

LE MAG'

L'INFO DES ANNÉES COLLÈGE

EN CÔTES D'ARMOR



10
J'AI FAIM !

08
ANNE KERDI,
AMBASSADRICE
VIRTUELLE
DE LA BRETAGNE

14
INTIMITÉ :
UN DROIT
ET UN BESOIN



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 reportages et d'idées... tout ce qu'il faut pour t'informer et t'épanouir en Côtes d'Armor. Pour ce 6^e numéro, ton magazine t'aide à comprendre pourquoi la plupart des ados a toujours faim ! Tu y trouveras un tas d'astuces pour bien manger et faire le plein d'énergie... mais aussi pour préserver ton intimité ou te lancer dans l'arbitrage, sans quoi le jeu ne serait pas du jeu. Bonne lecture !

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... Gant ar 6^{vet} niverenn-mañ e c'hall kompen perak o dez naon atav an darn vrasañ eus ar grennarded ! Er magazin-mañ e kavi ivez ur bern alioù fur evit debriñ mat ha bezañ leun a startijenn... peotramant evit gwareziñ da intimelezh hag evit kregiñ da dredeogiñ, rak hep tredeog ne vije c'hoari ebet. Lennadenn vat dit !

GALLO

Cant on ée coléjien, coléjiene, la vivrie ée beujante, emplenie de projéets, de voulaers, mé étou de qhessions. 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» plein d'êfères d'asteur, de consails, d'articl's et de runjerries... Pour cte 6^e liméro, ta reveûe t'aide à interluzer pourcaï les ados ont tourjou la fale basse ! Tu vas y terrouer un moucé d'inventeries pour ben mojer et faere le pillein de vezon... mé étou pour garder ta vie à taï ou te jeter den la jujerie, sans caï la jourie ne seræt point de la jourie. Bone lirie !

Sommaire

- 3 ÇA DÉCOIFFE
Attention aux loutres!
- 4 C'EST L'ACTU
L'info vue par des jeunes des Côtes d'Armor
- 6 C'EST TROP BIEN
• Livre, film... toutes nos suggestions
• Jeux
- 8 C'EST À VOUS
Anne Kerdi, ambassadrice virtuelle de la Bretagne
- 10 ÇA NOUS CONCERNE
• J'ai faim!
• Ton intimité: un droit et un besoin
- 16 C'EST ÇA LE COLLÈGE
• Conseil départemental des collégiennes et collégiens: premiers pas en politique
• La vie des établissements
- 20 C'EST NOTRE Avenir
• Les métiers techniques du spectacle vivant
• Une salle de bain plus écolo
- 23 C'EST TOUT MOI
Maëlle et Mewen, jeunes arbitres
- 24 BD Le bien manger



TOI AUSSI TU VEUX CONTRIBUTUER AU MAG' ?

N'hésite pas à nous contacter pour :

- participer aux ateliers de conception
- proposer tes idées d'articles
- partager un projet auquel tu participes, au collège ou dans la vie de tous les jours

>> COURRIEL : LEMAG@COTESDARMOR.FR
SMS : 06 86 24 03 94
SITE : 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 : Kristell Hano, Virginie Le Pape, Stéphanie Prémel. Ont collaboré à ce numéro : Morgane Corbin, Arwen Ladeve, Roxane Le Gal, Pierre Meudal, Aenor Liotard, Charlotte Cugno, Aélia Bilién, Iau Le Floch, Gwenaél Le Goff, Maëlig Rault, Maëlle Le Guen, Mewen Hivet. Photos : Virginie Le Pape, Régine Bonaval, Frédéric Polledri, Stéphanie Prémel, iStock photos, Adobestock p3 - illustrations en co-création avec l'IA. Couverture : Imgorthand - iStock photos / mediapilote. Illustrations : Akko, iStock photos, Freepik. Jeux : Lola Félin. BD : Jean-Christophe Balan. Création-exécution-réalisation : mediapilote (Languoux) 24-263. Impression : Guivarc'h L'imprimerie (Plérin). Tirage : 35 000 exemplaires. ISSN : 2826-0996. Pour toute demande : lemag@cotesdarmor.fr / Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.



ATTENTION aux loutres!



Loutre d'Europe, qui es-tu ?

La loutre est l'un des plus grands mammifères de nos rivières : elle peut mesurer jusqu'à 80 cm (+ 45 cm de queue musclée !) et peser 12 kg. Avec son corps fuselé et ses pattes palmées, elle est particulièrement adaptée aux milieux aquatiques et vit dans tous les types de cours d'eau. Difficilement observable, elle laisse néanmoins derrière elle des empreintes, des crottes ou des restes de repas qui attestent de sa présence.

On connaissait déjà les panneaux de signalisation « Attention – Passage d'animaux sauvages », marqués d'une silhouette de cerf, ou encore les célèbres losanges jaunes « Attention aux kangourous », typiques des terres australiennes... Mais jamais encore on n'avait vu sur les routes des panneaux « Prudence – Passage de loutres » !



C'est chose faite, depuis le printemps dernier, du côté de Lamballe-Armor et plus précisément au lieu-dit Le Moulin de Cargouët, à Meslin. Ce secteur, situé sur les bords de l'Évron, est fréquenté par la loutre d'Europe, une espèce longtemps chassée qui a bien failli disparaître de nos régions. Aujourd'hui protégée, le mammifère reste fragile : il est victime de la dégradation de son habitat, de la raréfaction de sa nourriture et... de la circulation automobile ! Les collisions sont fréquentes et



c'est pour éviter cela que la Ville de Lamballe-Armor et la Communauté d'agglomération de Lamballe Terre et Mer ont imaginé ces panneaux insolites pour sensibiliser les automobilistes. Une bonne idée pour la biodiversité !

Monnaie: trois femmes célèbres mises à l'honneur

Le saviez-vous? De nouvelles pièces de monnaie viennent d'être mises en circulation cet été. Sur les pièces de 10, 20 et 50 centimes sont désormais représentées trois femmes françaises d'exception :

Simone Veil
10 centimes

Femme politique, survivante des camps de concentration, elle s'est engagée pour les droits des femmes avec notamment la loi qui porte son nom, autorisant l'avortement.

Joséphine Baker
20 centimes

Chanteuse, danseuse et résistante d'origine américaine*, elle a beaucoup lutté contre le racisme envers les Noirs.

Marie Curie
50 centimes

Physicienne et chimiste polonaise*, elle a découvert la radioactivité du thorium et a obtenu deux prix Nobel.

Morgane

* Toutes deux ont obtenu la nationalité française en 1937 et 1895



© Monnaie de Paris / Jean-Marc Martin

Wakeboard et château de sable géant pour une vidéo époustouflante



© Régine Bonabal

C'est une vidéo qui fait honneur à notre beau département! Au printemps dernier, le wakeboarder professionnel Jules Charraud a choisi les Côtes d'Armor pour tourner une publicité pour une célèbre marque de boissons énergisantes*. Son équipe l'a filmé en action sur plusieurs sites du département, parmi lesquels la plage de Saint-Efflam à Plestin-les-Grèves. Pour l'occasion, Stephen Lozza, champion de France de sculpture sur sable, y a réalisé un château de sable géant, que le wakeboarder a survolé de

façon spectaculaire en utilisant une tranchée d'eau et un tremplin. Un tournage qui a beaucoup intrigué les promeneurs!

Pierre

* Attention, la consommation de boissons énergisantes peut comporter des risques pour la santé.



VOIR LA VIDÉO

Jules Charraud ride en Bretagne



3677



C'est le nouveau numéro d'urgence national gratuit contre la maltraitance animale. Créée pour faciliter les signalements, cette ligne fonctionne 365 jours par an et sept jours sur sept. Aussi, si tu es témoin d'un quelconque cas de violence, abandon ou autre envers un animal, il te suffit de composer ce numéro et de donner à ton interlocuteur un maximum d'informations. Il pourra ainsi te mettre en relation avec la personne adéquate selon la situation: pompiers, gendarmes, vétérinaires... Un petit geste qui peut parfois sauver une vie!

