

LE MAG'

L'INFO DES ANNÉES COLLÈGE

EN CÔTES D'ARMOR

10

SPORT: LES BONNES RAISONS DE SE BOUGER



14

**SEXUALITÉ : LES QUESTIONS
QUE TU TE POSES**

20

**PRÉPARER
SON STAGE DE 3^e**

Et là, tu le vois mon biceps ??



LE MAG', pour qui pour quoi ?

FRANÇAIS Quand on est collégien ou collégienne, la vie est trépidante, pleine de projets, d'envies mais aussi de questions! Pour t'accompagner de la 6^e à la 3^e, le Conseil départemental des Côtes d'Armor t'offre LE MAG', un semestriel plein d'actus, de conseils, de reportages et d'idées... Dans ce second numéro, la rubrique « Ça nous concerne » se penche notamment sur la question du sport. Tu y trouveras plein de bonnes raisons de te bouger tout au long de l'année!

BRETON Birvilh zo e buhez an neb a zo skolajiad pe skolajiadez, ur bern traoù d'ober, c'hoantoù a-leizh, ha kalz goulennoù ivez avat. Evit sikour ac'hanout eus ar 6^{vet} d'an 3^{vet} zo profet un dra dit gant Kuzul-departamant Aodoù-an-Arvor: LE MAG', ur c'hwec'hmizieg ennañ keleier, alioù fur, kelaouadennoù ha soñjoù... En eil niverenn-mañ zo kaoz, er rubrikenn « Sellet a ra ouzhimp », eus ar sport dreist-holl. Eno e kavi digareziou a-leizh da fiñval a-hed ar bloaz!

GALLO Cant on ée coléjien, coléjiene, la vivrie ée beujante, empllenie de projéts, de voulaers, mé étou de qhésions. Pour aller canté tae de la 6^e dica la 3^e, le Consail départementâ des Côtes d'Ahaot t'ofr LE MAG', un «su 6 mé» pllein d'éfères d'asteur, de consails, d'artilc's et de runjeriies... Den este second liméro, la rubriqe « Ellà v'ergarde » s'apenche entr-aote su la qhésion du esport. T'y erteroueras tout pllein de bones rézons de te beujer ao long d'l'année!

Sommaire

- 3 ÇA DÉCOIFFE**
Fête de la Samain, un ticket pour l'au-delà
- 4 C'EST L'ACTU**
L'info par et pour les collégiens
- 6 C'EST TROP BIEN**
Suggestions de livres, de films, d'expos
- 8 C'EST À VOUS**
Rouquine, le duo pop interviewé par trois collégiens
- 10 ÇA NOUS CONCERNE**
• Sport: les bonnes raisons de se bouger
• Sexualité: les réponses à tes questions
- 16 C'EST ÇA LE COLLÈGE**
• Activités insolites: il y en a pour tous les goûts
• La vie des établissements
- 20 C'EST NOTRE Avenir**
• Préparer son stage de 3^e: conseils pratiques
• Comment réduire son empreinte numérique?
- 23 C'EST TOUT MOI**
Jeunes Sapeurs-Pompiers: ils apprennent à sauver des vies
- 24 BD**
Fast & curious

À la une

Un grand bravo à Lison, du collège Camille-Claudé de Saint-Quay-Portrieux, pour son dessin publié à la Une du Mag'. Lison, tu remportes le premier prix de notre concours d'illustration !



LE MAG', C'EST TON MAGAZINE !

Tu as envie :

- de participer aux ateliers de conception du Mag'?
- de proposer des idées d'articles?
- de nous dire ce qui te plaît le plus, ce qui te plaît le moins?
- de partager un projet auquel tu participes, au collège ou dans la vie de tous les jours?

>> **N'HÉSITE PAS À NOUS CONTACTER :**
PAR COURRIEL : LEMAG@COTESDARMOR.FR
PAR SMS : 06 86 24 03 94
OU SUR COTESDARMOR.FR/LEMAG

Semestriel édité par le Département des Côtes d'Armor 9 place du général de Gaulle - CS 42371 - 22023 Saint-Brieuc cedex 1

Directeur de la publication : Christian Coail. Directeur de la rédaction : Yves Colin. Rédactrice en chef : Virginie Le Pape. Journalistes : Bernard Bossard, Virginie Le Pape, Stéphanie Prémel, Kristell Hano, Rachel Garnier. Assistante de la rédaction : Kristell Hano. Ont collaboré à ce numéro : Lise Prigent, Aélia Bilién, Jeanne Le Bon, Valentine Demolière, Maël Cutté, Clara Degoulange, Camille Montaupric, Elouan Bulteau, Enora Cachau, Malo Hancocq, Somaya Ammadi, Noémie Ollivier, Timothé Guillaumet, Loann Rolland, Eluned Holland, Clara Le Corguillé-Schmidt, Timothée Morin, Sezni Callec, Emie Chérel, Keridwen Martinez-Le Roux, Maïwen David, Alban Raynal, Gabin Lefevre, Kelvyn Glandor, Zoé Gouzon. Photos : Thierry Jeandot, Philippe Josselin. Crédits banques d'images : iStock - storyset sur Freepik. Illustrations : Lola Félin, Lison Vicet, Youenn Daniel. BD : Jean-Christophe Balan. Jeux : Charlotte Mével. Création-exécution-réalisation : Mediapilote (Langueux). Impression : Guivarc'h L'Imprimerie (Plérin). Tirage : 35 000 exemplaires. ISSN : 2826-0996. Pour toute demande : lemag@cotesdarmor.fr



FÊTE DE LA SAMAIN

UN TICKET POUR L'AU-DELÀ

Si tu crains les revenants ou autres créatures de l'au-delà, surtout passe ton chemin! Le soir du 31 octobre, il se passe des choses bien mystérieuses du côté de Saint-Quay-Portrieux, en Côtes d'Armor. Ici, chaque année, on célèbre la Samain, la fête du nouvel an celte. Comme jadis au plus profond de l'Irlande, on allume les feux sacrés et on ouvre les portes entre le monde des morts et celui des vivants...

Née il y a plus de 3 000 ans, la fête de la Samain marquait chez les Celtes le passage à la nouvelle année. Les célébrations étaient aussi l'occasion de rendre hommage aux morts disparus récemment, et même d'entrer en contact avec les habitants de l'au-delà. Flippant, non ? À Saint-Quay-Portrieux, ce rituel aux accents surnaturels revit depuis quelques années grâce à des spectacles de feu, des défilés costumés ou d'autres animations nocturnes. Et si la fête a lieu le même jour qu'Halloween, ce n'est pas un hasard. Elle en serait justement l'ancêtre, importée aux États-Unis par les émigrés irlandais et écossais. On retrouvera donc à Saint-Quay-Portrieux les incontournables citrouilles et autres costumes ténébreux.

