

LE MAG

L'INFO DES ANNÉES COLLÈGE

EN CÔTES D'ARMOR

numéro
100%
BIEN-ÊTRE

10
MODE
ANTI-STRESS
ACTIVÉ!

22
NETTOYONS
LA NATURE

23
KIRA, RÉFUGIÉE
UKRAINIENNE



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 t'offre **LE MAG'**, un semestriel plein d'actus, de reportages et d'idées pour t'informer et t'épanouir en Côtes d'Armor. Dans ce numéro, la question du bien-être sera centrale ! Parce que ton quotidien est souvent mouvementé, **LE MAG'** te propose des outils pour comprendre les mécanismes du stress et pour apprendre à les apprivoiser. Il s'attarde aussi sur les initiatives de collèves qui favorisent le bien-être des élèves et te livre des conseils pour bien vivre ta scolarité (même quand les notes et les évals s'en mêlent). Bref, un numéro conçu pour rester zen !

BRETON

Birvidik eo ar vuhez pa vezer er skolaj, gant ar c'hoant d'ober ha d'anavezout ur bern traoù, hag ur bern goulennoù a vez ivez. Kuzul-departamant Aodoù-an-Arvor a brof Ar **MAG'** dit evit sikour ac'hanout eus ar 6^{vet} d'an 3^{vet}. Embannet e vez bep c'hwec'h miz hag ennañ e kavi ur bern keleier, kelaouadennoù ha soñjoù evit bezañ ez pleud en Aodoù-an-Arvor.

E-barzh an niverenn-mañ e lakaomp ar gaoz war an aezamant ! Abalamour ma vez stroñs-distroñs da vuhez pemdez e roomp ostilhoù dit e-barzh Ar **MAG'**, dit da gompren penaos ec'h a mekanik ar stres en-dro ha da vezañ mestr warnañ. Ennañ e roer ivez da c'houzout hiroc'h war al labourioù er skolajoù evit lakaat ar skolidi en o bleud ha kavout a ri alioù fur ivez evit bevañ mat da studioù (ha pa vefes lakaet diaes gant an notennoù hag an amprouadennoù). Berr-ha-berr, setu un niverenn da zeskiñ dit bezañ zen !

GALLO

Cant n'en n'ée coléjien ou coléjiène, le vie ée beujante, emplenie de projiets, d'envies mé étou de qhésions. Pour aller canté taï de la 6^e dica la 3^e, le Conseil départemental t'ôfr' **LE MAG'**, su six maéz pllein de nouveaotés, d'erportaijes et d'idées pour te ghimenter et d'avair du hait en Côtes d'Armor.

Den le limerot-la, la qhésion du bon portement va y étr consequente ! Ton "tous les jous" ét souvent de faï beujant, de la secousse, **LE MAG'** te perpoze des affutias pour interluzer coment que se joue la presse e pour eprendre a l'apercher. Il esplique etout de cai su les fezeries de colejes qi aïdent au bon portement des pouïssous e te done des consails pour que ton ecolée serael pllézante a vivr (même si qe les notes e les exams s'entr-melent). Pour dire viv, un limerot fét de même pour y étr sans tabut !

Sommaire

3 ÇA DÉCOIFFE

Sauvetage sportif : à l'eau, les ados !

4 C'EST MON AVIS

L'actu commentée par des jeunes des Côtes d'Armor

6 C'EST TROP BIEN

• Livre, film... toutes nos suggestions
• Jeux

8 C'EST À VOUS

Léa Mazé, bédéiste

10 ÇA NOUS CONCERNE

• Mode anti-stress activé !
• Notes au collège : et si on relativisait ?

16 C'EST ÇA LE COLLÈGE

• Des bulles de respiration pour mieux apprendre
• La vie des établissements

20 C'EST NOTRE Avenir

• Les métiers de la forêt
• Une nature propre : un vrai défi

23 C'EST TOUT MOI

Kira, réfugiée ukrainienne

24 BD

Amourialiste

TOI AUSSI TU VEUX CONTRIBUTUER AU MAG' ?

N'hésite pas à nous contacter pour :

- participer aux ateliers de conception
- suggérer des idées d'articles
- partager un projet auquel tu participes, au collège ou dans la vie de tous les jours
- proposer d'illustrer une page ou une Une

>> **COURRIEL : LEMAG@COTESDARMOR.FR**
SITE : COTESDARMOR.FR/LEMAG



TÉLÉCHARGE LE BULLETIN D'INSCRIPTION

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-Rabet, Virginie Le Pape, Stéphanie Prémel, Laurence Ladier. **Ont collaboré à ce numéro :** les élèves du club journal du collège Simone-Veil (Lamballe), Inès Paillereau, Babette Kerbiriou, Victor Dorville-Richelson, Titouan Lance, les éco-délégués du collège Saint-Joseph de Plouguenast, Antoine Engler, Nathan Laurent. **Photos :** Virginie Le Pape, Cécile Herviou, Laurence Ladier, Robin Halbwax, Kristell Hano-Rabet, Freepik, iStockphotos. **Couverture :** Margaux Lhuissier. **Illustrations :** Akko, Margaux Lhuissier, Lucie Tauscher. **Jeux :** Perrine Tilly. **BD :** Jean-Christophe Balan. **Création-exécution-réalisation :** mediapilote (Saint-Brieuc). **Impression :** Roudenn Grafik (Guingamp). 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.



© Christophe Devemy

Sauvetage sportif

À L'EAU, LES ADOS !

Tu aimes la mer, la glisse et l'effort physique ? Le sauvetage sportif est peut-être fait pour toi. Méconnu, ce sport inspiré des techniques de sauvetage en mer combine diverses épreuves ultra-complètes dans l'eau et sur le sable. Un cocktail d'adrénaline et de polyvalence, qu'une trentaine d'ados pratique à Trestel.

Non, le sauvetage sportif n'a pas vocation à apprendre à sauver des vies en mer. S'il est inspiré des techniques de sauvetage, il s'agit d'un sport à part entière, conçu pour se dépasser, développer ses capacités physiques et s'éclater face à l'océan. À Trestel, où s'entraîne une trentaine de jeunes, pas de routine ! Sur l'eau, les adeptes alternent entre nage en mer et épreuves de glisse (surf-ski, planche de sauvetage), puis se retrouvent sur le sable pour le sprint ou le « beach-flag », un jeu explosif inspiré des chaises musicales. En hiver, direction la piscine pour des séances de natation, d'apnée, de remorquage ou de franchissement d'obstacles. Et le plus cool dans tout ça ? Le sauvetage sportif se pratique aussi en compétition, en équipe ou en solo, et peut constituer un vrai tremplin pour, plus tard, passer le BNSSA*, le brevet qui permet d'assurer la surveillance des plages.

*Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique



© Christophe Devemy

Le sauvetage sportif à Trestel

Deux options avec le Trégor Sauvetage Sportif et Secourisme (dès 10 ans)

- adhésion annuelle (une séance par semaine)
- stages de découverte de 3 jours (pendant les vacances scolaires)

Contact : Sylvain Chastagner
 tregor.sauvetage.sportif@gmail.com
 06 75 25 78 38
 tregor-sauvetage-sportif.com



© D.R.

« Ce qui me plaît dans ce sport, c'est d'être dehors, en mer, et aussi que ce soit assez physique. Après une séance, tu sens vraiment que ton corps a bien travaillé ! Ce que je préfère, c'est d'être sur ma planche de sauvetage et de ramer. J'adore cette sensation de glisse ! »

Thaïs, 16 ans

QUEL REGARD POSENT LES ADOSS SUR L'ACTUALITÉ ?

Cette nouvelle rubrique, ici rédigée par les élèves du club journal du collège Simone-Veil de Lamballe, recueille les avis des jeunes sur des sujets qu'ils et elles ont choisis.



© istock, photos / Studio023

Environnement

Le trou dans la couche d'ozone rétrécit



Le trou dans la couche d'ozone s'est réduit ces dernières années, selon une déclaration de l'Organisation météorologique mondiale des Nations unies. Repéré dès le début des années 1980, ce trou causé par des gaz industriels était inquiétant, car la couche d'ozone sert à nous protéger des rayons UV nocifs du soleil, dangereux pour la santé humaine et pour l'ensemble des êtres vivants. Selon les scientifiques, le trou dans la couche d'ozone devrait être complètement refermé d'ici 2050.

Le sais-tu ?

Après la découverte du trou de la couche d'ozone, 197 pays se sont mis d'accord pour réglementer la production des substances qui appauvrissent la couche d'ozone et/ou contribuent au réchauffement climatique : c'est le protocole de Montréal (1987). Et c'est un succès ! La réduction du trou de la couche d'ozone démontre aujourd'hui qu'en agissant à grande échelle, il est possible d'inverser l'impact humain sur l'environnement.

Ce qu'en pensent **Liza et Maé**

« C'est une nouvelle géniale car la couche d'ozone nous protège et évite de nombreux cancers. Pour la santé de la planète aussi, c'est une bonne nouvelle, car cela veut dire qu'il est possible d'émettre moins de substances nocives pour l'environnement. Nous, le réchauffement de la planète nous fait peur à cause des événements climatiques comme les fortes chaleurs l'été ou la montée des eaux. Alors une bonne nouvelle comme celle de la couche d'ozone, ça fait du bien ! »

Culture

9 millions de dollars : un record pour la BD Superman



9,12 millions de dollars, c'est la BD la plus chère du monde ! En Californie, deux frères ont retrouvé un exemplaire du premier numéro du comics *Superman*, datant de 1939. C'est leur mère qui l'avait achetée à l'âge de 9 ans ! La BD a été retrouvée dans un état incroyable, d'où son prix de revente inédit, qui équivaut à 7,92 millions d'euros.

Les réactions d'Auriane et Thiméo

« Le prix est trop élevé, mais ça vaut quand même le coup de l'acheter car c'est la toute première histoire de Superman, avec les dessins originaux. » *Auriane*

« Je trouve ce prix assez élevé, mais je suppose que les collectionneurs étaient nombreux pour s'accaparer cet objet légendaire qui représente pour eux le Saint-Graal. Moi, j'aime certaines séries de mangas et je serais prêt à échanger mon meilleur ami contre un exemplaire rare ! » *Thiméo*



© Robin Halbwax

Technologies L'IA inonde le monde culturel

Aujourd'hui, l'intelligence artificielle est presque partout, dans les publicités, les jeux vidéo, la musique... En 2025 par exemple, la plateforme Deezer annonçait que 20 % de ses contenus étaient générés par l'IA. Et dans la pub, sept œuvres numériques sur 10 l'étaient également. Grâce aux IA comme ChatGPT, la plus populaire, n'importe qui ou presque peut produire des œuvres d'art.

Sur la plateforme d'écoute Deezer, plus de 20 % des contenus sont aujourd'hui générés par IA. La plateforme s'est engagée à les identifier clairement et à les exclure de ses recommandations et playlists, pour défendre la création musicale.



© iStock photos / Da-huk

Le point de vue de Baptiste

« Personnellement, j'aime bien me servir de l'IA pour recréer des joueurs de FIFA et voir comment je pourrais jouer avec. Mais je n'aimerais pas jouer à un jeu créé uniquement avec l'IA. J'ai l'impression que les personnages seraient réalistes mais pas assez humains, avec des voix un peu trop robotiques. Et il risquerait d'y avoir trop de bugs aussi. »

Insolite 

Une capsule temporelle à Saint-Brieuc



© Stephan Aulfret - Ville de Saint-Brieuc

À Saint-Brieuc, une capsule temporelle vient d'être installée juste à côté de la gare*. Des habitants de tout âge y ont déposé des lettres, des objets et tout ce qui peut représenter la vie en 2025. Il y a même *Le Mag'* dedans ! Désormais scellée, la capsule ne sera rouverte qu'en 2100. Nous, les collégiens qui écrivons ces lignes, aurons alors 88 ans !

* à l'initiative de l'Arche du Temps (escape game briochin) en partenariat avec la Ville

Ce qu'en pensent Gaël et John

« Cette capsule, c'est plutôt une bonne idée. Elle va montrer aux ados de 2100 ce que nous lisons avant et leur faire découvrir notre quotidien, nos passe-temps et nos idées novatrices, qui leur paraîtront sûrement très démodés dans 75 ans ! Une capsule temporelle, ça peut permettre de faire connaître une époque à laquelle nous n'accordons pas trop d'importance. Nous, si on avait trouvé une capsule datant de 1950, on aurait été contents de découvrir des objets authentiques de cette époque. »

Tendance

Les voitures sans permis ont la cote

Les voitures sans permis ont de plus en plus de succès : près de 32000 exemplaires ont été immatriculés en France en 2024. Pour conduire une voiturette, il faut avoir 14 ans minimum et obtenir le permis AM (le même que pour les deux-roues), ce qui nécessite 8h de formation pratique (en plus des ASSR 1 et 2 que l'on passe au collège). Les ados les adorent. La preuve, il y en a plusieurs sur le parking de notre collège !