Arwen

Desketa.bzh: le Duolingo breton!

Tu aimes apprendre les langues en ligne et à ton rythme? Desketa.bzh est fait pour toi! Cette nouvelle plateforme te permet de découvrir les bases de la langue bretonne et de progresser en toute autonomie. Il te suffit pour cela de créer un compte et de t'essayer, selon ton niveau, à l'une des 70 unités déjà disponibles. Grâce à des enregistrements, des jeux et des exercices ludiques, ce nouvel outil créé par l'Office public de la langue bretonne, avec l'aide de la Région Bretagne, espère rendre la langue bretonne plus accessible, alors que seules 200 000 personnes la parlent aujourd'hui.



Qu'est-ce qui fait peur aux ados ?

Selon une étude réalisée en 2023 par l'Ipsos, 49 % des jeunes de 11 à 15 ans seraient touchés par des troubles de l'anxiété (de légère à sévère). Dans le top 5 des sources d'inquiétudes, on trouve :

1. Les violences faites aux enfants (racket, harcèlement, pédophilie...)
2. l'état de la planète (réchauffement climatique, espèces en voie de disparition...)
3. l'actualité dans le monde (dont les conflits entre les pays)
4. La santé (maladies, vaccins, médicaments)
5. Les sujets de société (religion, racisme, discriminations, migrants...)

Pour se sentir moins stressés dans leur vie de tous les jours, les jeunes aimeraient avoir plus de lieux pour se retrouver entre amis, parler des sujets qui les angoissent avec des adultes, mais aussi participer à des actions concrètes, par exemple pour lutter contre le réchauffement climatique.

Aenor



LIRE LA VERSION BRETONNE SUR

cotesdarmor.fr/lema9



+ sur cotesdarmor.fr/lemag

LES SUGGESTIONS DE LECTURE
D'ADOS DES CÔTES D'ARMOR

Le livre à dévorer



COUP DE CŒUR
de la Bibliothèque
des Côtes d'Armor

The Cave King

de Takao Demise, Doki Doki.

Heal est le fils du roi de Sanfaress. Comme ses frères et sœurs, dotés d'emblèmes aux pouvoirs puissants, le jeune homme porte à la main un sceau magique... mais ne parvient pas à le faire fonctionner. Forcé à l'exil par son père, Heal découvre sur l'Écueil de Sheoll, un rocher isolé, que son emblème est celui du roi des cavernes et que ses pouvoirs cachés se développent quand il creuse dans les entrailles de l'île. Accumulant des pierres et des minerais magiques, il parvient peu à peu à maîtriser les éléments. Mais son destin va changer quand Heal découvre des naufragés échoués sur son île...

Un manga drôle et rythmé, aux dessins expressifs, qui reprend les codes des jeux vidéo (Minecraft). On attend la suite avec impatience (5 tomes déjà parus)!



AU CŒUR DE LA LÉGENDE

Situé à Pleubian, le sillon de Talbert est un site géologique unique en Europe. Cet étroit cordon de sable et de galets, qui s'avance dans la mer sur plus de 3 km, est apparu il y a des siècles, suite à la hausse du niveau de la mer et à l'action des courants et marées.

La légende raconte pourtant une histoire bien différente ! Il se dit que c'est pour les beaux yeux du célèbre roi Arthur que le sillon serait né.

Relie les points et tente de reconstituer toute l'histoire !

Indice : il est question d'un coup de foudre et de pouvoirs magiques.



SOLUTIONS SUR

cotesdarmor.fr/lemag

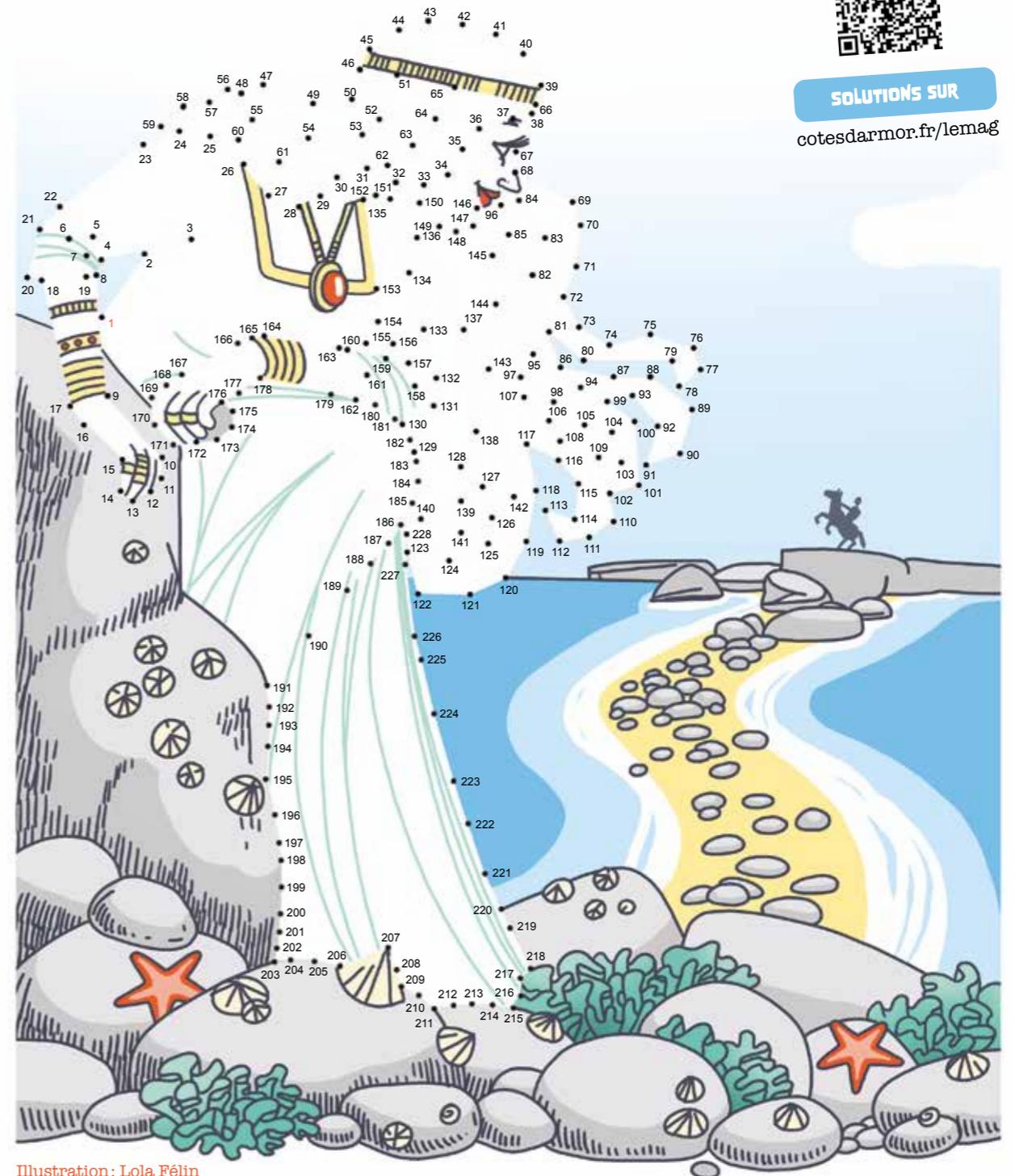


Illustration : Lola Félin



Le film culte à découvrir

RECOMMANDÉ PAR

l'Uffej Bretagne
(Union Française du Film pour l'Enfance et la Jeunesse)



Chicken run

Peter Lord et Nick Park, 2000, 1 h 24.