Fête de la SAMAIN
 31 octobre
 dès 18 h
 Saint-Quay-Portrieux
Gratuit

+ PROGRAMME ET INFOS
facebook.com/samainsqpx



Rubrique réalisée avec la participation active de Lise, Jeanne et Aélia, élèves au collège Le Volozen de Quintin.

Le chiffre

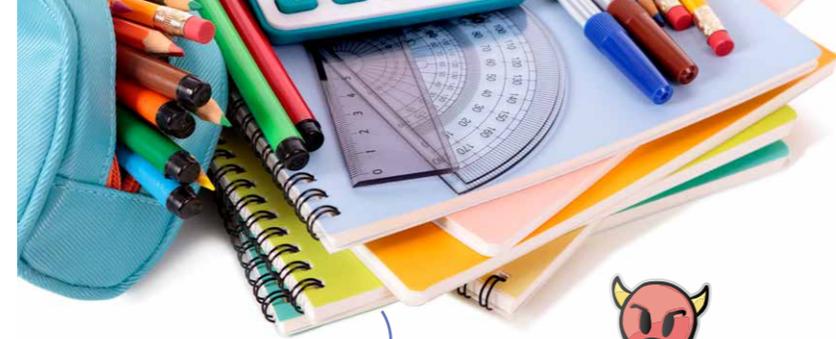
3018

C'est le nom de la nouvelle application gratuite pour les jeunes victimes et témoins de violences numériques.

Son rôle : apporter facilement de l'aide en cas de cyberharcèlement. Elle permet par exemple d'échanger avec des psychologues, des juristes et des spécialistes des outils numériques, formés à la protection des mineurs, mais aussi d'accéder à des fiches conseils et d'enregistrer des preuves de violences numériques. L'appli 3018 est adaptée aux pratiques des jeunes. Partenaire de la gendarmerie et de la police, elle peut même permettre de faire des signalements, avec l'accord de la victime.

Aélia, 5^e

3018, c'est aussi un numéro de téléphone gratuit et anonyme à contacter en cas de cyberharcèlement.



Inflation : pauvres cahiers !

L'inflation, c'est l'augmentation du prix de l'ensemble des produits que nous consommons. Ces derniers mois, la crise de la Covid et la guerre en Ukraine (notamment) ont engendré une forte inflation en France : tout devient plus cher ! Ce phénomène fait par exemple augmenter le prix des cahiers, des copies et d'autres fournitures scolaires car la pâte à papier connaît elle-même une forte inflation. Le prix de cette matière première essentielle à la fabrication du papier et du carton aurait grimpé de 70 % ces derniers mois!

Lise, 4^e

ON AIME!



Retour du loup en Bretagne

Une bonne nouvelle pour la biodiversité

Le 4 mai dernier, un loup gris a été filmé par un appareil automatique à Berrien, dans les Monts d'Arrée (Finistère). En Bretagne, c'est une première depuis plus d'un siècle, car cette espèce avait disparu de la région. On pense que ce loup serait à la recherche d'un nouveau territoire pour s'y installer avec sa meute. En Côtes d'Armor, des caméras placées sur certains sites naturels pourraient peut-être permettre de confirmer sa présence.

Jeanne, 4^e

Vrai ou faux ?

Le manga est le genre de BD le plus vendu en France.

Vrai. En 2021 en France, une BD achetée sur deux était un manga. En moyenne, 900 000 exemplaires sont vendus chaque semaine dans les librairies du pays, un chiffre qui a doublé en seulement un an. *One Piece* est le manga le plus vendu dans le monde, juste devant *Golgo 13* et *Dragon Ball*.



La lutte contre la précarité menstruelle, ça se passe aussi en Côtes d'Armor

Dans le monde, 500 millions de femmes sont touchées par la précarité menstruelle, c'est-à-dire qu'elles rencontrent des difficultés à accéder à des protections hygiéniques fiables pendant leurs règles. Cent millions de jeunes filles manquent ainsi l'école chaque mois parce qu'elles n'ont pas de quoi se protéger ! Cherchant à réduire ce problème, l'Organisation des Nations Unies a sélectionné une entreprise des Côtes d'Armor pour fournir des coupes menstruelles aux pays ou aux associations solidaires qui veulent venir en aide aux femmes qui en ont besoin, partout dans le monde. **Claripharm**, c'est son nom, fabrique à Saint-Alban des protections réutilisables, sans produits chimiques ni perturbateurs endocriniens. Une raison de plus d'être fiers de notre département et de ceux qui y innovent pour le bien de tous.

Toi aussi, tu manques de protections périodiques ? N'hésite pas à en parler à ton infirmière scolaire. Tu n'es pas la seule dans ce cas et des solutions existent.



***Coupe menstruelle**
Protection intime réutilisable, alternative aux serviettes hygiéniques et aux tampons.

CONCOURS Jeunes écrivains, à vos stylos !

Et si tu suivais les traces de Louis Guilloux, le célèbre romancier costarmoricaïn ?

La société des amis de Louis Guilloux organise, comme chaque année, un concours d'écriture accessible dès la troisième. À partir d'un extrait de l'auteur briochin, soigneusement choisi pour l'occasion, tu pourras laisser libre cours à ton imagination, en rédigeant un récit, une lettre, un portrait, un carnet de bord ou encore un extrait de journal intime... Tu as jusqu'à mai 2023 pour proposer ton texte.

Plus d'infos : www.louisguilloux.com



Sup'armor, le rendez-vous de l'orientation

Il n'est jamais trop tôt pour penser à son avenir ! Le 10 décembre, le Salon de l'enseignement supérieur en Côtes d'Armor t'accueille, toi et tes parents, et te propose de découvrir de nombreux métiers, filières et formations. Un temps fort idéal, dès la troisième, pour faire le plein d'idées et commencer à construire ton parcours d'orientation.

Sup'armor - Samedi 10 décembre de 9 h à 13 h - Palais des Congrès Équinoxe à Saint-Brieuc - www.suparmor.fr



PLUS D'INFOS SUR L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR EN CÔTES D'ARMOR :
[HTTPS://SUP.COTES-DARMOR.FR/](https://sup.cotes-darmor.fr/)

ROUQUINE

Le duo pop sur la scène de Bobital



Interviewer les membres d'un groupe sur la scène d'un grand festival : Clara, Maël et Valentine l'ont fait !