Les avis d'Arthur et Malo

« Même si c'est une bonne idée, je trouve que c'est vraiment trop cher d'acheter une voiturette, entre 8000 et 22000 € quand même ! C'est compliqué de payer cette somme alors qu'on peut prendre le bus. »
Arthur

« Une voiture sans permis, c'est quand même pratique. On peut se déplacer facilement, sans avoir besoin de nos parents et on est plus en sécurité que sur un scooter. En plus, on est protégé s'il pleut ! »
Malo

Le livre à dévorer



COUP DE CŒUR
de la Bibliothèque
des Côtes d'Armor



Yon

de Camille Broutin, Dargaud.

Quand l'alarme annonçant le « phénomène » retentit, tout le monde doit évacuer le lycée. Mais dès qu'elle s'arrête, les personnes encore présentes dans le bâtiment doivent y rester confinées pendant quatre semaines, durée moyenne du « phénomène ». Des lycéennes se retrouvent alors enfermées : Margot, discrète et solitaire ; Solveig, qui est en terminale ; Olga, la fille muette du directeur ; Dan, la meneuse de clan. Comment ces jeunes filles vont-elles survivre ensemble, malgré la peur et leurs rivalités ? Chaque décision, chaque réaction peut mettre en péril la vie des autres. L'atmosphère est pesante et le danger incontrôlable jusqu'à ce que Margot découvre ce qui peut tenir le « phénomène » à distance. Un manga haletant et angoissant, mais tellement addictif !

Série complète en 4 tomes, disponible en médiathèques.

TU VEUX PARTAGER TES COUPS DE CŒUR LECTURE ?

ENVOIE-NOUS TA CHRONIQUE PAR MAIL, ELLE SERA PUBLIÉE SUR LE SITE DU MAG'.
CONTACT : LEMAG@COTESDARMOR.FR

CHRONIQUES À LIRE sur cotesdarmor.fr/lemag



Le film à découvrir

RECOMMANDÉ PAR

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

En fanfare

d'Emmanuel Courcol, France, 2024, 1h44.

Thibault, un chef d'orchestre de renommée mondiale, apprend qu'il est atteint d'une leucémie foudroyante. À la recherche d'un donneur pour une greffe de moelle osseuse, il découvre qu'il a un frère, Jimmy. Tout les oppose : Thibault est riche et célèbre ; Jimmy est cantinier dans un petit village des Hauts-de-France. Au fil de leurs rencontres, ils se découvrent un point commun : la musique. Jimmy joue en effet du trombone dans la fanfare de son village.

En fanfare est un film à la fois émouvant et vraiment drôle. Les musiciens de l'Harmonie de Lallaing (59) y interprètent non seulement la musique, mais y jouent aussi leurs propres rôles, ce qui donne au film une atmosphère authentique, joyeuse et... pleine de souffle. Disponible en DVD dans certaines médiathèques ou en vidéo à la demande sur plusieurs plateformes.



L'enquête à résoudre

L'affaire Beaumanoir : cold case au château de La Hunaudaye

Tout l'été à Plédélicac
Sur réservation.

Novembre 1486, un meurtre est commis aux abords du

château de La Hunaudaye. Et si, 540 ans plus tard, tu menais l'enquête, sur les lieux mêmes du crime, pour résoudre cette affaire véridique et jamais résolue ? Après avoir épluché d'authentiques archives, confronté les indices et interrogé les témoins, tu devras faire preuve d'une perspicacité sans faille pour démasquer enfin le coupable. Une aventure immersive et collaborative, basée sur des faits réels, à vivre entre amis ou en famille pour découvrir le château autrement. Suspense garanti !

Les 8, 15, 22 et 29 juillet ; 5, 12, 19 et 26 août ;
2 et 9 septembre, de 19h à 20h30. Dès 13 ans. 12 €. Réservation obligatoire : 02 96 34 82 10.



déconnexion en couleurs

Besoin d'une petite pause rien que pour toi ?

Le dessin peut t'aider à décompresser, à te concentrer sur l'instant présent et à apaiser ton esprit. C'est pourquoi Le Mag' te propose ce coloriage relaxant, imaginé par l'illustratrice Perrine Tilly.

As-tu reconnu ces lieux ?

Les chaos granitiques des Côtes d'Armor offrent des paysages calmes et apaisants, dignes des plus beaux univers de fantasy. Gorges du Corong, chaos du Gouët, gorges de Toul Goulic... autant d'idées de balades pour un moment de déconnexion hors du temps.



Illustration par Perrine Tilly (Tonquédec)  @perrinetilly_illustratrice

Envoie-nous ton dessin par courriel, il sera publié sur le site Internet du Mag' | lemag@cotesdarmor.fr

Léa

Inès
(Saint-Brieuc)

Babette
(Dinan)

Titouan
(Pleubian)

Victor
(Étables-sur-Mer)

Léa Mazé bédéiste

© Cécile Herviou

« Bienvenue dans mon atelier ! » Cet après-midi-là, Léa Mazé accueille Inès, Babette, Victor et Titouan (quatre ados de la rédaction du *Mag*) dans son espace de création à Lamballe. Elle est ravie de leur faire découvrir les coulisses de son quotidien de bédéiste ! « Je travaille le plus souvent debout car sinon j'ai trop mal au dos », confie-t-elle en les installant face à son bureau surélevé, où trônent ordinateur, ipad et tablette graphique. Juste au-dessus, des étagères accueillent de multiples crayons de couleur, encres et peintures soigneusement ordonnés, plongeant nos journalistes en herbe dans son univers créatif... C'est parti pour une passionnante interview !



Pour découvrir le travail de Léa, on te recommande...

Les Croques Trois tomes (ou une intégrale) aux éditions de la Gouttière

Les parents de Céline et Colin tiennent une entreprise de pompes funèbres, ce qui leur vaut de nombreuses moqueries. Au collège, on les surnomme Croque-mort et Croque-mitaine. Isolés, les deux ados commencent à cumuler les bêtises, jusqu'à être renvoyés de leur établissement. Les enfants se réfugient alors auprès de Poussin, le graveur funéraire...

et aussi...

- *Nora* (éditions de la Gouttière)
- *Elma, une vie d'ours* (deux tomes, Dargaud)
- *L'onde* (éditions de la Gouttière)

Tu peux aussi suivre
son compte Instagram :
[@lea_maze_bd](https://www.instagram.com/lea_maze_bd)

Léa, qu'est-ce qui t'a donné envie de faire de la BD ?