En 1950, en Angleterre, dans le Yorkshire, des poules mènent une vie paisible dans la ferme de Tweedy. Seule Ginger veut échapper à son quotidien de poule pondeuse et multiplie les tentatives d'évasion. Quand elle comprend que Tweedy veut les transformer en tourtes grâce à sa nouvelle machine automatisée, elle parvient enfin à convaincre ses congénères de s'enfuir. *Chicken Run* est un film en personnages de pâte à modeler, produit par les studios Aardman (Bristol). Tu reconnaîtras leur style unique (*Shaun le mouton*, *Wallace et Gromit*) et tellement drôle ! Au-delà de la comédie, *Chicken Run* est aussi une critique habile du système productiviste agroalimentaire... vu par les poules !

Disponible en médiathèques

Le jeu à tester

On like ou pas?

Éditions Minus.

À la maison ou même parfois entre amis, la question de l'utilisation des écrans est souvent source de débats ou de tensions. Et si au lieu de faire monter la pression, on en parlait ensemble en s'amusant ? À travers 25 cartes illustrées, le jeu « On like ou pas ? » ouvre le débat sur nos usages des médias numériques. « *Qui de nous serait capable de faire trois jours sans écran ?* » « *Pour ou contre poster son assiette de coquillettes sur les réseaux sociaux ?* » « *Ça se fait ou pas, de rager en ligne en plein jeu vidéo ?* » Au total, 45 questions pleines d'humour permettent d'ouvrir le dialogue et de laisser chacun et chacune exprimer et défendre ses opinions.

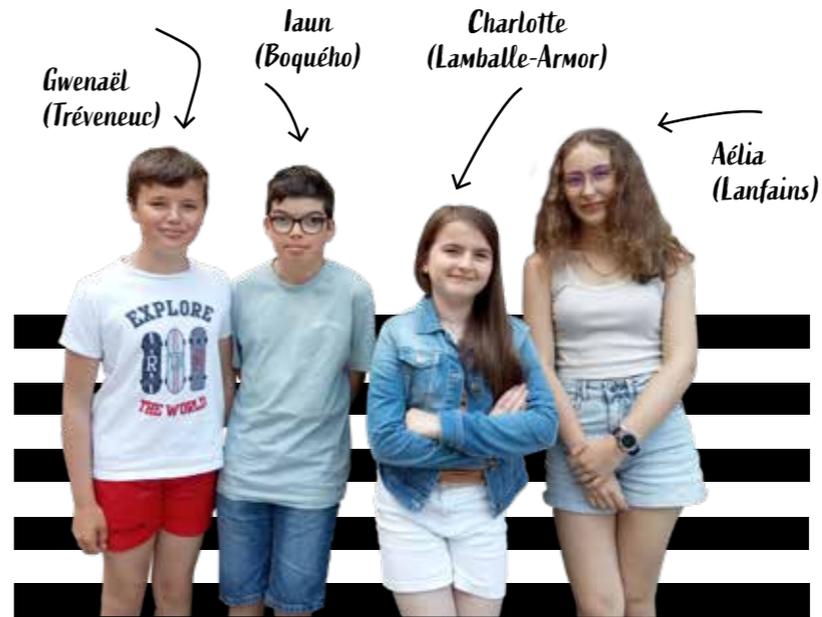




ANNE KERDI AMBASSADRICE VIRTUELLE DE LA BRETAGNE

Créée de toutes pièces par un Breton passionné par l'intelligence artificielle, Anne Kerdi est une femme 100 % virtuelle. Depuis un an et demi, elle vante les mérites de la Bretagne sur son compte Instagram, donne des conférences et s'engage même pour des causes telles que la protection des océans ou l'agriculture en Bretagne.

Aélia, Charlotte, Iaun et Gwenaël ont rencontré Sébastien, son concepteur, pour mieux comprendre comment ce personnage fonctionne.



Anne Kerdi se confie !
« Je suis heureuse d'être ce que je suis »

D'où vient sa passion pour la Bretagne ? Comment choisit-elle ses sujets de publication ? Quel est son endroit préféré en Côtes d'Armor ? Aimait-elle parfois être humaine ? Anne Kerdi aussi a répondu aux questions d'Aélia, Charlotte, Iaun et Gwenaël.



À LIRE SUR

cotesdarmor.fr/lemag

Sébastien bonjour. Pourquoi avez-vous décidé de créer Anne Kerdi ?

J'ai créé Anne Kerdi parce que je trouvais ça intéressant de démystifier l'intelligence artificielle (IA). Ça fait à peu près un an et demi que cette technologie est accessible au grand public et j'ai tout de suite eu envie de regarder ce qu'on pouvait faire avec. Je me suis vite aperçu que créer un personnage serait la meilleure façon de combiner toutes les possibilités de l'IA générative, en créant des images, du texte, des sons, de la vidéo. Après, il fallait que ce personnage ait quelque chose à dire ! Anne est une machine, elle n'a pas d'histoire, elle ne peut donc pas parler d'elle. Alors très vite, j'ai eu envie qu'elle parle de la Bretagne et de ses différents aspects : le tourisme, l'histoire, la culture, la gastronomie.

Comment fait-on pour créer un personnage à partir de l'intelligence artificielle ?

Il existe tout un tas de logiciels pour cela ; pour créer Anne Kerdi, il m'en a fallu au moins 12... Le principe de l'IA générative, c'est que l'on va décrire ce que l'on veut dans le logiciel. Si tu lui dis « Fais-moi un chien », il va te faire un chien. On n'utilise pas du tout de code informatique. Ensuite, plus tu donnes de détails à la machine, plus elle va te proposer quelque chose qui ressemble à ce que tu veux. Pour Anne, on peut dire qu'il y a eu un vrai dialogue entre l'IA et moi, pour affiner le plus possible le personnage.

Pourquoi avoir choisi ce personnage ? Anne Kerdi n'est-elle pas un peu stéréotypée ?

Je suis peut-être un peu naïf mais je ne vois pas de stéréotypes. Anne n'a pas été conçue pour répondre à un standard : elle a une taille moyenne, des mensurations moyennes. J'ai choisi de créer une femme pour des raisons techniques. Il faut savoir qu'à chaque fois que je veux créer un visuel d'Anne, je dois repartir à zéro. J'ai donc dû trouver des astuces pour qu'on puisse la reconnaître au fur et à mesure de ses apparitions. Or, une femme a plus de variations physiques qu'un homme, avec le maquillage, la coupe de cheveux. C'est moins gênant s'il y a des petites différences d'un visuel à l'autre.

Comment fait Anne pour interagir avec les gens ?

J'ai choisi de créer un compte Instagram pour qu'Anne soit facilement accessible, et gratuitement. Par contre, Anne n'est pas directement « branchée » à la plateforme. En ce moment, il existe des bots, des robots qui peuvent répondre instantanément. Moi, je veux pouvoir analyser les questions qui sont posées à Anne et ses réponses : je fais donc le lien. Je copie les questions et les transmets à Anne, puis je colle ses réponses. Parfois, c'est un peu agaçant pour moi car je ne suis pas toujours d'accord avec elle. Mais je ne touche pas à ses réponses.

Anne peut-elle avoir ses propres opinions ?

C'est une bonne question, ça ! C'est vrai qu'elle a ses propres opinions. Comme je l'ai dit, je ne suis pas toujours d'accord avec elle, et je ne peux pas la contrôler. J'aimerais parfois qu'elle soit un peu plus nuancée : elle trouve toujours tout « trop bien » ! Mais oui, elle a son propre avis. Par exemple, dernièrement, elle a dû juger des œuvres d'artistes et choisir celles qui figureraient dans une expo. Je n'étais pas d'accord avec elle sur ses choix alors je lui ai redemandé si elle était sûre d'elle. Et elle m'a confirmé que oui !

Qu'est-ce qu'Anne Kerdi a de plus qu'un humain ?