Dans les coulisses de l'Armor à sons, à Bobital, ils ont pu rencontrer Nino Vella et Sébastien Rousselet, les deux artistes du groupe Rouquine, qui ont joué le jeu des questions-réponses.

Photo : Philippe Jassefin

INTERVIEW

Quelle est l'histoire de votre duo Rouquine ?

On s'est rencontré il y a 12 ans à Cholet, au conservatoire. Seb chantait, il cherchait un musicien, et c'est comme ça que tout a commencé. On a d'abord monté un groupe de rock à quatre. Puis, on a écrit des chansons pour d'autres artistes. On en a composé aussi pour nous, et quand on en a eues sept-huit qu'on aimait bien, on a créé Rouquine. C'était il y a 2 ans.

Est-ce que vous saviez, enfants, que vous vouliez faire de la musique ?

Nino. Moi oui, j'ai toujours eu envie de faire ça. Quand j'avais 5 ans, mes parents avaient un piano et j'ai commencé à jouer un peu. Je suis allé au conservatoire très tôt et j'ai commencé à enregistrer des chansons à 10 ans.

Sébastien. Pour moi, ça a été un peu différent. Petit, j'avais surtout l'envie de raconter des histoires. J'écrivais tout le temps ! Bien sûr, j'aimais bien chanter, j'ai commencé la guitare à 15 ans et j'ai fait un peu de théâtre, mais ce n'est que plus tard que j'ai commencé à me projeter vers le métier de chanteur.

Qu'est-ce que ça change dans la vie, de percer dans la musique ?

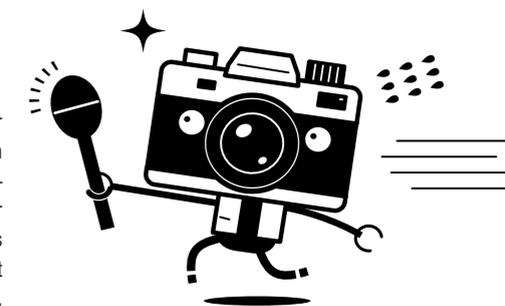
Tout dépend ce que tu entends par percer. Nous, on est un groupe en développement. On commence seulement à passer à la radio, à jouer en festivals. Ce qui change quand les choses commencent à marcher, c'est que tu es plus serein, plus tranquille. C'est gratifiant de se dire que l'on peut vivre de notre passion. Et puis on joue dans de meilleures conditions, sur de plus belles scènes. Mais il faut bien garder en tête que rien n'est jamais acquis.

Que ressentez-vous lorsque vous êtes sur scène ?

Du plaisir ! Le plaisir d'être là, de jouer nos chansons, de les offrir au public. Quand le public est en feu, qu'il a envie de reprendre les paroles, là c'est le kif absolu. Tu partages vraiment avec les gens.

Les tournées, ce n'est pas trop fatigant ?

Cette année, c'est notre première vraie tournée. C'est fatigant physiquement, mais moralement ça donne beaucoup d'énergie. Il y a un petit côté « colonie de vacances », parce qu'on part tous en train ou en bus, on dort dans les hôtels, on passe de ville en ville. Il y a toute une équipe technique autour de nous, dont notre régisseuse qui est un



peu notre « nounou » et qui s'occupe de toutes les choses du quotidien. C'est une façon très différente de vivre la réalité, c'est sans doute pour ça que certains artistes qui ont connu ça toute leur carrière sont un peu déconnectés.

Auriez-vous un conseil pour des collégiens qui voudraient faire de la musique ?

Aujourd'hui, c'est pas trop compliqué de faire de la musique avec un ordinateur chez soi. On peut commencer par se procurer un ou deux instruments et un micro, et s'enregistrer. Il ne faut pas hésiter non plus à aller rencontrer d'autres personnes. L'ordinateur, c'est un super outil, qui permet de tout faire, mais du coup, ça peut isoler. C'est pas mal de se confronter à d'autres, d'échanger, de faire de la musique à plusieurs.

Valentine Clara Maël



Photo : Philippe Jassefin

Nino Sébastien

Alors Valentine, ça fait quoi d'interviewer des stars ?

« J'ai trouvé ça assez incroyable que l'on m'ait proposé de faire cette interview, c'était vraiment une chance. Avant la rencontre, je pensais que j'allais être stressée, mais en fait les artistes ont été super gentils et on a bien rigolé. Pouvoir échanger avec eux sur leur travail, ça permet de se faire une meilleure idée de ce métier. Et quand je les ai vus en concert ensuite, j'avais une vision différente d'eux. Quand tu les connais, tu te dis : "Ceux-là, ils sont gentils, ils n'ont pas la grosse tête." »

SPORT

LES BONNES RAISONS DE SE BOUGER

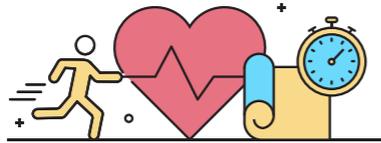
Tout le monde le sait : faire du sport, c'est bon pour la santé. Mais au fait, pourquoi l'activité physique est-elle si essentielle, notamment à l'adolescence ? Ton Mag' t'apporte quelques explications.



Illustration réalisée par Lison, en 5^e au collège Camille-Claudel de Saint-Quay-Portrieux, 1^{er} prix de notre concours d'illustration.

“TON CORPS SE DÉVELOPPE”

Pendant l'adolescence, ton corps grandit beaucoup : c'est la croissance. Tes os se renforcent et ce phénomène s'accroît si tu fais du sport. Sous l'effet des sauts, des courses, des contacts, tes os subissent des tractions et des compressions qui leur permettent de se solidifier. Un phénomène essentiel quand on sait que le corps arrête de développer sa masse osseuse dès 25 ans et que nos os doivent durer toute la vie!

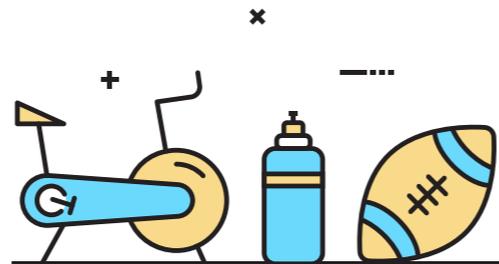


“TU ÉVITES CERTAINES MALADIES”

Quand tu te dépenses, tu entraînes ton cœur, tu développes tes poumons et tu permets à ton corps d'éliminer toutes les substances néfastes qui s'y déposent (sucres, graisses, etc.). Sur le long terme, associé à une alimentation équilibrée, cela permet d'écartier l'obésité, le diabète ou encore de graves maladies du cœur et des vaisseaux sanguins. Ces dernières, nommées maladies cardio-vasculaires, tuent une femme sur trois en France! Alors autant prendre très tôt de bonnes habitudes.