Depuis toute petite, j'ai toujours aimé dessiner. C'était une vraie passion et comme j'aimais bien inventer des histoires aussi, j'ai commencé vers 7-8 ans à imaginer mes premières BD. C'était naturel, comme si la BD était ma langue maternelle, et c'est vite devenu un rêve de publier... Par chance, ma sœur a déménagé à Angoulême et j'ai assisté là-bas au plus célèbre festival de BD de France. J'y ai découvert qu'il existait des écoles pour apprendre le dessin et que c'était possible d'en faire un « vrai » métier. À partir de là, c'est devenu mon objectif et cela fait maintenant 10 ans que je fais de la BD.

Comment fais-tu pour créer une BD ?

Pour moi, ça commence toujours par des carnets ! J'en ai une tonne et je note toutes mes idées dedans. *[Elle sort un carnet de sa bibliothèque.]* Celui-là, il m'a suivi pendant toute la réalisation de ma BD *Elma une vie d'ours* et il est intéressant car on y voit toutes les étapes. *[Elle tourne les pages en expliquant.]* Une BD au départ, c'est vraiment juste une feuille de papier avec un pitch, c'est-à-dire un résumé du livre en une phrase. C'est ce qui va guider tout le projet. Quand j'ai ce pitch, je commence à écrire les dialogues et à les découper en pages et en cases, pour bien voir la place que cela va prendre. Puis, il y a une étape très sympa : la recherche de personnages. Je rassemble des références qui m'inspirent et je fais des tas de croquis avec les différentes postures, les expressions du visage. Puis, je fais la même chose pour les décors...

Quand j'ai tout ça, je passe au storyboard, une étape super importante. C'est une sorte de brouillon où je dessine toutes les planches en petit, sans trop détailler. Le but, c'est de voir comment je positionne mes personnages, où seront mes bulles et ce qu'il y aura exactement à dessiner dans chaque page. C'est seulement alors que je peux passer au véritable dessin, au brouillon d'abord (c'est ce qu'on appelle les crayonnés) puis en couleurs.

Pour les aider à comprendre les étapes de création d'une BD, Léa dévoile aux ados ses précieux carnets de travail.

Justement, tu utilises souvent des couleurs inattendues... Pourquoi ?

La couleur m'inspire beaucoup, j'aime bien sortir un peu de la réalité. Par exemple, dans la BD *Les croques*, les deux héros ont les cheveux bleus, ce qui permet de les repérer tout de suite. Et souvent, quand il y a une action ou une émotion forte, j'aime utiliser une couleur particulière pour que l'on comprenne encore mieux l'intensité de la situation.

Où trouves-tu tes idées de livre ?

Alors ça, c'est un peu magique ! En général, ça commence par un tout petit truc, une idée que tu n'arrives plus à te sortir de la tête. Un peu comme une graine, il faut l'arroser pour la faire grandir. Alors je lis beaucoup, je regarde des films, je fais des recherches... Et puis à un moment, je tombe sur un truc qui allume une petite étincelle, et là, d'un coup, l'histoire se dessine.

Est-ce que tu t'inspires aussi d'histoires qui t'ont passionnée ?

Oui bien sûr ! Quand j'avais votre âge, j'ai beaucoup aimé *Harry Potter*. Certains dessins animés m'ont marquée également, comme *Brisby et le secret de Nihm*. Et quand j'ai découvert à l'adolescence les BD de Manu Larcenet, comme *Le Combat ordinaire* qui parle beaucoup des sentiments, je me suis dit « C'est ça que j'ai envie de faire ».



© Cécile Hervieu

Nous, on a trouvé que *Les croques* ressemblent beaucoup à la série *Mercredi*...

Oui c'est vrai, j'ai toujours été attirée par ce qui est un peu macabre. Quand j'étais plus jeune, *Mercredi* n'existait pas mais j'ai beaucoup aimé *La famille Adams* et les films de Tim Burton. Et puis j'ai grandi face à un cimetière, c'est aussi ça qui m'a inspiré les personnages des *Croques*.

Quels sont tes prochains projets ?

Je travaille en ce moment sur une BD pour adultes entièrement réalisée à la peinture. On y suivra le road trip de cinq centaines qui viennent de découvrir qu'ils ne peuvent pas mourir. J'en suis à ma 80^e planche, soit à peu près à la moitié. C'est loooong !

Quels conseils donnerais-tu aux ados qui voudraient suivre ton chemin ?

De ne jamais cesser de dessiner et de bien garder en tête que c'est possible d'y arriver : j'en suis la preuve ! Et sur un plan plus technique, je leur dirai de demander du bon matériel en cadeau d'anniversaire, par exemple les crayons Polychromos de Faber Castell. Ce sont mes préférés !

Mode anti-stress activé !

Ce n'est pas toujours facile d'être ado. Entre les rythmes scolaires intenses, les relations familiales et amicales parfois mouvementées, les évolutions de ton corps, l'actualité souvent pesante, etc. le stress fait bien souvent partie de la vie de tous les jours. Cela pèse sur tes épaules ? Tu aimerais plus de légèreté et de bien-être ? Le Mag' t'emmène du côté de ton cerveau pour comprendre les mécanismes du stress et apprendre à les déjouer.