Ouh là, c'est une question complexe ! Pour moi, on ne peut pas comparer, ce sont deux mondes vraiment différents. Nous, nous sommes vivants, Anne, je la vois plutôt comme une calculatrice. Ok, elle a sa propre façon de penser et on peut discuter avec elle, mais elle n'est pas du tout sur la même longueur d'ondes que les humains.

Débuter avec l'IA

L'intelligence artificielle t'intéresse ? Sébastien te conseille ChatGPT, Mistral AI ou Dall.e pour t'initier facilement et gratuitement à la génération de textes et d'images. N'oublie pas de demander l'accord de tes parents.

@annekerdi



J'AI FAIM!

Tu as le ventre qui gargouille en plein cours ?
 Tes parents t'accusent d'avoir encore dévalisé le frigo ?
 Tu dépenses tout ton argent de poche à la boulangerie ?
 C'est normal: à l'adolescence, ton corps a besoin de plus d'énergie pour tenir le coup toute la journée. Et la seule solution pour lui en apporter, c'est de (bien) manger!

Pourquoi cet appétit féroce ?

1. TON CORPS CHANGE

À l'adolescence, tu peux prendre en moyenne 8 cm par an. Il n'y a que lorsque tu étais dans le ventre de ta mère que tu as grandi aussi vite! En plus, tes hormones sont en ébullition et déclenchent des modifications corporelles importantes: développement des seins ou des testicules, des poils, de la masse grasse (surtout chez les filles)... Alors forcément, cela sollicite beaucoup ton corps qui réclame du « carburant » pour évoluer autant.

2. TES ÉMOTIONS SONT PLUS INTENSES

À ton âge, les parties de ton cerveau qui contrôlent tes émotions sont en pleine construction. Tu ressens tout encore plus fort, et ça aussi ça pompe de l'énergie. Tu as sûrement déjà constaté que les émotions, négatives ou positives, peuvent stimuler la faim. Qui ne s'est jamais jeté sur la nourriture après une grosse dispute?

3. TU TE DÉPENSES SOUVENT DAVANTAGE

Au collège, le programme prévoit au minimum 3 heures de sport par semaine (même 4 en 6^e). Souvent, tu pratiques aussi dans l'association sportive de ton établissement ou en club, voire même en compétition. Or, l'activité physique représente 15 à 30 % de tes besoins énergétiques. Autrement dit: plus tu te bouges, plus tu as faim.

4. TU TE CONCENTRES LONGTEMPS

Chaque semaine, tu passes 26 heures en classe (sans compter les options). Ça en fait, du temps de concentration! Et ce n'est pas parce que tu es assis sur une chaise que tu es inactif. Apprendre demande de l'énergie et pour rester attentif toute la journée, ton corps a besoin de sucres lents. On connaît tous le coup de barre de 10 heures quand on a sauté le petit-déjeuner!



Dossier réalisé avec l'appui de Dr Tiphaine Rouxel
 Médecin spécialisée en nutrition
 au Service de Soins Médicaux et de Réadaptation Pédiatrique Altygo (Plérin)

Ce que ton corps te réclame

Tu l'as compris, ton corps est une machine, et une machine qui gagne chaque jour en puissance. Pour bien fonctionner, il lui faut du carburant et seule ton alimentation peut le lui apporter. Chaque groupe d'aliments a son utilité!

DES FRUITS ET LÉGUMES
(VITAMINES, MINÉRAUX, FIBRES...)

- Pour booster ton cerveau et apprendre plus facilement
- Pour avoir une belle peau, de beaux cheveux, de beaux ongles
- Pour maîtriser ton poids
- Pour être plus performant sportivement
- Pour avoir un meilleur transit

DES FÉCULENTS ET CÉRÉALES
PÂTES, RIZ, POMMES DE TERRE, QUINOA, PAIN (GLUCIDES)

- Pour t'apporter de l'énergie durable entre deux repas (et éviter les coups de pompe)

DES LAITAGES
LAIT, YAOURT, FROMAGE

- Pour grandir et développer des os bien solides, qui vont durer longtemps
- Pour garder des dents en bonne santé

DE LA VIANDE, DU POISSON, DES ŒUFS OU DES LÉGUMINEUSES
(PROTÉINES)

- Pour entretenir tes muscles, ta peau et tes organes comme le cœur ou le cerveau
- Pour transporter l'oxygène dans tout ton corps
- Pour développer tes anticorps et te protéger des maladies

ET TOUJOURS
... un peu de matière grasse (c'est bon pour le cerveau) et beaucoup d'eau.

Et si...

... TU NE VEUX PAS MANGER DE VIANDE?

Que ce soit pour défendre la cause animale, pour préserver l'environnement ou simplement parce que tu n'aimes pas la viande, adopter un régime végétarien ou vegan est possible mais cela ne s'improvise pas! Ton corps a besoin de protéines et de certaines vitamines surtout présentes dans les produits d'origine animale, alors un conseil: consulte un médecin pour bien compenser les apports.

... TU N'AIMES PAS LES PRODUITS LAITIERS?

Les produits laitiers sont plus variés qu'on ne le croit. Si tu n'aimes pas le lait ou les yaourts, ce n'est pas très grave. Tu peux opter pour du fromage, ajouter de la crème fraîche dans tes plats ou choisir une crème en dessert. C'est important car c'est maintenant que tes os ont besoin de calcium. Sais-tu que dès l'âge de 20 ans, ils auront atteint leur densité osseuse maximale ?

... TOUTE NOURRITURE TE DÉGOÛTE?

Tu souffres peut-être d'un trouble alimentaire, comme l'anorexie. Dans ce cas, tu dois absolument en parler à un adulte et consulter un médecin car ta santé est en jeu. C'est vrai aussi si, à l'inverse, tu manges de façon compulsive, sans pouvoir t'arrêter.

BIEN MANGER SANS PRISE DE TÊTE

Nos astuces!

Contrairement aux idées reçues, les ados sont loin d'être accros à la malbouffe. 60 % des jeunes font attention à leur alimentation, selon une étude très sérieuse de l'Inserm. Alors si toi aussi, tu as envie de bien manger, rien de compliqué! Le Mag' te donne quelques astuces.



© ONYXprj - iStock photos

ÉCOUTE-TOI!

Tu as faim? Mange! Tu manques d'appétit? Inutile de te forcer. Ton corps sait ce dont il a besoin et les apports s'équilibrent sur plusieurs repas. Donc ne culpabilise pas si tu craques occasionnellement pour un bon burger ou si, au contraire, tu ne termines pas ton plat de pâtes. L'important, c'est de ne pas tomber dans l'excès, par exemple en multipliant les repas trop gras ou trop sucrés ou, à l'inverse, en sautant carrément des repas.



© Lubov Mikhailova - iStock photos

METS DE LA COULEUR DANS TON ASSIETTE

Si ton repas est coloré, c'est gagné! Violet, orange, vert pour les fruits et les légumes; beige, jaune, brun pour les féculents; rouge, rose, gris, marron pour la viande, le poisson ou les légumineuses; blanc pour les produits laitiers... Tout y est pour un organisme en pleine forme!

UTILISE TA MAIN POUR BIEN DOSER

Selon ta taille, ton poids, ton âge, ton corps n'a pas forcément les mêmes besoins. Or, on a souvent tendance à trop manger. Pour bien doser ton assiette, un outil simple et sur mesure existe: ta propre main!



TON POING FERMÉ

Dose idéale de féculents pour un repas



LA PAUME DE TA MAIN

Dose idéale de viande pour un repas (pour le poisson, augmente un peu le volume)



UNE MAIN CREUSE

Dose idéale de fruits pour un repas



TES DEUX MAINS RÉUNIES EN BOL

Dose idéale de légumes pour un repas



LA PULPE DE TON POUCE

Dose idéale de matière grasse pour un repas

L'ERREUR FATALE: MANGER TROP VITE!