TU BOOSTES TA CONCENTRATION ET TES CAPACITÉS D'APPRENTISSAGE”

C'est prouvé : un collégien qui marche 30 minutes avant de faire ses devoirs retiendra mieux sa leçon! En effet, lors d'une activité physique, la circulation du sang s'accroît. Ton corps est mieux oxygéné et ton cerveau peut fonctionner à plein régime. En bougeant, ton corps produit aussi des molécules, comme la BDNF, qui favorisent les connexions entre les neurones. Rien de tel pour bien travailler!



“TU RÉDUIS TON STRESS”

Sérotonine, endorphine, dopamine... Ces substances, produites par le corps lorsqu'il se met en mouvement, sont des antidépresseurs naturels et ont des propriétés relaxantes. Voilà pourquoi tu te sens si bien après une séance de sport! Alors si tu es stressé, la meilleure recette est de te dépenser. En plus, cela te permettra de dormir sur tes deux oreilles et de mieux récupérer si tu es fatigué.

“TU PRENDS CONFIANCE EN TOI”

Ce qui est bien avec le sport, c'est qu'avec un peu d'entraînement, tout le monde peut faire des progrès! Tu n'as jamais pratiqué? Fixe-toi des objectifs raisonnables (par exemple, courir d'abord 5 minutes, puis 10, puis 15). Tu verras comme tu seras fier à chaque étape franchie. Au contraire, si tu es déjà bien entraîné, n'hésite pas à te lancer de nouveaux défis. Petit ou grand sportif, chaque challenge réussi te permet de prendre conscience de ce dont tu es capable.

“TU T'ÉPANOUIS”

Parce qu'il se pratique souvent en équipe (sports collectifs) ou en famille (randonnée, balades à vélo...), le sport te permet de renforcer les liens avec tes amis, tes parents... Parce qu'il t'aide aussi à te sentir à l'aise dans ton corps, il te permet de devenir plus autonome et de te débrouiller seul pour de plus en plus de tâches physiques. Des petits détails qui rendent la vie plus belle!



Le chiffre choc

À CAUSE DE LA SÉDENTARITÉ (LE FAIT DE RESTER ASSIS PLUS LONGTEMPS), LES COLLÉGIENS ONT PERDU **25%** DE LEURS CAPACITÉS D'ENDURANCE EN 40 ANS.

Quelques astuces faciles pour bouger plus...

- 1 **DANSER SUR TA MUSIQUE PRÉFÉRÉE**
- 2 **ALLER AU COLLÈGE À PIED OU À VÉLO**
- 3 **UTILISER AU MAXIMUM LES ESCALIERS**
- 4 **À LA RÉCRÉ, PROPOSER À SES AMIS DE DISCUTER EN MARCHANT (AU LIEU DE RESTER ASSIS)**
- 5 **SE BROSSER LES DENTS EN SE TENANT EN ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE**
- 6 **ENTRE DEUX ÉPISODES D'UNE SÉRIE OU ENTRE DEUX PARTIES DE JEU VIDÉO, EFFECTUER TROIS FOIS LE TOUR DU SALON À CLOCHE-PIED.**
- 7 **INVITER SES AMIS À LA PISCINE, ORGANISER UNE PARTIE DE BEACH-VOLLEY SUR LA PLAGE, SE RETROUVER AU SKATEPARK DU QUARTIER...**
- 8 **AIDER SES PARENTS DANS LES TÂCHES QUOTIDIENNES (EH OUI! PASSER L'ASPI DANS LA MAISON, C'EST AUSSI UNE FAÇON DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :)**

Les recommandations pour rester en forme

- BOUGER DÈS QUE POSSIBLE, MÊME UNE OU DEUX MINUTES.**
- NE PAS RESTER IMMOBILE PLUS D'UNE HEURE.**
- PRÉVOIR UNE HEURE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE CHAQUE JOUR ET AU MOINS TROIS SÉANCES PLUS INTENSES CHAQUE SEMAINE.**
- RÉDUIRE LE TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS.**

LE SPORT ASSIS



Bande dessinée réalisée par Youenn, en 4^e au collège François-Lorant de Moncontour, 2^e prix de notre concours d'illustration.

ELLES NOUS ONT AIDÉS À RÉALISER CE DOSSIER:

Sophie Cha
Médecin du sport, conseillère à la DRAJES Bretagne (Délégation Régionale Académique Jeunesse Engagement et Sport).

Albane Saliou
Médecin du sport à l'hôpital Yves-Le-Foll de Saint-Brieuc.

Icaps au collège Roger-Vercel de Dinan

PLUS DE SPORT ET MOINS D'ÉCRANS

C'était un sacré défi!

Durant toute l'année scolaire dernière, les 5^e du collège Roger-Vercel de Dinan ont participé à l'expérimentation Icaps*, dont l'objectif est de lutter contre la sédentarité des jeunes. Leur challenge? Augmenter leur activité physique d'une heure par semaine et réduire le temps d'écran quotidien de 20 minutes, tout au long de l'année. Pour les aider à y arriver, le collège a d'abord offert à chaque élève l'ins-

cription à l'association sportive de l'établissement, avec la possibilité de pratiquer gratuitement de nombreuses activités. Puis, il a équipé les collégiens de podomètres, tout en lançant différents challenges entre les classes pour faire grimper le nombre de pas enregistrés. Résultat: plus de 6 000 km ont été parcourus par les 138 élèves concernés et de nouvelles habitudes ont été prises. « Désormais, certains élèves préfèrent marcher

plutôt que de prendre la navette qui relie la gare routière au collège », témoigne Claire Reboux, prof d'EPS. Cette année, l'expérimentation Icaps va s'étendre à d'autres collèges des Côtes d'Armor et chacun d'entre eux déterminera son propre projet pour faire bouger les élèves. Des idées? Parles-en à tes profs!

* Icaps: Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité



TEST
QUEL SPORTIF
ES-TU ?



Pour toi, les heures de sport au collège, c'est:

- ▲ L'occasion de te défouler entre deux cours et de varier les disciplines.
- Pas suffisant, tu aimerais qu'il y en ait plus pour progresser davantage.
- Carrément une corvée, si seulement on pouvait se faire dispenser!

