je garde de l'Allemagne est ce sentiment constant d'être la bienvenue. Je pense que cela va bien au-delà du cercle des participants au projet : il s'agit aussi de toutes les interactions avec les serveurs dans les restaurants, ainsi qu'avec les personnes aimables rencontrées dans la rue ou à la gare, qui ont toujours répondu gentiment à mes questions et nous ont traités avec respect.

Cependant, ce témoignage est particulièrement dédié à ceux qui ont rendu notre expérience à l'école si merveilleuse et qui nous ont accompagnés chaque jour. Tout ce que nous savions avant notre arrivée, c'est que nous allions dormir dans une école — ce qui ne semblait pas particulièrement prometteur sans le contexte (et l'attention) que nous allions recevoir tout au long de la semaine suivante. Ce que j'ai découvert à la Schule am Niedermühlenhof a profondément façonné ma compréhension de ceux qui consacrent leur vie à une cause noble, ainsi que de cette cause elle-même.



Les enseignants nous ont accueillis avec énormément d'enthousiasme et d'énergie. Pendant les cinq jours du projet, ils ont toujours été présents pour nous aider et s'assurer que nous nous sentions à l'aise. À tour de rôle, deux enseignants passaient chaque nuit à l'école avec nous. Ils préparaient notre dîner, nous offraient des friandises et des jeux de société, et participaient à nos discussions et activités jusqu tard dans la nuit. Ils ont fait de leur mieux pour nous offrir un hébergement de qualité : les lits étaient vraiment confortables, les chambres improvisées toujours chaudes et bien rangées, les salles de bains et les douches propres et privées, et nous disposions du deuxième étage entier pour nous seuls.

Au rez-de-chaussée, nous trouvons toujours des tables de ping-pong et de baby-foot, ainsi que, jusqu'à une certaine heure, des enseignants avec qui nous pouvions partager nos réflexions. C'est au cours de ces soirées que nous, les élèves, avons appris à mieux nous connaître et, globalement, avons joué énormément au ping-pong.



Erasmus+ **INTERNATIONAL HEALTHY BUFFET: COOK & SHARE, LEARN & FEAST**

THE CHALLENGE FOR PARTNER SCHOOLS
Building on our previous work (Healthy Body, Healthy Mind theme), this activity extends our commitment.

1 SELECT YOUR DISH
Choose one *landestypisch* (typical for your country) recipe. Ensure it meets criteria:
1. Locally Traditional
2. Healthy (Nutritional Value, balanced ingredients).

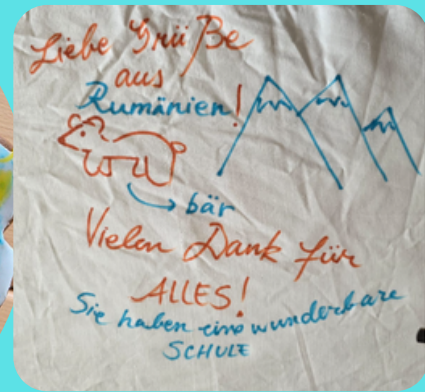
2 SUBMIT THE RECIPE
EMAIL RECIPE & INGREDIENTS TO:
Sascha Hornemann
(sascha.hornemann@san.nrw.schule)
DEADLINE: 24.04.2026
Include: Recipe details, precise ingredients list, cultural origin story.

3 PREPARE TOGETHER
The Grand Finale: When we meet during Erasmus Week, we cook ALL our dishes together for the common buffet!

OR UPLOAD YOUR RECIPE AND INGREDIENTS HERE: [QR CODE]

LET'S CREATE A HEALTHY CULINARY JOURN!





Puisqu'il s'agissait d'une école accueillant des personnes à besoins spécifiques, le thème de l'attention portée aux autres s'est naturellement imposé comme l'un des axes majeurs du projet à la Schüle am Niedermühlenhof. Cela nous a conduits vers ce qui a été probablement le lieu le plus impressionnant et unique que nous ayons visité durant notre séjour. Bethel, cet ensemble d'institutions dédiées aux personnes en situation de handicap, aux personnes âgées ou souffrant d'épilepsie, dépassait tout ce que nous avons pu voir auparavant en matière d'inclusion. Nous avons découvert la manière dont leurs écoles sont conçues ainsi que leur approche des différents types de handicaps.