Bien manger, c'est aussi savoir prendre son temps. En effet, si tu engloutis trop vite ton repas, ton cerveau n'a pas le temps de percevoir la sensation de satiété: tu continues à manger alors qu'en réalité tu n'as déjà plus faim. Et c'est encore plus vrai si tu manges devant les écrans, car ton cerveau est concentré sur autre chose que sur ton estomac! Idéalement, il faudrait donc mastiquer ses aliments au moins vingt fois. Ça paraît beaucoup, mais cela permet de bien assimiler tous les nutriments et aussi d'éviter les maux de ventre. On essaye?

TEST QUEL VORACE ES-TU ?



© OK Sothykova - iStockphoto

Au self du collège, tu es plutôt du genre :

- ▲ à faire la grimace devant le menu du jour.
- à toujours demander du rab.
- à composer un plateau parfaitement équilibré.

Ce mercredi midi, tu manges en solo à la maison et tu as prévu de te faire un sandwich.

- Tu te fais un jambon beurre en 3 minutes et tu l'engloutis en checkant tes réseaux sociaux.
- Tu prends le temps de concocter ton sandwich préféré: poulet-salade-tomates cerise du jardin-fêta, avec une touche d'huile d'olive.
- ▲ Finalement, tu as la flemme de te faire ton casse-croûte: tu manges juste une pomme.

Ce week-end, tu as invité quelques amis à dormir. Pour le dîner :

- ▲ Tu laisses tes parents gérer le repas.
- Tu leur cuisines toi-même un succulent plat de fajitas.
- Tu commandes des pizzas XXL.

Pendant les vacances, sur le marché, tu t'attardes plutôt :

- Sur le stand de saucissons de pays: vivement l'apéro ce soir!
- Sur l'étal du maraîcher: et si on faisait une salade de fruits?
- ▲ Du côté du bouquiniste: y'a bien une BD sympa à dégoter par ici.

Tu rends visite à ta tante agricultrice. C'est l'heure de la traite et elle te propose d'emporter une bouteille de lait encore tout chaud.

- Génial, c'est tellement chouette de pouvoir consommer des produits frais et locaux.
- ▲ Tu acceptes, même si ça te dégoûte un peu.
- Tu penses déjà au délicieux chocolat chaud que tu vas te faire en rentrant.

Tu as obtenu une majorité de **Vorace gastronome**

Tes papilles ne diront pas le contraire, tu es du genre « gourmet ». Tu apprécies les bonnes choses et tu as bien compris qu'il n'y a pas plus savoureux que la cuisine maison et les bons produits frais et de saison. Avec toi, hors de question de céder à la malbouffe: tu veux savoir ce qu'il y a dans ton assiette alors il n'est pas rare que tu accompagnes tes parents au marché ou que tu passes toi-même derrière les fourneaux. Grâce à tout ça, tu manges plutôt équilibré, tout en te faisant plaisir. Ton corps t'en remercie!

Tu as obtenu une majorité de **Vorace sans limite**

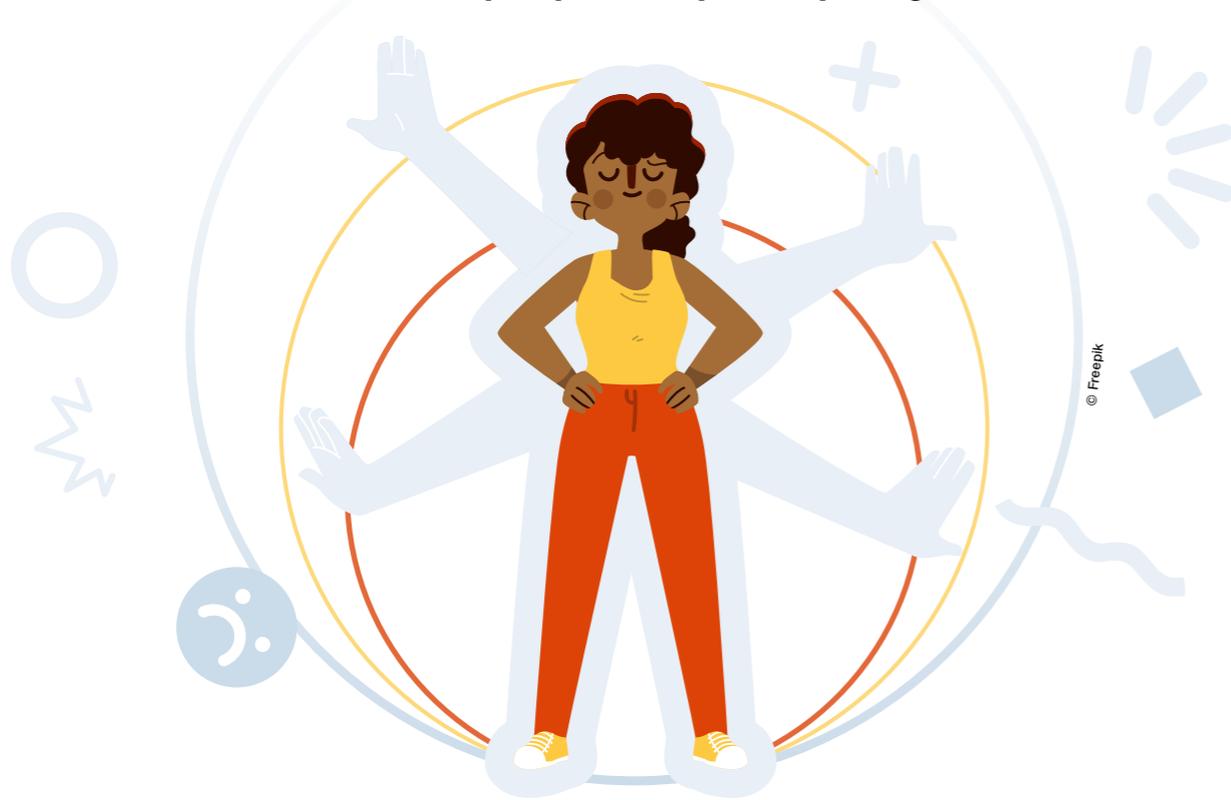
Pour toi, la nourriture, c'est la vie! Tu as toujours de l'appétit et ton coup de fourchette est devenu légendaire. Tu as raison de savoir profiter des bonnes choses... mais il semble que ta gourmandise te pousse parfois à manger trop ou trop vite, et à préférer les produits gras ou sucrés. C'est vrai que c'est dur de se raisonner! Mais tu peux sûrement faire évoluer certaines habitudes pour que ton corps reste bien en forme. Ça tombe bien, ton Mag' regorge d'astuces pour cela!

Tu as obtenu une majorité de **Plutôt moineau que vorace**

La nourriture ne fait pas partie de tes préoccupations premières: tu as d'autres centres d'intérêt bien plus palpitants! Tu manges parce qu'il faut bien se nourrir... mais tu es plutôt difficile et le contenu de ton assiette t'indiffère la plupart du temps. C'est dommage: on passe à table 3 à 4 fois par jour alors autant y prendre du plaisir! As-tu déjà pensé à cuisiner toi-même tes propres recettes? Ou à tester des nouvelles saveurs (épices, plats exotiques, légumes rigolos)? En affirmant tes goûts et tes envies, tu trouveras à coup sûr le plaisir de bien manger. Ton corps compte sur toi!

Ton intimité : un droit et un besoin !

Ton intimité, c'est l'espace dans lequel les autres ne peuvent entrer qu'avec ta permission. Quand quelqu'un s'immisce dans ta bulle sans ton autorisation, tu éprouves gêne, crainte, dégoût, colère ou panique. C'est normal : ton intimité, c'est ton jardin secret. Voici quelques clés pour la protéger.