Aujourd'hui, ton prof de maths est absent et tu termines les cours plus tôt. Que fais-tu?

- Tu files au city stade pour une partie de basket avec les copains et les copines.
- Tu rentres directement à la maison pour regarder le dernier épisode de ta série préférée.
- ▲ Tu vas promener ton chien dans la forêt près de chez toi.

Pour ton anniversaire, tes grands-parents t'offrent un stage de voile. Quelle est ta réaction?

- Tu es déçu, tu aurais préféré un jeu vidéo.
- ▲ Tu es curieux, tu n'aurais jamais pensé à tester ce nouveau sport.
- Tu es impatient, tu penses déjà à gagner ta première régates.

Pour les prochaines vacances, tu rêverais:

- De faire la grasse matinée tous les jours.
- De partir skier une semaine à la montagne.
- ▲ D'organiser des Olympiades et de défier tes copains.

Pour toi, le meilleur sport, c'est:

- Celui qui te fait transpirer et qui te pousse à te dépasser.
- ▲ Celui qui te permet de passer un bon moment.
- Celui qui ne te demande pas trop d'efforts.

À CHACUN SA FAÇON
DE FAIRE DU SPORT



Malo,
LE PASSIONNÉ

« Je fais de la natation depuis l'âge de 7 ans et je participe régulièrement à des compétitions régionales ou inter-régionales. Je m'entraîne beaucoup pour progresser: j'ai cinq entraînements par semaine en club (plus une séance de musculation) et je suis aussi inscrit à la section sportive natation du collège. J'aime ce sport parce que c'est bon pour ma santé, mais aussi parce que je m'y suis fait plein d'amis. »



Camille
et Somaya,
POUR LE PLAISIR

« Toutes les deux, on fait partie de la section sportive de foot féminin du collège. On s'est inscrites parce qu'on avait envie de faire un peu plus de sport, et que les horaires en clubs ne nous convenaient pas forcément. On s'entraîne au collège les mardis et jeudis après-midi, avec un entraîneur spécialisé. Pour nous, c'est surtout un plaisir. On fait ça pour se sentir en forme et pour être avec d'autres personnes. »



Enora,
TOUT EN
DOUCEUR

« J'ai fait de la gym pendant deux ans, mais j'ai dû arrêter avec la Covid. Depuis, je n'ai que les cours de sport du collège. Le projet Icaps m'a motivée pour marcher et sortir plus. J'ai un chien, donc je vais souvent le promener et le soir, j'ai pris l'habitude de prendre mon vélo pour une petite balade. Ça me vide la tête et c'est quand même mieux que d'être sur mon téléphone. »



Elouan,
LE TOUCHE
À TOUT

« Depuis que je suis petit, j'ai pratiqué plein de sports: du gouren (lutte bretonne), du tennis, de l'athlétisme, du judo... Quand je suis arrivé à Dinan il y a un an, j'ai commencé le kayak parce que ça me faisait rêver d'être sur l'eau. Je pratique au sein de la section sportive du collège et aussi en club, avec un peu de compétition le week-end. Dans mon kayak, je ne pense plus à rien, je m'amuse. J'adore ça et en plus, ça m'entretient! »

Tu as obtenu une majorité de
Tu es un sportif
qui s'ignore

Quand il s'agit de faire du sport, tu trouves toujours une excuse pour te débiter. Soit tu as horreur de ça, soit tu n'y vois tout simplement aucun intérêt! Tu préfères de loin jouer aux jeux vidéo ou discuter avec tes amis sur Discord. Pourtant, ton corps a besoin de se dépenser! Et si tu essayais de t'y mettre en douceur? En commençant progressivement, et surtout avec une activité qui te plaît, tu devrais vite prendre du plaisir et trouver le goût de l'effort. Ça vaut le coup d'essayer: chaque petit pas, chaque petit mouvement, c'est déjà du bonus pour ta santé.

Tu as obtenu une majorité de
Tu es un sportif
équilibré

Pour toi, le sport est avant tout synonyme de plaisir. Seul ou entre amis, tu as su trouver des activités qui te plaisent et cela te permet de te dépenser régulièrement sans que cela ne devienne une contrainte. Tu as trouvé la recette d'une bonne santé et d'un bon équilibre, bravo! Pour améliorer encore tous les bienfaits du sport, n'hésite pas à adopter en parallèle une alimentation saine et à prendre soin de ton sommeil. Pour cela, il est recommandé d'éviter le sport intense ou les écrans deux heures avant le coucher.

Tu as obtenu une majorité de
Tu es accro
au sport

Le sport, tu ne peux pas t'en passer! À la maison, pendant la récré, en club et peut-être même en compétition, tu ne manques jamais une occasion de t'entraîner. Continue comme ça! Ton corps et ta santé sont forcément gagnants. Mais attention tout de même: si elle est trop intense, l'activité physique peut parfois causer de la fatigue, des douleurs ou accaparer ton esprit au risque de négliger tes études ou tes amis. Alors n'oublie pas de rester à l'écoute de ton corps et de garder à l'esprit que le sport doit avant tout rester un plaisir.

Notre experte

Nathalie Plessix
Infirmière au collège
Racine de Saint-Brieuc

SEXUALITÉ

LES QUESTIONS QUE TU TE POSES



1. Comment sait-on qu'on aime une personne et vice versa ?

Au collège, la question de l'amour se fait souvent plus pressante. **On peut ressentir une attirance physique, des papillons dans le ventre, le cœur qui bat la chamade, les mains moites, du plaisir, une complicité...** Il est important de communiquer et de passer du temps ensemble afin d'explorer les émotions de l'amour à deux. Si les sentiments ne sont pas réciproques, il faut analyser le rejet afin de transformer la déception en une expérience.



2. J'ai l'impression que mon corps se transforme trop vite ou pas assez...

Au moment de la puberté, filles et garçons connaissent un certain nombre de transformations physiques, ce qui peut les inquiéter. « **Est-ce normal que je n'ai pas encore mes règles? Quelle est la taille moyenne d'un sexe en érection? J'ai un sein plus petit que l'autre...** » Ces transformations n'apparaissent pas en même temps pour tout le monde, donc à chacun son rythme! Il est important aussi de noter qu'une personne peut avoir une identité de genre qui ne correspond pas au sexe qui lui a été attribué à la naissance: une fille peut se sentir garçon, et inversement.