L'initiative environnementale nous a conduits à Carolinen Brunnen, une usine locale de boissons utilisant des bouteilles recyclées. Nous avons pu observer l'ensemble du processus de fabrication : comment les bouteilles prennent forme, sont remplies, scellées, triées et emballées. Il était fascinant de voir de simples tubes de plastique traverser une machine et ressortir sous la forme de bouteilles parfaitement formées.



Puisqu'il s'agissait d'une école accueillant des personnes à besoins spécifiques, le thème de l'attention portée aux autres s'est naturellement imposé comme l'un des axes majeurs du projet à la Schüle am Niedermühlenhof. Cela nous a conduits vers ce qui a été probablement le lieu le plus impressionnant et unique que nous ayons visité durant notre séjour. Bethel, cet ensemble d'institutions dédiées aux personnes en situation de handicap, aux personnes âgées ou souffrant d'épilepsie, dépassait tout ce que nous avons pu voir auparavant en matière d'inclusion. Nous avons découvert la manière dont leurs écoles sont conçues ainsi que leur approche des différents types de handicaps.



L'initiative environnementale nous a conduits à Carolinen Brunnen, une usine locale de boissons utilisant des bouteilles recyclées. Nous avons pu observer l'ensemble du processus de fabrication : comment les bouteilles prennent forme, sont remplies, scellées, triées et emballées. Il était fascinant de voir de simples tubes de plastique traverser une machine et ressortir sous la forme de bouteilles parfaitement formées.



Avoir l'occasion de découvrir Bielefeld et de l'explorer par nous-mêmes pendant un certain temps a également été l'un de mes moments préférés. Cela a rapproché les membres de l'équipe roumaine et nous a permis de créer des souvenirs dont nous nous réjouissons encore aujourd'hui.



Les enseignants ont organisé de nombreuses activités remarquables : une visite guidée de l'école avec des traducteurs bénévoles, un atelier consacré à la sécurité en ligne animé par une organisation féministe de Bielefeld, ainsi qu'un dîner spécial préparé collectivement dans leur immense cuisine. Mais plus que tout, c'est la possibilité d'interagir avec les élèves de la Schüle am Niedermühlenhof qui a donné tout son sens à cette expérience.

Je pense que l'on ne peut véritablement comprendre la portée de tout ce que nous avons fait qu'en rencontrant les personnes dont nous étions censés apprendre à « prendre soin ». C'est précisément ce que cette mobilité nous a permis de découvrir. Nous avons été plongés dans un environnement où les handicaps de toute nature ne sont ni stigmatisés ni simplement « tolérés », comme on nous l'a souvent enseigné au fil des années, notamment à travers la mentalité dominante qui nous entoure et qui reste souvent éloignée de ces réalités.

Cet Erasmus était avant tout un projet consacré à l'inclusion. Pour moi, c'était la première fois que ce sujet cessait d'être un simple conseil théorique et abstrait pour prendre une forme concrète, naturelle et profondément humaine. Les élèves de la Schüle am Niedermühlenhof ont joué un rôle essentiel dans toutes les activités organisées pour nous. Dans de nombreux cas, ils étaient, tout comme leurs enseignants, des personnes sur lesquelles nous pouvions compter. Ils ont guidé la visite de l'école et nous ont accompagnés dans les rues de Bethel.

Après cinq jours passés à partager toutes les activités et les moments importants de cette mobilité, j'avais simplement l'impression qu'il n'était plus possible de distinguer qui venait d'où ou quel était le parcours de chacun. Découvrir un tel environnement permet de prendre conscience de la complexité et de la richesse de nos vies ainsi que de notre potentiel. Je pense que c'est précisément à ce moment-là que le projet Erasmus a pleinement atteint son objectif : nous offrir l'opportunité d'être confrontés directement à certaines réalités, d'une manière rarement accessible dans la vie quotidienne, particulièrement dans mon pays.

Durant ces cinq jours, j'ai rencontré des personnes véritablement remarquables qui m'ont aidé à trouver mes repères à la Schüle am Niedermühlenhof. Je suis simplement heureuse que nous soyons restés suffisamment longtemps autour de la même table pour partager des fragments de nos vies. Mes pensées vont avant tout à Lara et Antonia, qui m'ont expliqué le fonctionnement de tout ce qui nous entourait et m'ont confié une grande partie de leurs histoires personnelles. Je suis également heureuse que nous parlions la même langue : je pense que cela permet aux personnes d'établir des liens plus personnels, et c'était un honneur de pouvoir vivre cela avec certaines personnes de la Schüle am Niedermühlenhof. Au cours de nos conversations spontanées, elles ont même corrigé quelques erreurs dans mon allemand.