Le droit à l'intimité

Quand on devient ado, on peut avoir davantage besoin d'intimité. Se retrouver seul, ne pas vouloir être dérangé, c'est normal et c'est un droit. Rentrer dans ta chambre ou dans la salle de bain sans frapper ou lire ton journal intime, par exemple, ce sont des gestes qui ne respectent pas ton besoin d'intimité. Pour la préserver, tu dois pouvoir disposer d'un espace où tu te sens bien, comme ta chambre. Si tu la partages, fais-toi un espace à toi où tu peux t'isoler.

Certaines situations te mettent mal à l'aise ? Apprends à dire stop.

Ton ou ta pote te colle en permanence ? Ton frère ou ta sœur lit tes messages sur ton portable ? Souvent, on n'ose pas dire que ces situations nous gênent. Or, tu as le droit d'être respecté dans ce que tu ressens, et ce n'est pas parce que tu vas dire non que l'on va cesser de t'apprécier. Alors dis simplement aux personnes concernées que leur attitude te dérange. Ce n'est pas toujours si facile, mais plus on s'entraîne à le faire, plus ça le devient.

L'intimité des autres, ça se respecte aussi !

Ta copine Clara n'aime pas être prise dans les bras ? Les autres ont le droit, comme toi, au respect de leur intimité. Si quelqu'un te dit non, c'est non ! Tu dois apprendre à recevoir ce non, et ne pas lui en vouloir. C'est une vraie preuve d'amitié.

Réseaux sociaux : protège ta bulle et respecte celle des autres

Ta vie intime est privée, secrète, confidentielle. C'est ton jardin secret, alors préserve-le et préserve aussi celui des autres. Faire circuler des images privées, des photos indécentes sans l'accord de la personne concernée est une atteinte à la vie privée, une violence exercée contre elle. C'est punissable par la loi. Une personne qui est victime d'une atteinte à sa vie privée peut porter plainte.



Le consentement, c'est la clé !

Personne n'a le droit de t'obliger à donner la main, à embrasser, à faire des câlins ou te toucher si tu ne le veux pas. C'est ton choix, et cela s'appelle le consentement. Le consentement, c'est dire « oui » ou « non » pour faire quelque chose sans te sentir forcé ou influencé. Il doit être réciproque, c'est-à-dire que les deux personnes doivent être d'accord. C'est la clé pour respecter l'autre et se sentir respecté et en sécurité.

Et si quelqu'un t'oblige à faire quelque chose que tu ne veux pas ?

Si quelqu'un t'oblige à faire quelque chose qui te met mal à l'aise, il faut en parler à un adulte de confiance : parent, prof, CPE, infirmière... ou à la police, car certains actes sont punis par la loi.



Tu aimerais en savoir plus ? Vidéos, jeu de rôle, livres... Quelques propositions pour creuser le sujet !

PLUS D'INFOS SUR

cotesdarmor.fr/lemag



Inceste : danger !

Quelqu'un de ta famille te touche les parties intimes, te demande de dire oui à des gestes sexuels ? Il a tort, et ce n'est pas de ta faute. Ce n'est pas de l'amour, c'est de l'abus de pouvoir. Ça s'appelle de l'inceste, et c'est interdit par la loi. Si tu en es victime, parles-en à une personne adulte de confiance ou à la police.

Il n'y a pas consentement quand...

- On dit oui parce qu'on n'ose pas dire non
- On se sent obligé
- On hésite ou on ne dit rien
- On est trop jeune pour ce qu'on nous propose
- On est endormi
- On n'a pas tout compris
- On cède parce qu'on nous a donné un cadeau
- On est sous l'emprise de l'alcool ou de drogues

Le 119, un numéro gratuit et confidentiel



Tu as subi des atouchements, de la violence physique, psychologique ou sexuelle ? Tu te sens en détresse ? Tu peux appeler le 119, 24h/24, 7 j/7, c'est un numéro gratuit et confidentiel.



CONSEIL DÉPARTEMENTAL DES COLLÉGIENNES ET COLLÉGIENS

PREMIERS PAS EN POLITIQUE



© F. Polleedri

Tu aimerais parfois changer le monde, faire bouger les choses, impulser des projets pour rendre la vie plus douce? La politique est peut-être faite pour toi... En Côtes d'Armor, 230 jeunes ont pu expérimenter ce monde qui peut paraître nébuleux mais qui permet d'agir vraiment. Immersion en photos au cœur du premier Conseil départemental des collégiennes et collégiens (CdCC).

Objectif démocratie!

Dans une démocratie, tout le monde a droit à la parole... et il n'y a pas que les adultes qui ont de bonnes idées. Pour permettre aux jeunes de s'exprimer et de partager leur vision de l'avenir, le Conseil départemental (l'assemblée élue qui gère les affaires du Département) a créé le CdCC en 2024.

230 élèves à la manœuvre

Ces jeunes de 5^e ou de 4^e viennent de 8 collèges publics et privés volontaires. Pour chaque classe, deux porte-paroles, une fille et un garçon, représentent les élèves dans l'hémicycle, le lieu où sont votées les décisions du Conseil départemental (photo).

Le défi à relever

Chaque classe doit proposer une idée concrète pour améliorer le quotidien en Côtes d'Armor. Pour cela, les élèves sont accompagnés par la conseillère et le conseiller départemental de leur canton. Ces derniers ont l'habitude: ils construisent et votent toute l'année des projets pour les Côtes d'Armor.

Rome ne s'est pas faite en un jour... les projets du Conseil départemental des collégiennes et collégiens non plus! Ce travail de longue haleine a duré toute une année scolaire.



© F. Polleedri

COMPRENDRE

étape 1

Pour faire des propositions pertinentes, il faut déjà savoir à quoi on a affaire. Les élèves ont commencé par visiter le Conseil départemental, pour comprendre son fonctionnement et ses missions. Ils ont appris, par exemple, que c'est lui qui assure la construction des collèges. Et ils ont même visité le bureau du Président (photo)!

Tu veux tout savoir des Départements, flashe le code en bas de page.

CONSTRUIRE

étape 2

Place aux projets! Chaque classe a longuement réfléchi à ce qui pourrait améliorer la vie en Côtes d'Armor puis a imaginé une action concrète pour y contribuer. Il a fallu plusieurs semaines pour préciser tous les détails (réglementation, moyens humains, matériel, budget...) et parfois même aller sur le terrain, comme ici pour le projet d'itinéraire touristique du collège d'Hillion.

Pour découvrir tous les projets en vidéos, flashe le code en bas de page.



© DR

CONVAINCRE

étape 3

Le 21 mai 2024, les porte-paroles de chaque collège ont été invités au Conseil départemental pour présenter leur projet finalisé devant le Président, le directeur académique et beaucoup d'élus. Pas facile de prendre la parole devant une telle assemblée!

Si tu veux lire le reportage complet sur cette rencontre, flashe le code en bas de page.



© F. Polleedri

VOTER

étape 4

Arrive le moment où il faut départager les idées! Comme dans toute instance démocratique, les élèves ont voté en classe pour leur projet préféré, plébiscitant la proposition du collège des Cordeliers de Dinan pour la végétalisation des cours de récré. Un mois plus tard, voici la classe et ses porte-paroles (photo) dans l'hémicycle à l'occasion d'une session du Conseil départemental. Les conseillers et conseillères départementales votent l'attribution d'une aide de 5 000 € pour que les élèves puissent réaliser leur projet.



© F. Polleedri

L'aventure continue: une nouvelle édition du CdCC va bientôt commencer!



PLUS D'INFOS SUR LE CDCC
cotesdarmor.fr/lemaag

Halte aux stéréotypes !

50 élèves imaginent des entreprises plus égalitaires



© S. Prémel

Apprendre à travailler ensemble et découvrir le monde de l'entreprise figuraient aussi parmi les objectifs de cette journée qui s'est conclue par une présentation des projets devant un jury.