3. Le consentement, pourquoi est-ce important ?

Le consentement sexuel, c'est l'accord qu'une personne donne à son ou sa partenaire pour participer à une activité sexuelle. On peut faire comprendre qu'on est d'accord par des paroles, des gestes. **Tu peux dire oui, peut-être, dire non, changer d'avis, dire que tu ne sais pas, et ton/ta partenaire doit en tenir compte**, sinon il n'y a pas de consentement. Forcer par la négociation ou le chantage, cela s'appelle une agression.



4. La masturbation, à quoi ça sert ?

La masturbation, c'est des caresses du sexe et des zones génitales qui procurent du plaisir aux filles et aux garçons. **C'est souvent un premier pas dans la découverte de sa vie sexuelle**, un moment de plaisir où on apprend à se découvrir soi-même, à comprendre comment réagit son corps.



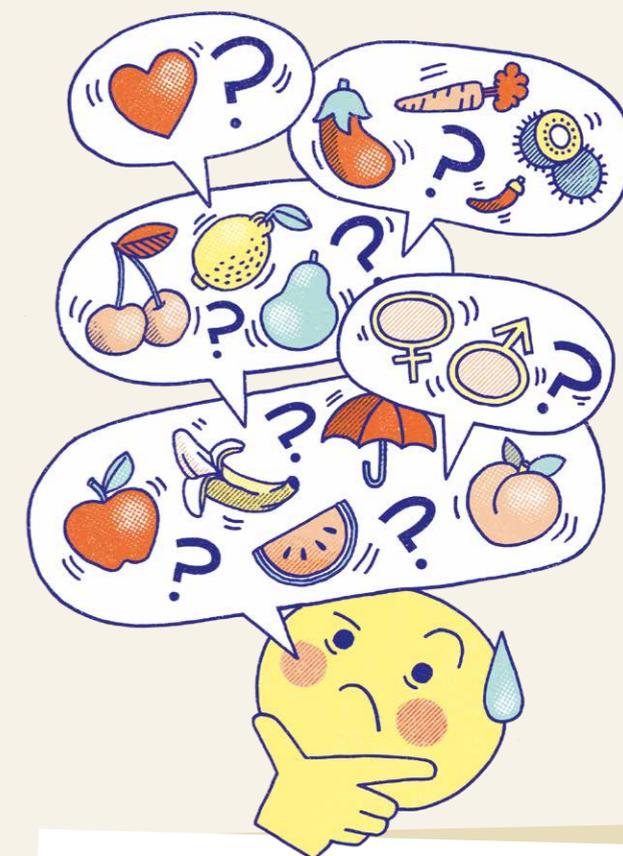
5. Est-ce normal d'être attiré par une personne de même sexe ?

Il existe trois orientations sexuelles: une attirance affective et sexuelle pour une personne du même sexe (homosexualité), du sexe opposé (hétérosexualité) ou pour les deux sexes (bisexualité). Parfois, cette préférence est tout de suite très affirmée, d'autres fois, elle est moins immédiate. **Aimer une personne du même sexe ne devrait jamais être une honte!**



6. J'ai été confronté à des images pornographiques sur Internet. C'est comme ça la sexualité ?

Dans les films pornos, les relations entre partenaires sont réduites au strict minimum: pas d'émotion, pas de séduction, pas de discussion, et les relations revêtent souvent une forme de violence, notamment à l'égard des femmes. Les acteurs sont mis en scène parfois dans des pratiques extrêmes, **qui ne correspondent pas à la réalité**, à ce qu'il se passe dans les relations sexuelles que tu pourras avoir.



7. Qu'entend-on par violence sexuelle ?

Il existe plusieurs types de violences sexuelles et sexistes: l'agression sexuelle, le viol qui implique une pénétration et qui est un crime, le harcèlement sexuel, les violences et discriminations sexistes, l'exhibitionnisme, la diffusion de « nues » non consentis sur les réseaux sociaux, l'inceste... Elles sont toutes punissables par la loi, qui prévoit des peines pouvant aller d'une amende à un emprisonnement. **À partir de 13 ans, on est responsable de ses actes face à la loi**, on peut faire de la garde à vue, voire de la prison.

TU TE POSES D'AUTRES QUESTIONS ?

→ **UN LIVRE INDISPENSABLE**
Sexperience, les réponses aux questions des ados
d'Isabelle Filliozat
et Margot Fried-Filliozat,
éd. Robert Laffont

→ **DEUX SITES INTERNET**
Sexotuto et onsexprime.fr
→ **UN NUMÉRO D'APPEL GRATUIT**
Fil santé jeunes:
0800 235 236 (7j/7)

→ **AUTRES**
Centre de planification,
Planning familial
Infirmière ou assistante sociale
de ton collège

ACTIVITÉS INSOLITES DANS LES COLLÈGES

Il y en a pour tous les goûts !

Manga, origami, bagad...
Des tas d'activités originales sont proposées dans les collèges.
Partage, entraide et plaisir y sont au rendez-vous.



Clara

“ J’AI APPRIS
À DESSINER
DE NOUVELLES
EXPRESSIONS
DU VISAGE ET DE
NOUVELLES
TECHNIQUES. ”



Club manga (lecture et dessin)

Collège Louis-Guilloux, Plémet

Ce jour-là, au club manga, c'est cosplay*. Les élèves costumés incarnent leur personnage de manga préféré, en dégustant des friandises japonaises. C'est également l'annonce du prix manga décerné à *Soupinou*, de Yuu Horii.

Chaque semaine, ces collégiens se retrouvent avec la bibliothécaire de Plémet afin de découvrir de nouveaux mangas et d'échanger sur les émotions et valeurs portées par ces livres. C'est aussi l'occasion de s'initier ou de se perfectionner au dessin à partir de thèmes comme la colère, la tristesse.