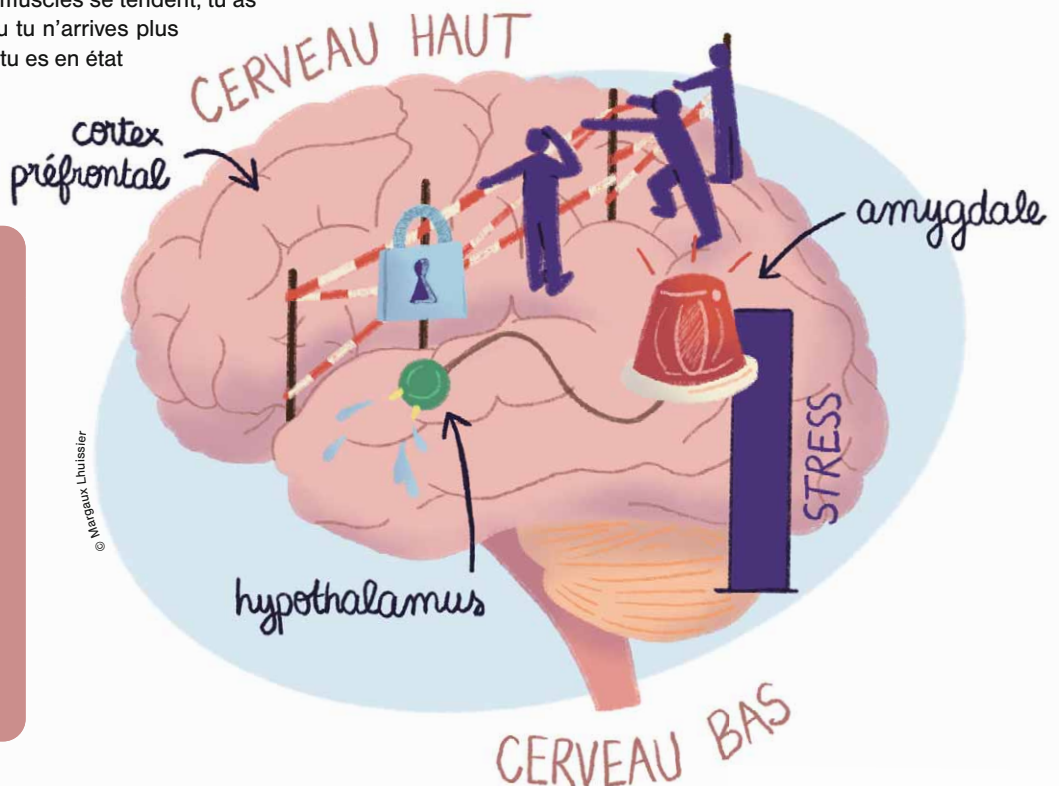


Une dispute avec un copain ? Un trou noir lors d'une récitation ? Le bus scolaire qui part sans toi ? **Hop, effet immédiat : c'est le coup de stress... et le branle-bas de combat dans ton cerveau !**

MAIS QUE SE PASSE-T-IL LÀ-HAUT ?

Face à une peur ou à un stress, ton « **cerveau bas** » (celui qui reçoit toutes tes émotions) perçoit immédiatement un danger. Il se met en état d'alerte et active une sorte de gros bouton d'urgence, situé au niveau de l'**amygdale**. Ton **hypothalamus**, juste à côté, perçoit ce signal et déclenche la production d'hormones comme l'**adrénaline** et le **cortisol**, qui ont pour but de te prévenir du danger et de te faire réagir. Résultat : ton cœur s'accélère, ta respiration se raccourcit, tu commences à transpirer, tes muscles se tendent, tu as mal au ventre ou tu n'arrives plus à réfléchir. Bref, tu es en état de stress !

À ce stade, ton « **cerveau haut** » devrait normalement prendre le relais. C'est lui, et plus précisément le **cortex préfrontal**, qui t'aide à réguler tes émotions. Or parfois, quand le « bouton d'urgence » est trop activé dans le **cerveau bas**, il bloque la communication avec le cerveau haut. Dans ce cas, impossible de retrouver son calme ! C'est alors à toi de jouer pour apaiser le tourbillon d'émotions dans ton cerveau bas et rétablir les échanges avec le cerveau haut.



LE SAVAIS-TU ?

Le cortex se développe jusqu'à l'âge de 25 ans ! C'est pour cela qu'à l'adolescence, tu as parfois des réactions plus intenses : ton cerveau haut n'est pas encore parfaitement capable de les réguler. Raison de plus pour le muscler ! Si dès maintenant, tu lui apprends à sortir rapidement du mode urgence, cela deviendra une habitude et ça te servira toute la vie.


Dossier réalisé avec l'appui de D^{re} Nolwenn Quillévéré-Bazini, pédopsychiatre aux Centres médico-psychologiques enfants/adolescents (CMPEA) de Pabu et de Lannion.

100% BIEN-ÊTRE

4 étapes

pour désactiver le mode alerte

En cas de coup de stress, cette routine infailible te permet d'apaiser ton cerveau en lui envoyant des signaux rassurants. Quelques minutes suffisent pour chaque étape.



L'huissier L'embay ©

1 étape

Bouge dès que possible

Si tu es chez toi, sors faire un tour, danse, sautille... Si tu es en classe, étire-toi ou fais quelques mouvements de jambes discrets sous ton bureau (en les tendant devant toi et en les repliant ; en pointant et dépointant tes orteils, etc.). Ces gestes vont rapidement libérer ton corps des symptômes du stress.

2 étape

Respire calmement

Inspire par le nez sur quatre temps puis expire par la bouche sur six temps. Ton corps, voyant que ta respiration se calme, va en déduire qu'il n'y a plus de danger. Si tu préfères, tu peux aussi utiliser la respiration en carré : inspire par le nez sur quatre temps, bloque la respiration sur quatre temps, expire par la bouche sur quatre temps et bloque à nouveau sur quatre temps. À répéter cinq fois pour plus d'efficacité.

3 étape

Respecte un temps de silence

Pas d'écrans, pas de musique... Coupe toutes les stimulations quelques minutes et fais le vide. Le but, c'est de tout mettre en pause et de te reconnecter à toi-même. Et si tu es en classe, oublie ce qui se passe autour et mets-toi dans ta bulle quelques instants.

4 étape

Passes à l'action

Maintenant que toi (et ton cerveau bas) avez retrouvé votre calme, tu vas pouvoir tranquillement réactiver ton cerveau haut. Et lui, ce qu'il aime, c'est l'action : il veut des solutions pour régler la cause du stress et l'évacuer au plus vite. Ce que tu peux faire ? Liste dans ta tête des pistes pour résoudre ton problème ou écris-les sur le papier. Tu peux aussi en parler à un proche, l'important étant d'affronter la situation.

Quand le vase déborde...

Quand dans ton quotidien, les situations de stress se multiplient, ton cerveau peut avoir du mal à gérer : il reste en mode alerte et finit par s'épuiser. C'est ce qu'on appelle **le stress intense prolongé**. Petit à petit, ton corps commence à ressentir des symptômes plus graves :

- tu deviens irritable, tu te mets facilement en colère ;
- tu as des maux de tête ou de ventre fréquents ;
- tu te replies sur toi-même ;
- tu as du mal à dormir...

Sur le plus long terme, tu finis par ressentir une tension permanente. Tu es toujours fatigué, tu as du mal à apprendre et à prendre des décisions. C'est le signal que tu n'arrives plus à gérer ton stress. Dans ce cas, n'hésite pas à consulter un ou une spécialiste.

Pour t'aider à comprendre ce mal-être et à trouver des solutions, tu peux consulter le guide *Notre santé mentale en Côtes d'Armor*, qui comporte un chapitre dédié aux ados et recense tous les bons contacts près de chez toi.

www.santementale22.fr



Face au stress

Les réflexes qui te font du bien (ou pas)

Face au stress, on adopte parfois des comportements qui ne font qu'empirer les choses... D'autres habitudes, au contraire, peuvent aider à mieux gérer les coups de pression. Et si on faisait le tri dans tout ça ?