Comme nos activités se déroulaient chaque jour en parallèle des cours habituels des élèves, il était facile de constater que les enseignants de la Schüle am Niedermühlenhof formaient une équipe exceptionnelle. Elena, Sascha, Madame Rauscher, Monsieur Tim et bien d'autres enseignants ont rendu mon expérience inoubliable. J'ai passé d'excellents moments à discuter avec eux lors des activités en ville, tard dans la nuit ou encore autour d'une table de ping-pong. Cela m'a offert un aperçu précieux de la vie de cette école et m'a donné une véritable confiance dans mes compétences linguistiques.

Je n'ai dormi qu'une seule heure la nuit précédant notre départ. Je pense que cela résume parfaitement l'enthousiasme qui s'est emparé de moi tout au long de ces cinq jours passés à Bielefeld.

Ruxandra CONSTANTINESCU, 11G

Je m'appelle Soreață Matei Alexandru et j'ai fait partie des étudiants ayant participé à la mobilité Erasmus à Bielefeld.

Dès mon arrivée en Allemagne, alors que nous étions en route pour Bielefeld, j'ai constaté une différence vraiment inspirante dans la façon dont les personnes en situation de handicap sont intégrées à la société. Là-bas, les gens ne cherchaient pas seulement à les aider à s'en sortir, mais surtout à faire en sorte qu'elles se sentent les bienvenues, qu'elles trouvent une communauté et qu'elles goûtent aux mêmes joies que tout le monde : voyager, visiter un musée ou manger dans un bon restaurant. C'était incroyable !

Pendant notre séjour à l'école, je me suis vraiment bien amusé. Je m'attendais à ce que ce soit un peu bizarre au début, car je pensais initialement être hébergé dans une famille d'accueil, mais finalement, c'était bien mieux ainsi ! Tous les enseignants étaient extrêmement bien organisés et d'une grande gentillesse. Je dois dire que chacun d'entre eux avait une personnalité unique ; nous les considérons plus comme des amis que comme des hôtes.

Le fait de loger à l'école a également beaucoup aidé à tisser des liens avec les élèves sur place. Même si je ne parlais pas allemand et que tous ne maîtrisaient pas l'anglais, nous avons réussi à communiquer et nous avons même échangé nos numéros. Je suis d'ailleurs toujours en contact avec certains d'entre eux.

Les activités étaient toutes très intéressantes, mais celle que j'ai préférée est le moment où chaque groupe d'élèves de l'école allemande a dû organiser une petite "fête" sur le thème de chaque pays. De cette façon, j'ai pu discuter un petit peu avec chacun d'eux dès le tout début de la mobilité et, comme je l'ai dit, j'ai réussi à nouer quelques amitiés.

Le deuxième atelier le plus intéressant était celui sur la durabilité. Il nous a appris non seulement à valoriser notre environnement, mais aussi à savoir comment nous-mêmes — si nous nous retrouvons un jour à des postes de direction — pouvons communiquer avec nous-mêmes et avec notre entourage afin que tout le monde mène une vie heureuse, sans franchir les limites de personne.

Dans l'ensemble, la mobilité Erasmus à Bielefeld, grâce à l'équipe formidable de la "Schüle am Niedermühlenhof", a été l'expérience d'apprentissage la plus belle de mes années de lycée, et je sais que j'entrerais à l'université l'année prochaine avec toutes ces leçons en tête.

Soreață Matei Alexandru, 12B



3 Applications IA pour l'Enseignement du Français

Découvrez Gamma, Quizlet et Plickers— trois outils numériques propulsés par l'IA pour enrichir vos cours de français, engager vos élèves et transformer votre pratique pédagogique

GAMMA.APP

Gamma est une plateforme de création de présentations, documents et sites web alimentée par l'IA. Elle permet de générer des diaporamas visuels en quelques secondes à partir d'un simple texte ou d'une idée.

gamma.app/fr

Supports visuels

Créez des diapositives sur le vocabulaire, la conjugaison ou la compréhension écrite, avec texte et images générés automatiquement.