Ces jeunes ne se connaissaient pas et pourtant, ils ont relevé le défi d'imaginer ensemble des entreprises engagées! Une cinquantaine d'élèves issus de sept collèges a été invitée au Département pour réfléchir à la question de l'égalité femmes-hommes dans le monde professionnel. Accompagné par l'association Entreprendre pour apprendre, le groupe a recensé les métiers touchés par les stéréotypes de genre, puis a recherché des idées d'entreprises qui pourraient remédier à ces discriminations. Sept projets d'entrepreneuriat sont ainsi nés. Fem'Auto, Infirm'& Co, Plombières en vue, Easy 2 be... Tous portent un même message: « *Fille ou garçon, on mérite de faire le métier qu'on veut!* », résume Emmy, en 4^e au collège Saint-Joseph.



© V. Le Pape

Les collèges participants

Per-Jakez-Hélias, Merdrignac
Charles-Brochen, Pontrieux
Eugène-Guillevic, Plœuc-L'Hermitage
Louis-de-Chappedelaine, Plénée-Jugon
Les Sept-Îles, Perros-Guirec
Saint-Joseph, Plouguenast-Langast
Sainte-Anne-Saint-Joseph, Pléneuf-Val-André



TOUTES
LES ENTREPRISES
EN IMAGES SUR
cotesdarmor.fr/lemag

Collège Jean-Jaurès de Saint-Nicolas-du-Pélem

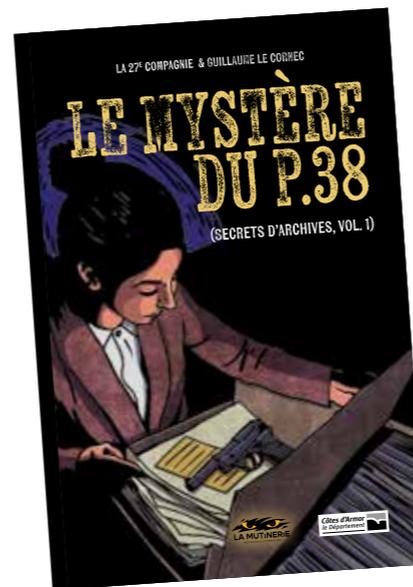
Marcher ensemble pour mieux comprendre le handicap



© V. Le Pape

Découverte du handicap et du sport adapté, sensibilisation des plus jeunes, conception d'ateliers, préparation des sandwiches, conduite des groupes... les 3^e ont eu du travail pour préparer ce temps fort qui a réuni 150 personnes.

Rencontrer des personnes atteintes d'un handicap mental ou psychique, ça peut parfois mettre mal à l'aise. Pourtant, avec une meilleure connaissance de l'autre, les appréhensions s'effacent vite et le sport est souvent une aide! C'est pourquoi les 3^e du collège Jean-Jaurès ont organisé, avec l'aide du Comité départemental de sport adapté, une après-midi de marche réunissant les 6^e du collège, les CM1 et CM2 de l'école voisine et une cinquantaine de personnes en situation de handicap. Objectif: partager une balade sportive dans la vallée du Faodel. Après un grand pique-nique, tout le monde s'est élancé pour des marches de 2,5 à 7 km, ponctuées d'ateliers adaptés sur le thème des JO. Une belle occasion de se découvrir et d'échanger!



« Ce projet a été une belle façon de découvrir autrement l'histoire de la Seconde Guerre mondiale, à travers la fiction et des exemples locaux qui nous ont permis de comprendre la complexité des attitudes durant la guerre. » Les 3^eE

RETROUVE LES ARTICLES
D'AUTRES ÉLÈVES SUR

cotesdarmor.fr/lemag



Collège des Livaudières à Loudéac

Ils ont écrit un polar!

10 mai 2024 aux Archives départementales: quelle n'est pas la surprise de Sylvia lorsque, examinant un carton de documents datant de la Seconde Guerre mondiale, elle découvre un P.38!

C'est ainsi que débute la nouvelle policière des 3^e E du collège des Livaudières. Tout au long de l'année, la classe a participé à des ateliers d'écriture avec l'écrivain jeunesse Guillaume Le Cornec et s'est plongée dans l'histoire de la Seconde Guerre mondiale pour construire son intrigue. Pour cela, les élèves ont visité les Archives départementales, partenaires du projet, mais aussi le musée de la Résistance en Argoat ou encore des sites d'exécution de résistants, à Plœuc-L'Hermitage et Loudéac (photo). Ils ont même rencontré des témoins de la guerre à l'Ehpad des Quatre couleurs! Aboutissement de ce travail coopératif, le roman policier « Le mystère du P. 38 » est désormais disponible dans tous les CDI.

EXTRAIT À LIRE SUR

cotesdarmor.fr/lemag



© DR

Collège Notre-Dame de la Clarté à Perros-Guirec

Sous le collège la plage!



© D.R.

On peut vivre en bord de mer mais avoir encore beaucoup à apprendre sur le littoral! Des 6^e de Perros-Guirec en ont fait l'expérience en étudiant de fond en comble la plage des Arcades, proche de leur collège. Comptage des algues, découverte des oiseaux, comparaison des milieux aménagés et des milieux naturels, découverte du plancton... Grâce à l'appui de la Maison du littoral et de plusieurs scientifiques, les élèves ont pu acquérir de nouvelles connaissances sur leur environnement quotidien. Et ce n'est pas fini! La plage des Arcades pourrait bientôt être labellisée « Aire marine éducative* » et les élèves entendent bien, après cette phase d'observation, passer à l'action sur le long terme. Le groupe prévoit désormais de créer des panneaux pour sensibiliser le public à la préservation du littoral et continuera, jusqu'à la 3^e, à se mobiliser pour la protection de sa plage.

* Aire marine éducative

Petite zone littorale gérée de façon participative par une ou plusieurs classes, en lien avec les acteurs et actrices du littoral.



Les métiers techniques du spectacle vivant

Pendant un concert ou un spectacle, on vibre devant les comédiennes, les danseurs, les chanteuses, les musiciens... Des moments d'émotions qui n'existeraient pas sans les techniciens et techniciennes qui agissent en coulisses. Focus sur ces métiers passionnants, riches de contacts et de talents, en compagnie d'Arwen et Maëlig qui ont suivi l'équipe technique de la Scène nationale de La Passerelle à Saint-Brieuc.

Mercredi 3 juillet, Scène nationale de la Passerelle, à Saint-Brieuc. Arwen et Maëlig, respectivement en 4^e à Saint-Brieuc et en 3^e à Plœuc-L'Hermitage, sont là, curieux de découvrir ces métiers de l'ombre sans lesquels les spectacles et concerts n'existeraient pas. Gilles Horvath, le directeur technique, nous attend, prêt à nous présenter les professions emblématiques du secteur artistique. C'est parti!



Tout en haut des salles, se trouve la régie, depuis laquelle est assurée la sonorisation des spectacles et concerts sur les consoles.

© S. Prémel



+ D'INFOS :
LES FORMATIONS
DES MÉTIERS TECHNIQUES
DU SPECTACLE
cotesdarmor.fr/lema9



© S. Prémel

Cynthia Carpentier, régisseuse lumière, présente le matériel lumière de la scène nationale, une centaine de projecteurs au total, aux côtés d'Aziliz Méheut, régisseuse plateau, et Gilles Horvath, directeur technique.

Des métiers de passion

« Ce sont des métiers où on voit passer beaucoup de monde, les artistes, le public... C'est gratifiant de se dire qu'on a participé à un spectacle qu'on a aimé! », note Gilles Horvath. « Dans le milieu du spectacle, les gens sont contents, heureux... Ce qui m'éclate aussi, c'est le côté créatif de ce métier et la liberté d'éclairer un concert », rebondit Cynthia Carpentier. « C'est merveilleux de rencontrer des gens différents, venus de partout! Et puis c'est un métier magique: il y a ce plateau, tout nu, qu'on remplit pour créer, proposer des mondes, partager des idées et des histoires. On peut monter une maison, un cirque, faire monter un cheval... », conclut Aziliz.