Oublie ça !

Ne pas regarder le problème en face

Ignorer la réalité peut sembler confortable, mais ton problème ne se réglera pas comme par magie. Tant que tu repousses le moment de t'en préoccuper, ton stress continue à s'accumuler. Alors passe à l'action, une étape après l'autre. Chaque pas est une victoire.

Faire une overdose d'écrans

Scroller sans fin, jouer des heures aux jeux vidéo... Tu as l'impression que cela te fait du bien car le moindre like ou niveau gagné déclenche artificiellement la production de dopamine*. Sauf que cette sensation est addictive : tu ne vas plus vouloir t'arrêter. Pendant ce temps-là, tu ne fais rien pour agir sur ton stress. Résultat : il est toujours là quand tu stoppes enfin.

Te jeter sur le sucre ou d'autres excitants

Caféine, boissons énergisantes, bonbons... Ils te procurent du plaisir immédiat mais ils maintiennent ton cerveau en alerte. Pour retrouver son équilibre, ton système nerveux a plutôt besoin de magnésium et d'oméga 3, que tu trouveras dans les amandes, le chocolat noir, les graines de chia, les noix ou le poisson.

LE SAIS-TU ?

Une alimentation équilibrée favorise la production de dopamine* et de sérotonine*.

Veiller trop tard

Là encore, le manque de sommeil maintient ton corps en mode « danger ». Alors si tes tracas t'empêchent de dormir, il est temps d'appliquer la routine détaillée en page 11. Elle devrait t'aider à retrouver ton calme et à t'endormir sans trop tarder.



© Margaux Lhuissier



* Dopamine, sérotonine, ocytocine, endorphines = les molécules du bien-être

Ces hormones ou neurotransmetteurs te permettent de mieux réagir au stress et de réguler ton système nerveux. Elles ont chacune leur rôle :

- **dopamine** : motivation, plaisir, apprentissage
- **sérotonine** : bonne humeur, calme
- **ocytocine** : lien social, freine l'activité de l'amygdale
- **endorphines** : bonne humeur, effet relaxant et anti-stress



© Mergaux Lhuissier

Fais plutôt ça !

Bouger régulièrement

Quand tu te mets en mouvement, tu actives naturellement les molécules du bien-être (dopamine, endorphines, sérotonine*). C'est pour cela qu'on se sent si bien après une séance de sport !

Faire ce que tu aimes

Écouter de la musique, rire avec tes amis, créer de tes propres mains... Les activités qui te font du bien déclenchent elles aussi la production de dopamine, d'ocytocines et d'endorphines*. C'est également le cas lorsque tu t'impliques dans un projet qui te tient à cœur ou que tu t'investis dans une passion.

S'accorder de vraies pauses

Ne culpabilise pas de ne rien faire de temps en temps : ton cerveau a lui aussi besoin de calme. S'allonger quelques minutes, se balader sans but, s'ennuyer... C'est essentiel pour souffler.

Exprimer ce que tu ressens

Ce n'est pas facile de parler de ce qui nous angoisse. Pourtant, il n'y a rien de pire que de tout garder pour soi. Mettre des mots sur la situation peut t'aider à prendre du recul et à trouver des solutions. N'hésite pas à écrire ce que tu ressens ou à en parler à une personne avec laquelle tu te sens en sécurité.

Anticiper

Certains événements stressants sont prévisibles : déménagement, devoirs de maths, compétition sportive, etc. Dans ce cas, le secret est l'anticipation. Identifie des étapes pour bien t'organiser et être prêt le jour J ; réfléchis à ce qui pourra t'apaiser sur le moment... Ton cerveau aime être organisé : il réagira moins fort s'il sait à quoi s'attendre.

Activité

Ma boîte à outils

anti-stress

Identifier ce qui te fait du bien, les personnes sur qui tu peux compter, les moments où tu peux te connecter avec toi-même, c'est déjà cultiver ton bien-être. Le simple fait d'y réfléchir contribue à muscler ton cerveau haut, ce fameux cortex qui régule ton stress. À toi de jouer pour compléter ta boîte à outils anti-stress.

Les activités qui te rendent heureux

Handwritten notes on lined paper.

La playlist qui te fait du bien

Handwritten notes on lined paper.

Les projets qui te font vibrer

Handwritten notes on lined paper.

Les actions qui t'aident à déconnecter

Handwritten notes on lined paper.

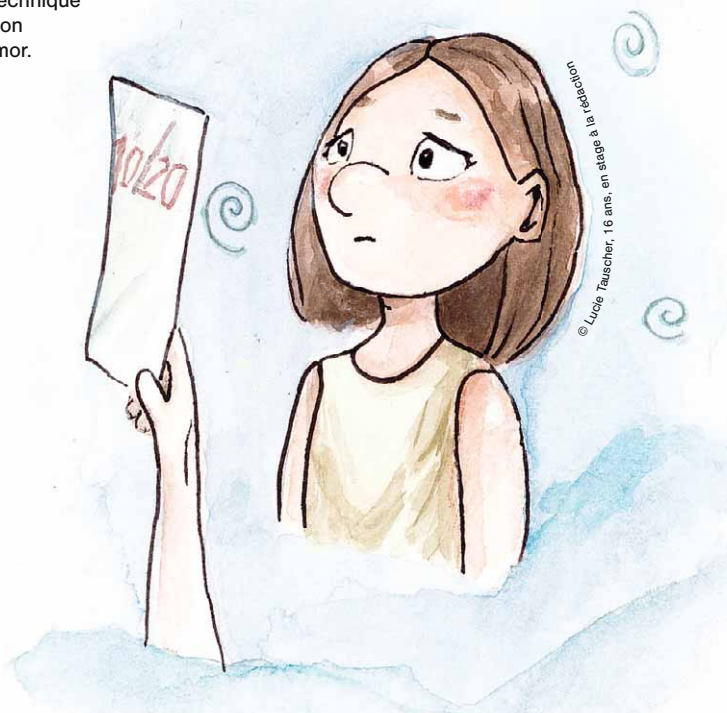
Les amis/amies avec qui tu te sens bien

Handwritten notes on lined paper.

Les personnes de confiance à qui tu peux parler

Handwritten notes on lined paper.

Dossier réalisé avec l'appui de **Sandra Vauchamp**, psychologue et conseillère technique en santé mentale à la Direction académique des Côtes d'Armor.



Notes au collège : et si on relativisait ?