Personnalisation IA

Ajustez le ton, la mise en page et le niveau de langue en quelques clics. L'IA reformule et adapte le contenu à votre public.

Gamma – Exemples visuels en classe



Portraits & scénarios

Illustrations de personnages pour animer des dialogues et jeux de rôle en français.

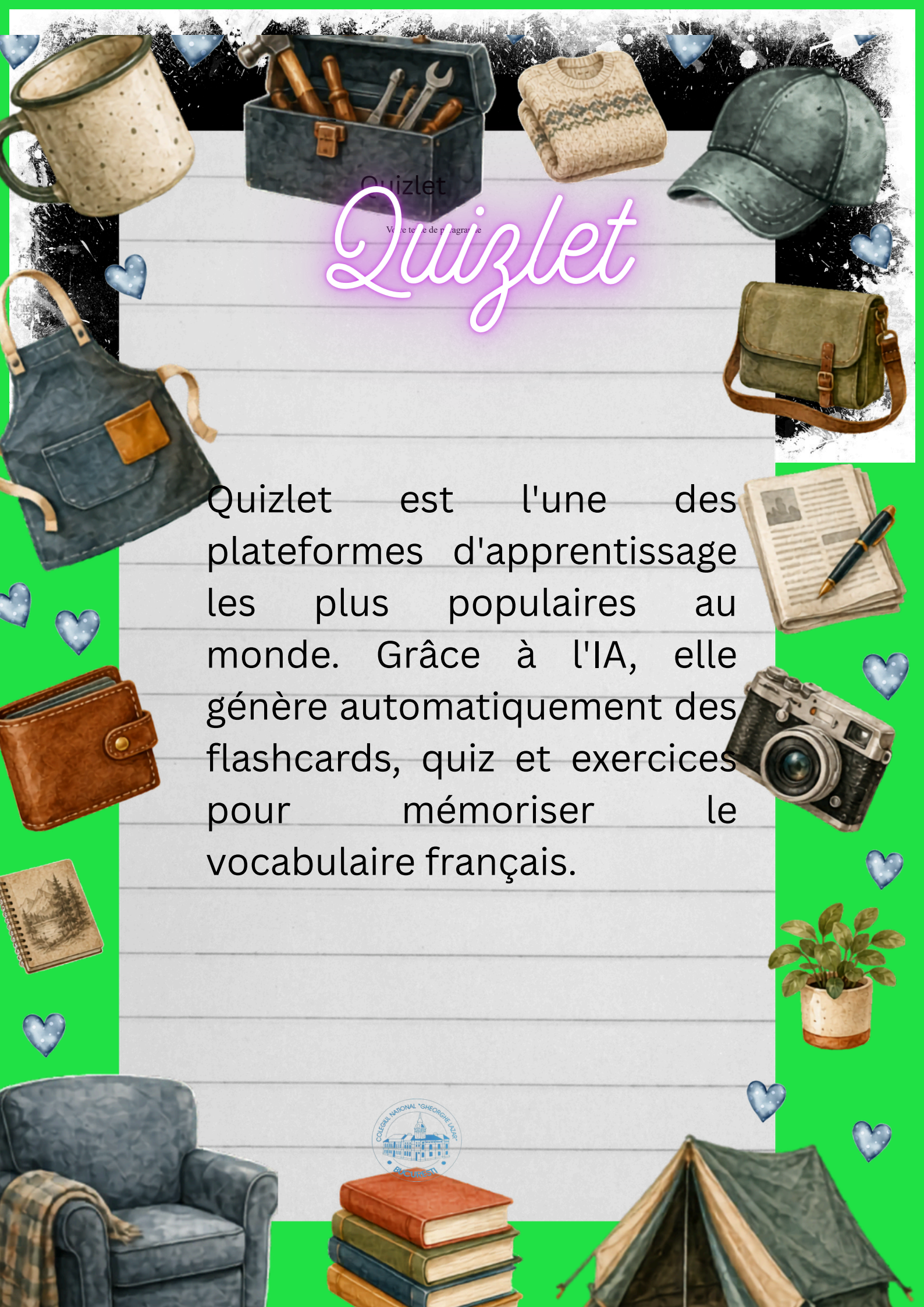


Lieu + action

Photos "lieu + action" pour déclencher une production orale ou écrite spontanée.

Les chats tigrés

Le chat tigré est un animal majestueux et fascinant. Dans cette présentation, nous allons découvrir tous les aspects intéressants de cette espèce de chat.