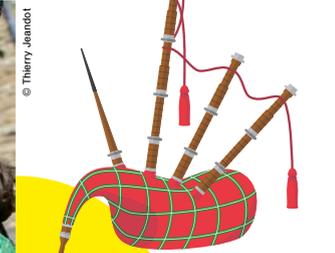
* loisir qui consiste à jouer le rôle d'un personnage de fiction



Eluned
“ LA CULTURE
JAPONAISE
ME PASSIONNE.
ICI, JE PARTAGE
MES CONNAIS-
SANCES
ET DÉCOUVRE
DES NOUVEAUX
MANGAS ET
MOTS
JAPONNAIS. ”

Timothé

“ JE FAIS DÉJÀ
DE LA GUITARE,
MAIS JE
VOULAIS
ESSAYER
UN INSTRUMENT
COMPLÈTEMENT
DIFFÉRENT,
DÉCOUVRIR
UN AUTRE
UNIVERS. ”



Noémie

“ JE CONNAISSAIS
DÉJÀ LA COR-
NEMUSE, MON
GRAND-PÈRE
EN JOUAIT.
J’AI CHOISI CET
INSTRUMENT
PARCE QU’ON
PEUT JOUER PLUS
LONGTEMPS
GRÂCE À LA
POCHE D’AIR. ”

Klas Bagad

Collège Saint-Joseph, Lannion

Leur goût de la musique et de la culture bretonne a motivé ces collégiens à participer à la Klas Bagad. Entourés de trois musiciens professionnels, ils ont testé la bombarde, la cornemuse et la caisse claire, avant de choisir leur instrument préféré. Pas évident pour ces débutants de trouver leur souffle, le tempo, de coordonner leurs doigts... Mais au bout d'un an, ils savent déchiffrer une partition, se sont perfectionnés dans la pratique de l'instrument et peuvent jouer un morceau en groupe. Comme dans un vrai bagad!



Ioann

“ CET ATELIER
M’APPORTE
DE L’AUTONOMIE,
DE LA MINUTIE
ET DES
CONNAISSANCES
EN SCIENCES. ”

Atelier International Space Station

Collège Lucie et Raymond Aubrac, Châtelaudren-Plouagat

Dans cet atelier, c'est l'univers spatial que l'on explore. Maquette de la station spatiale internationale, fusées, robot de Star Wars, système solaire, voici les réalisations qui prennent forme ici. Accompagnés de leur prof de sciences, les élèves réfléchissent au projet puis les pièces sont imprimées en 3D. En autonomie, ils les nettoient et les polissent avant de les peindre et de les assembler. La fabrication d'imprimantes 3D a également vu le jour dans cet atelier.

Collèges Les-Sept-Îles (Perros-Guirec),
Le-Penker (Plestin-les-Grèves),
Paul-Le-Flem (Pleumeur-Bodou)
et **François-Marie-Luzel** (Plouaret)

Quatre collèges créent leur journée du bien-vivre

Covid, guerre en Ukraine, climat... Pas toujours rose, l'année scolaire 2021-2022! Pour apporter un peu de légèreté dans leur quotidien, une quarantaine d'élèves de quatre collèges du Trégor, tous élus au Conseil de Vie Collégienne, ont travaillé ensemble pour élaborer une journée du bien-vivre. Au programme: flash-mob, mur d'expression, jeu du singe et de la cacahuète... La journée a été marquée par les sourires et la bonne humeur. Ça fait du bien!



« **Le plus chouette, ça a été de travailler ensemble pour faire la meilleure journée possible. Ça n'aurait pas été aussi bien si chaque collège l'avait fait de son côté.** »

Timothé, collège Paul-Le-Flem.

Un flash-mob a fait danser les collégiens dans les quatre établissements. « *Tout le monde a joué le jeu en s'habillant en rose* », salue Sezni, du collège des Sept-Îles.

Photo D.R.

Collège Notre-Dame (Broons)

La pêche, c'est du sérieux!

Quelle est la différence entre une tanche et un goujon? À Broons, les sixièmes sont devenus des experts! Dans le cadre du dispositif « Classe Eau Biodiversité Collège »*, ils ont bénéficié de séances de découverte des milieux aquatiques avec la Maison Pêche et Nature de Jugon-les-Lacs. L'occasion de partir à la rencontre des espèces de l'étang, de comprendre leurs cycles de vie et de s'initier à la pêche. Plutôt doués, nos apprentis pêcheurs ont vite maîtrisé les gestes techniques (préparation de l'amorce, lancer, réglage de la ligne...). Leur record de pêche? Près de 100 prises en une séance, toutes joyeusement remises à l'eau!

* En 2021-2022, 14 collèges des Côtes d'Armor ont bénéficié de ce dispositif financé par le Département des Côtes d'Armor, renouvelé tous les ans.



© Thierry Juennec

CE PROJET NOUS A PERMIS DE PASSER DU TEMPS ENSEMBLE, EN DEHORS DE LA CLASSE. DÉCOUVRIR DES ACTIVITÉS NATURE, CELA PEUT DONNER DES IDÉES DE MÉTIERS. » Emie.

« **NOUS AVONS PROFITÉ DE LA NATURE, DE L'AIR FRAIS. J'AI APPRIS À MIEUX CONNAÎTRE LES POISSONS ET JE ME SUIS MÊME HABITUÉE À METTRE L'ASTICOT SUR LE HAMEÇON!** » Keridwen.



© J.M.

Collège Le-Volozen (Quintin)

Slam, graff et hip-hop au cœur du festival J'OSE*

Écrire un slam, peindre une fresque, imaginer une chorégraphie... Les élèves de 4^e C du collège Le-Volozen n'ont pas hésité à relever tous ces défis. Sous la houlette d'artistes de renom invités par la MJC de Quintin**, ils se sont initiés aux arts du graff, du hip-hop et du slam dans le but de créer un mini-festival pour tous les élèves du collège. Pari réussi: ils ont bluffé leurs camarades lors d'une représentation qui a mis le feu à la cour de récré. Il fallait... oser!

« **AVEC CE PROJET, ON A ÉTÉ LIBRES DE PENSER, DE FAIRE LES CHOSES. ON A JUSTE ÉTÉ GUIDÉS PAR LES ARTISTES.** »
Maïwen, slam

* J'OSE = Jeunesse Opportunité Solidarité Engagement
** Radouane Nasri (slam), Marine Chérel (graff) et les danseurs de la compagnie de Youcef Ouali (hip-hop)



© D.R.

« *Le festival était très réussi et très complet, avec la fresque pour le décor, la danse très explosive et le slam qui nous a donné beaucoup d'émotions,* » commentent Lise et Jeanne, spectatrices.



Collège Saint-Pierre (Plérin)

Une radio pour animer la pause déjeuner

À Saint-Pierre, une quinzaine de collégiens animent chaque midi la radio du collège. Dans un petit coin du self équipé d'une table de mixage, d'un ordinateur, de micros et d'enceintes, nous nous retrouvons pendant la récré du midi. Diffusés au sein du collège, musiques, interviews et reportages sont à la une. Nous aimons cet atelier car nous partageons nos goûts et nos passions. Une boîte à idées a été mise en place pour faire participer les élèves. Nous avons choisi cette activité pour découvrir le monde de la radio.

Alban et Gabin



Photo D.R.

BIENTÔT UNE WEB-RADIO? GRÂCE À UNE AIDE DU DÉPARTEMENT, CE PROJET DEVAIT PRENDRE DE L'ENVERGURE. UNE AFFAIRE À SUIVRE!