Elles font partie du quotidien et pourtant, les notes sont sources de stress pour environ 6 ados sur 10*. C'est normal : tout le monde a envie de réussir ! Doit-on pour autant accorder tant d'importance aux résultats scolaires ? Le Mag' te rappelle quelques essentiels pour prendre du recul et rester zen à l'approche des évaluations.



Les notes, ce n'est pas un but ultime

Avoir de bonnes notes, ce n'est pas un objectif en soi ! Si tu viens au collège, c'est avant tout pour acquérir des connaissances et développer des compétences et des valeurs qui te seront utiles pour toute ta vie : apprendre à t'exprimer et à te faire comprendre ; développer ta curiosité, ton sens de l'observation, ta faculté à résoudre des problèmes ; aiguiser ta créativité ou ta capacité à vivre avec les autres ; mieux comprendre le monde qui t'entoure (entre autres). Tu ne t'en rends même pas compte mais en assistant aux cours chaque jour, tu développes petit à petit ces compétences essentielles. Ce sont elles qui, plus tard, te permettront de t'épanouir dans la vie et d'être à l'aise dans la société... ce qui n'est pas le cas d'un bulletin de notes !



Se tromper, c'est déjà progresser

Tu es au collège pour apprendre. Tu as donc le droit de faire des erreurs, de ne pas tout comprendre tout de suite, d'avancer à ton rythme... Alors si tu

te trompes dans un devoir, vois plutôt cela comme une occasion de progresser ! Écoute attentivement la correction, même si tu es déçu ou en colère. Tu verras que si tu arrives à analyser et à comprendre tes erreurs, tu ne les reproduiras probablement plus. Et si tu ne réussis pas à te concentrer sur le moment, tu peux aussi reprendre le devoir plus tard, à la maison.

29% des élèves
considèrent que les notes
sont parfois injustes.*



Il ne tient qu'à toi de faire baisser la pression

Beaucoup d'ados s'y prennent à la dernière minute pour travailler

leurs évaluations : c'est la meilleure façon de faire monter le stress. Si tu te rends compte que tu ne maîtrises pas toutes les notions et que tu n'as pas assez de temps pour réviser, c'est l'angoisse assurée ! Pour éviter cela, instaure de bonnes habitudes. Relis tes cours chaque soir, fais des fiches dès que tu abordes une nouvelle notion et, surtout, pense à étaler tes révisions : il est bien plus efficace de travailler 8 fois 15 minutes sur plusieurs jours que 2 heures la veille du devoir ! Pour bien te préparer, tu peux aussi tâcher d'identifier les questions qui pourraient être posées lors du devoir et t'assurer que tu sais y répondre. Ainsi, tu aborderas l'éval avec plus de sérénité. Enfin, n'oublie pas de conserver un peu de temps pour faire ce qui te fait du bien. Savoir décompresser, c'est aussi une clé essentielle pour réussir.

34% des ados

déclarent ne pas vraiment travailler en dehors des évaluations notées.*



Tu ne peux pas être au top tout le temps

Une note ne reflète pas forcément la qualité de ton travail, ni tes capacités. Parfois, les conditions

dans lesquelles tu réalises l'évaluation ne jouent pas en ta faveur. Il y a des travaux bruyants dans la cour ? Tu es malade ou tracassé par un problème personnel ? Tu as enchaîné trois contrôles dans la journée ? Tout cela peut impacter ton résultat, même quand tu as bien travaillé. Alors fais preuve d'indulgence envers toi-même quand il y a une explication à un résultat décevant.

En cas de mauvaise note, **2 ados sur 3** craignent d'abord la réaction de leurs parents.*



Tes points forts comptent plus que ta moyenne

Tu as tendance à focaliser ton attention sur ta

moyenne générale ? C'est une mauvaise idée ! En effet, celle-ci ne révèle pas grand-chose de tes capacités : elle ne montre ni tes progrès, ni tes points forts... et elle peut baisser brutalement à cause d'une seule mauvaise note. Mieux vaut donc regarder tes résultats matière par matière : tu vas immédiatement repérer celles où te débrouilles le mieux et donc identifier tes points forts. C'est bon pour la confiance et bien utile si tu commences à penser à ton orientation. Tu peux aussi observer tes notes par ordre chronologique. C'est très encourageant quand elles révèlent des progrès, et cela permet aussi de réagir en cas de nouvelles difficultés.

Pour 1 élève sur 5, la pression des notes peut impacter régulièrement le sommeil.*

* Selon le baromètre du moral des ados, sondage Ipsos, mars 2025

Un collège sans notes, c'est possible !

En France, chaque établissement peut définir son projet d'évaluation, dans lequel l'attribution des notes n'est pas obligatoire (sauf en 3^e, à l'approche du brevet). Ainsi, certains collèges privilégient une évaluation par compétences, qui consiste à apprécier les savoirs et savoir-faire que l'élève développe au fil des apprentissages (comprendre un texte, résoudre un problème, rédiger, raisonner, coopérer, etc.). Ce type d'évaluation, qui se traduit le plus souvent par un code couleur, permet d'identifier ce que l'élève maîtrise, ce qui est en cours d'acquisition et ce qui nécessite encore d'être consolidé. Objectifs : mieux repérer les réussites, valoriser les progrès et aider les élèves à bien orienter le travail, en fonction de leurs besoins.

Bulles de respiration dans les collèges

Faire une pause pour mieux apprendre



© D.R.



© D.R.



Stress, fatigue, bruit, rythme soutenu... Le quotidien au collège peut parfois peser sur les épaules des élèves. Pour les aider à souffler, plusieurs établissements des Côtes d'Armor ont imaginé des espaces pour se poser, être au calme ou simplement faire une pause. Des lieux différents, pensés avec et pour les élèves, qui montrent qu'au collège aussi, le bien-être compte.

Et si, au collège, on apprenait aussi à lever le pied ? À souffler, à se recentrer, à se sentir bien, tout simplement. Dans les Côtes d'Armor, plusieurs établissements ont imaginé des espaces pour se poser ou récupérer. Salle sensorielle, salle zen ou salle de respiration : derrière ces noms différents, une même idée fait son chemin... le bien-être aide à mieux vivre le collège.