Quizlet

Quizlet est l'une des plateformes d'apprentissage les plus populaires au monde. Grâce à l'IA, elle génère automatiquement des flashcards, quiz et exercices pour mémoriser le vocabulaire français.





Flashcards intelligentes

Mémorisez vocabulaire,
expressions idiomatiques et
prononciation grâce aux
cartes à retournement
adaptatives.



Modes variés

Quiz, mode mémorisation,
dictée audio et jeux
d'association pour s'adapter à
tous les objectifs
pédagogiques.



Autonomie & partage

L'enseignant partage ses listes
en un clic ; les élèves révisent
en autonomie, à leur rythme,
sur tous appareils.



- Mot → image :
icônes associées
à chaque carte
pour ancrer le
vocabulaire
visuellement
- Avant / après
révision :
captures
montrant la
progression des
scores
- Quiz en action :
captures d'un test
ou d'une dictée
projetés en classe
entière

Exemple de jeu de cartes

Un set de flashcards
sur fruits et légumes
en italien/français –
modèle idéal à
dupliquer pour le
vocabulaire
thématique

Voir les flashcards

Fiche
pédagogique:
Comment
utiliser les
flashcards en
classe

Plickers



Accéder à Plickers

Plickers révolutionne l'évaluation formative : les élèves répondent avec des **cartes papier codées**, l'enseignant scanne la salle et les résultats apparaissent en temps réel — sans aucun appareil numérique pour les élèves.

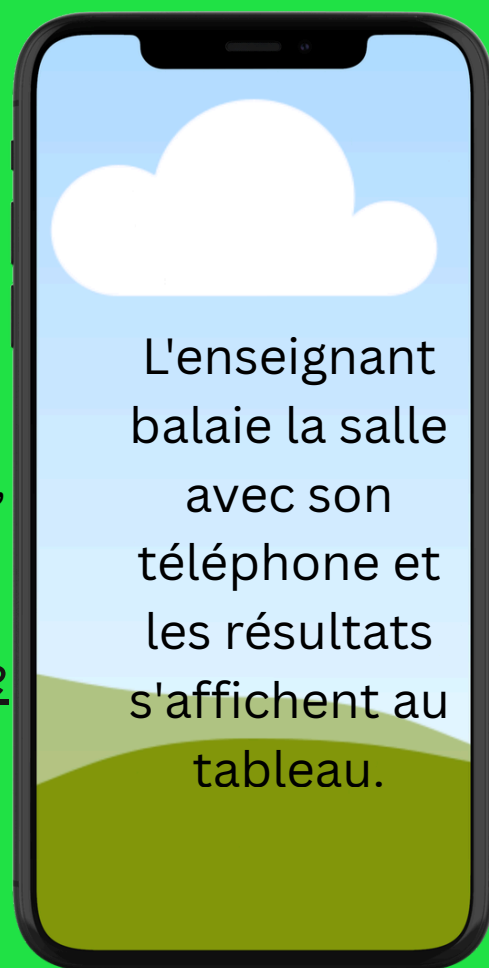


Plickers — Usages en classe de français

Présentation du principe d'usage de Plickers pour l'évaluation en langues, intégré dans un portail académique officiel.

Voir la ressource

Fiche outil
numérique — Aix-Marseille



1

Évaluation sans écran

Chaque élève lève sa carte (A/B/C/D) — idéal pour les classes non équipées.

2

QCM instantanés

Grammaire, vocabulaire, compréhension : posez une question, obtenez les réponses en secondes.

3

Correction immédiate

Les résultats s'affichent au tableau, permettant une correction collective et dynamique.



Les élèves du lycée IPLT „Ion Creangă” de Chișinău et ceux du CN „Gheorghe Lazăr” de Bucarest présentent la troisième édition du magazine CLEF, créé grâce à la collaboration transfrontalière entre la République de Moldavie et la Roumanie.



IPLT „Ion Creangă”, Chișinău, République de Moldavie

- Enseignant coordonnateur: *Bulgaru Daniela*
- Elève coordonnateur: *Hurmuzache Patricia, 10A*

Collège National “Gheorghe Lazăr”, Bucarest, Roumanie

- Enseignant coordonnateur: *Dinica Irina*
- Elève coordonnateur: *Marinescu Maria, 11D*