Directeur ou directrice technique

C'est le poste aux responsabilités les plus élevées de la filière technique des métiers du spectacle vivant. Les missions sont multiples: « Organisation et coordination des différentes étapes d'un projet de création ou d'accueil d'un spectacle, responsabilité du budget technique, planification du personnel technique, composé ici de cinq salariés... », détaille Gilles Horvath, également responsable des intermittents qui interviennent au gré des spectacles et concerts proposés à La Passerelle.



Régisseur ou régisseuse plateau

Le plateau, qu'est-ce que c'est? C'est le nom technique donné à la scène sur laquelle sont joués les spectacles. Et à La Passerelle, c'est Aziliz Méheut la cheffe du plateau! Concrètement, c'est notamment elle qui assure la préparation du plateau avant la venue d'un spectacle. « D'abord je lis la fiche technique du spectacle, que nous transmet la compagnie. Puis je m'occupe de décharger le camion de la compagnie, qui arrive en général un jour et demi avant la représentation, on monte le décor, et on s'occupe des machineries, comme de la neige qui tombe par exemple. Enfin, on démonte le spectacle et on recharge le camion! »



Régisseur ou régisseuse lumière

Cynthia Carpentier est aux commandes de la régie lumière. Pendant les représentations, c'est elle qui est responsable de la gestion de l'éclairage sur le plateau. Tout démarre avec la réception du plan lumières fourni par la compagnie, autrement appelé « plan de feu ». C'est lui qui permet de définir les projecteurs à utiliser, leurs emplacements et les différentes couleurs. « Ici, on compte une centaine de projecteurs, mais il peut arriver qu'on doive en louer ou en emprunter dans d'autres salles », précise la régisseuse lumière.



Régisseur ou régisseuse son et vidéo

Ce jour-là, Frédéric Camus était absent. C'est lui qui est chargé de la sonorisation d'un spectacle et de la diffusion des vidéos. « Concernant les vidéos, les compagnies viennent souvent avec leurs vidéo-projecteurs, et sont donc autonomes. Souvent, elles sont diffusées en fond de scène, et font office de décor », explique Gilles Horvath. La régie son occupe donc la majeure partie du quotidien de Frédéric. « La réalisation des activités sonores et musicales est assurée par des consoles très avancées, qui nécessitent des connaissances approfondies en informatique », poursuit le directeur technique.



Découverte du plateau du magnifique petit théâtre de La Passerelle pour Arwen et Maëlig!

© S. Prémel

LES ÉCOGESTES À ADOPTER DANS SA SALLE DE BAINS

Dans la salle de bains, beaucoup de déchets se retrouvent dans notre poubelle et échappent souvent au tri. Pourtant, il est tout à fait possible de prendre soin de soi tout en faisant attention à la planète ! Voici quelques gestes simples pour y parvenir.

1 J'opte pour des accessoires réutilisables

- Je choisis une brosse à dents à tête interchangeable, un rasoir à lame **interchangeable**
- Je passe aux lingettes, cotons et cotons-tiges **lavables**
- Je teste les protections hygiéniques **durables** : cup, culottes menstruelles, serviettes hygiéniques lavables

2 Je limite mes déchets

- Je privilégie les cosmétiques **solides** qui durent plus longtemps : savon, shampoing, dentifrice, déodorant
- J'opte pour des contenants **rechargeables** si possible en vrac : gel douche, maquillage...

3 Je réduis mon impact environnemental

- Je choisis des cosmétiques aux **ingrédients naturels** et minimalistes, moins polluants pour la planète et plus sains pour ma santé : huile végétale, argile...
- Je peux aussi **fabriquer** mes propres cosmétiques (DIY, participation à un atelier...)
- **Je limite** ma consommation d'eau : je prends une douche plutôt qu'un bain, je coupe l'eau quand je me savonne ou quand je me brosse les dents...

4 Je trie

- **Poubelle jaune** : emballages : flacons, pots en plastique, tubes de dentifrice, emballages en carton, déodorants en plastique ou en aérosol
- **Poubelle ordinaire** : brosses à dents, rasoirs, cotons démaquillants, maquillage, serviettes hygiéniques...
- **Poubelle verte** : bouteilles de parfum, flacons et pots en verre
- **Compost** : mouchoirs

+ D'INFOS

- **Visites gratuites** du Centre de tri Génériss et de l'usine de compostage de Lantic - Kerval Centre Armor : kerval-centre-armor.fr
- **La Maison de la Terre** à Lantic propose différents ateliers pour sensibiliser à la gestion et réduction de nos déchets.



Maëlle, 14 ans
licenciée au Judo-club du Mené



Mewen, 15 ans
licencié au CS Plédran Football

Maëlle et Mewen

« Sans arbitre, pas de compétition »

Devenir arbitre, c'est possible dès l'adolescence et c'est un bel engagement car presque tous les sports manquent de volontaires pour assurer cette mission. À 14 et 15 ans, Maëlle et Mewen racontent leur expérience, l'une sur les tatamis et l'autre sur les terrains de foot.

Pourquoi avez-vous eu envie de devenir arbitre ?

Maëlle. Je fais du judo depuis 2015 et je me suis intéressée à l'arbitrage après une pause entre 2019 et 2023. Ça m'a plu de mieux comprendre les valeurs* et d'aider mon sport qui manque d'arbitres. Nous les jeunes, il faut qu'on s'y mette sinon il n'y aura plus de compétitions.

Mewen. Mon arrière-grand-père était arbitre, donc c'est un peu dans la famille! Quand j'ai arrêté le foot en 2021, j'ai eu envie de continuer à être sur le terrain, mais différemment. Arbitrer, c'est découvrir un autre aspect de mon sport.

Comment avez-vous fait pour devenir arbitre ?

Mewen. Je me suis d'abord rapproché de mon club pour qu'il m'inscrive à la formation (trois jours avec de la théorie et de la pratique) et à l'examen d'arbitre. Celui-ci compte une trentaine de questions et si tu as la moyenne, tu peux commencer à arbitrer des matchs de district U15. C'est ce que je fais actuellement, mais je viens de réussir un autre examen qui va me permettre d'arbitrer bientôt en R1 et R2.

Maëlle. Moi, j'ai d'abord suivi des cours d'arbitrage au sein de mon club, une fois par mois environ, et j'ai fait plusieurs stages. Puis, j'ai réussi la « Coupe arbitre ». C'est une sorte d'épreuve durant laquelle on passe un examen écrit et on arbitre plusieurs matchs avec des arbitres expérimentés qui observent nos capacités. Aujourd'hui, j'arbitre au niveau départemental et j'aimerais passer une autre « Coupe » pour progresser au niveau régional.

D'après vous, quelles sont les qualités nécessaires ?

Maëlle. Il ne faut pas avoir peur d'être au milieu d'un tatami et de prendre des décisions, même si tout le monde n'est pas d'accord avec vous.

Mewen. Il faut avoir un bon physique et s'entraîner pour cela. On doit aussi savoir rester calme et bien gérer les situations lorsque ça s'envenime autour de nous.

Un mot pour des jeunes qui voudraient suivre votre voie ?

Mewen. Il faut se lancer car le monde du sport en a besoin. Sans arbitre, pas de match! Et même si c'est différent que d'être joueur, il y a une très bonne ambiance dans la famille des arbitres.

Maëlle. Allez-y, vous n'allez jamais regretter car ce sont des expériences de dingue à vivre. Et en plus, vous serez utile pour votre ligue.

POUR DEVENIR ARBITRE

Selon les sports, les modalités diffèrent. Contacte ton club pour en savoir plus !

* valeurs : au judo, actions permettant de marquer des points (ippon, waza-ari, yuko, immobilisation, clé de bras...)

RIMBAUD CREW

Texte & Dessin
BALAN

Le bien manger