RETROUVEZ LES TÉMOIGNAGES ET VIDÉOS

cotesdarmor.fr/lemag



LES ÉCRANS, C'EST POLLUANT !

Comment réduire ton empreinte numérique ?

Sans forcément que l'on s'en rende compte, nos outils numériques polluent tout au long de leur cycle de vie. Avec des gestes simples, tu peux limiter leur impact.

CONNECTE TOI, SURCONNECTE TOI !
SI TU N'EN N'AS PAS BESOIN, DESACTIVE LA WIFI, LA 4G, LE GPS OU LES NOTIFICATIONS INUTILES; ÉTEINS TON ORDI, TA BOX OU TA CONSOLE AU LIEU DE LES LAISSER EN VEILLE.

1.



Bien penser tes achats

Tu es tenté par un nouveau téléphone? Mais en as-tu vraiment besoin? **La fabrication d'un appareil numérique, c'est 80 % de son impact sur l'environnement.** Alors on réfléchit avant d'acheter et on n'hésite pas à opter pour du matériel reconditionné*.

*appareil d'occasion remis en état

2.

Adopter les bonnes pratiques

Sur Internet, **le stockage et l'acheminement des données nécessite une quantité colossale d'énergie.** Pour éviter d'en consommer inutilement, tu peux :

- télécharger tes vidéos au lieu de les regarder en streaming
- limiter le nombre d'applis ou d'onglets ouverts simultanément
- réduire les échanges sur les réseaux sociaux (notamment le partage de photos ou de vidéos)
- limiter les jeux en ligne, gros consommateurs de données...

4.



Lui donner une seconde vie

Entre vous, c'est définitivement fini? Au lieu de jeter ton matériel, pense à le vendre, le donner ou le déposer dans un bac de collecte pour qu'il soit reconditionné.

3.

Chouchouter ton matériel

Quelques habitudes suffisent pour faire durer tes appareils plus longtemps : utiliser une protection; effectuer un nettoyage régulier; éviter de laisser la batterie se décharger complètement ou de la laisser se charger plus longtemps que nécessaire...

Pourquoi ils impactent l'environnement ?

Ils puisent dans nos ressources naturelles.

Il faut **800 kg** de matières premières et **70 matériaux** pour fabriquer un ordi portable.

Ils consomment beaucoup d'énergie.

Une heure de vidéo visionnée sur smartphone = un réfrigérateur allumé pendant un an.

Ils produisent beaucoup de déchets.

La France produit **20 millions** de tonnes de déchets numériques, soit le poids de **2 000** Tour Eiffel.

Source : Ademe



+ D'INFOS



Jeunes Sapeurs-Pompiers (JSP) ILS APPRENNENT À SAUVER DES VIES

Jeunes Sapeurs-Pompiers depuis 2 ans, Zoé et Kelvyn ont choisi de s'investir pour aider les autres. Motivations, objectifs, formation: ils nous disent tout d'une passion dont ils aimeraient faire leur métier.

Zoé, 16 ans,
JSP au centre d'incendie et de secours de Lamballe

Kelvyn, 15 ans,
JSP au centre d'incendie et de secours de Plancoët

Qu'est-ce qui vous a donné envie d'intégrer les JSP ?

Zoé: J'ai toujours apprécié d'aider les gens. C'est en regardant « Sam le pompier » à la télé, à 3 ans, que j'ai commencé à m'intéresser aux pompiers. Ce qui me plaît, c'est qu'il y a toujours de nouvelles missions. C'est différent tous les jours.

Kelvyn: Petit, mon oncle pompier m'emmenait souvent à la caserne et j'ai développé une passion pour le métier. J'aime le sport et j'aime aider, ça

me correspond bien. J'étais impatient d'être JSP car je veux devenir pompier militaire. Ça m'apporte plein de connaissances pour mon futur métier.

Comment se passe le parcours d'un JSP ?

Zoé: Il faut avoir entre 13 et 14 ans pour débiter la formation, qui dure quatre ans. La première année, on travaille surtout en salle, pour apprendre le matériel sur le bout des doigts. À partir de la deuxième année, on commence les manœuvres*. En général, on progresse vite!

Kelvyn: On se retrouve tous les samedis matin à la caserne pour nous entraîner et faire du sport. Il faut être sérieux car il y a du travail, mais il y a aussi beaucoup de complicité entre nous et avec les formateurs. Il y a un

beau truc qui se passe ici, on se fait de bons amis qui ont la même passion que nous.

Quelles sont les qualités pour devenir JSP ?

Zoé: Être persévérant et motivé, c'est important car on s'entraîne dur, parfois dans le froid et sous la pluie. Savoir garder son calme aussi, c'est essentiel pour ne pas paniquer face aux situations.

Kelvyn: Je dirais qu'il faut être sportif, savoir travailler en équipe et aussi être respectueux et à l'écoute des personnes. Et surtout, avoir envie d'aider!

* manœuvres: entraînements permettant de se familiariser avec le matériel et d'acquies les bons gestes avant de partir en intervention.



À l'issue de leur formation, l'année de leurs 18 ans, les JSP peuvent passer leur Brevet National et ensuite devenir pompiers volontaires.



+ D'INFOS

Toutes les infos pour devenir Jeune Sapeur-Pompier

www.sdis22.fr/sengager/jeune-sapeur-pompier/



RIMBAUD CREW

Texte & dessin
BALAN

Fast & Curious

AKIM, TU AS L'HONNEUR D'ASSISTER
À LA PREMIÈRE MONDIALE DE NOTRE
"ÉLASTICO-TROTTINETTE-FREESTYLE".



TU DEVRAS ESSAYER,
C'EST TROP TOP !
ON VA DEVENIR LES STARS
DU BAHUT !!!

PERSO, J'PRÉFÈRE
M'OCCUPER
DE LA
COM'.



TOUT EST OK;
L'ÉLASTIQUE EST
RELIÉ AU MOTEUR
AÉRIEN CONTRÔLÉ
PAR MARIANNE.



SINON,
VOUS AVEZ
PENSÉ À
RÉSERVER
UNE CHAMBRE
D'HÔPITAL ?!

3... 2 ...



1 !!!

C'EST PARTI !



EXCELLENT, TON LIVE
A EXPLOSE LE NOMBRE
DE VUES SUR
INSTOKBOOK !!



ALLEZ,
À TON TOUR MARIANNE.
TON PUBLIC TE
RÉCLAME ...



BALAN
© 2015