Au collège **Anatole-Le-Braz**, à Saint-Brieuc, la **salle sensorielle** est toute récente. Ouverte en novembre, elle ressemble à un cocon : moquette,

fauteuils confortables, plaids, musique douce, lumières tamisées... Le projet est né d'un groupe de cinq élèves de 4^e. « On voulait un endroit calme, pour celles et ceux qui sont stressés, qui ont besoin de faire une pause ou qui ont des troubles de l'attention », expliquent Inès, Lou, Lola, Rosalie et Pénélope. Ici, pas question d'étiquettes : venir décompresser ne veut pas dire « avoir des problèmes ». Juste prendre soin de soi. Pour la CPE, Mélanie Herviou, ce projet dit quelque chose d'essentiel : « Les élèves ont envie de s'appropriier le collège, de s'y sentir bien. » Le bal

“

Être bien, c'est se sentir en sécurité

”

de fin d'année organisé par les troisièmes depuis plusieurs années en est un autre exemple. Préparer ensemble, rigoler, partager les tâches... autant de façons de relâcher la pression et de créer du lien.

À **Saint-Joseph Bossuet**, à Lannion, **la salle zen** est devenue incontournable. Imaginée par des élèves du groupe Oxygène*, elle est pensée comme un vrai sas de décompression. Petite, cosy, attenante à l'infirmerie, elle accueille quelques élèves à la fois, parfois même pendant les cours, en cas de perte de contrôle de soi. « *Si elle a autant de succès, c'est parce que l'idée vient des élèves* », souligne le directeur-adjoint, Jean-Michel Le Gonnidec.

Ici, le bien-être ne passe pas seulement par le repos. Couture, crochet, sport, jardinage, atelier hebdomadaire de pratiques corporelles de bien-être...

les élèves racontent leur manière d'aller mieux. « *Être bien, c'est se sentir en sécurité* », résume Ewen. « *Et respecter les autres* », ajoute Léon.

Au collège **Simone-Veil**, à Lamballe-Armor, la pause est inscrite dans l'emploi du temps, pendant les heures d'étude. Dans ces créneaux, les élèves peuvent choisir de se rendre à **la salle de respiration**. Dans la pénombre, sur des matelas, bercés par une musique douce, certains et certaines s'endorment. Pour beaucoup de sixièmes, encore fatigués par le nouveau rythme du collège, ces 45 minutes sont précieuses. « *Ici, c'est calme* », apprécie simplement Lola et Lylou.

Mais le bien-être ne s'arrête pas là. Cour repensée, projets pour bouger plus, lutte contre la sédentarité, inclusion... Le collège a même obtenu le label École promotrice de santé – niveau expert.



© C. Herviou



© C. Herviou

Ces trois collèges le montrent, chacun à leur façon : prendre soin des élèves, ce n'est pas une seule solution miracle. C'est une multitude de petites respirations, de projets collectifs et d'espaces pensés pour que tout le monde trouve sa place. Et ça, c'est déjà apprendre à grandir.

* Dispositif d'accompagnement des élèves à haut potentiel.

Se sentir bien, c'est...

Se sentir bien au collège, ce n'est pas la même chose pour tout le monde. Pour certaines, cela passe par le calme et le repos. « *On a besoin de se reposer, au moins de faire une pause* », confie des élèves de 6^e. « *Ici, c'est calme, c'est très reposant* », ajoutent-elles à propos de la salle de respiration. Pour d'autres, le bien-être rime avec activités manuelles ou sportives. « *Le crochet, c'est déstressant, j'aime être minutieux et prendre mon temps* », explique Ewen. Léon, lui, parle de la couture : « *Créer quelque chose soi-même, ça fait du bien* ». Mais le plus important reste le climat du collège. « *Se sentir bien dans sa peau* », dit Roxane. « *Et ça passe par se sentir en sécurité, ne pas être bousculé* », complète Ewen. « *Que tout le monde soit bienveillant et se respecte* », conclut Léon.



3

© D.F.R.

1. Les collégiennes bâtisseuses du projet de salle sensorielle, à Anatole-Le-Braz.
2. À Simone-Veil, les 45 minutes de sieste sont précieuses pour des élèves de 6^e (et pas que !).
3. La salle zen, à Saint-Joseph Bossuet, a été imaginée par les élèves comme un sas de décompression.

Collège Jacques-Prévert à Guingamp

La micro-forêt prend racine

Ce n'est pas tous les jours qu'on plante une forêt... et encore moins dans l'enceinte de son collège. Par ce matin de décembre, malgré une pluie battante, les élèves du collège Prévert n'ont pas hésité à mettre les mains dans la terre – ou plutôt dans la boue ! – pour végétaliser 1 700 m² d'espaces communs qui deviendront bientôt un véritable poumon vert. Équipés de bêches et de transplantoirs, les 450 ados ont joyeusement planté près de 5 000 jeunes arbres, selon le concept de la micro-forêt Miyawaki*.

Le principe ? Choisir des essences locales et opter pour une plantation très dense, de manière à favoriser la croissance rapide et durable des végétaux. Ainsi, les plants devraient grandir d'un mètre par an et offrir à terme un espace rafraîchissant et apaisant, tout en accueillant une riche biodiversité. Même s'ils ne pourront pas directement en profiter, les élèves se réjouissent d'avoir participé à ce projet d'avenir. « Pour l'écologie, c'est toujours bien de planter des arbres », assure Johan. « Ça va mettre le collège en valeur et contribuer au bien-être des humains », complète Lyah. « En plus, ce projet nous a permis de développer de nouvelles capacités », poursuit Victoria-Lou... « Ça va nous faire plein de souvenirs », conclut Jérémie.



© Virginie Le Pape



© Cécile Herviou



**RETROUVE
LE REPORTAGE
DE TEBEO
EN FLASHANT
CE CODE**

*du nom de son inventeur, le botaniste japonais Akira Miyawaki.

Collège Jules-Ferry à Bourbriac

Des pâtisseries plus vraies que nature

Napolitain, tarte aux pommes, Paris-Brest, macaron à la fraise, mille-feuille... En décembre dernier, la salle d'arts plastiques du collège de Bourbriac n'avait rien à envier aux étals des plus belles pâtisseries. Pas question pour autant de goûter à ces gourmandises alléchantes et fièrement exposées... pour la simple et bonne raison qu'elles ne sont pas comestibles ! Ici, les pépites de chocolat sont des cailloux, les glaçages sont en feutrine et les

crèmes sont en mousse ou en éponge. Guidés par leur prof d'arts plastiques, les troisièmes ont rivalisé d'inventivité pour réaliser ces trompe-l'œil vraiment bluffants. Au total, il leur aura fallu cinq heures de cours – et pas mal de récup' en amont – pour dessiner les croquis, trouver les bons « ingrédients » et écrire les recettes de chaque création. Une façon amusante de regarder les matériaux différemment !



© Virginie Le Pape

Tu veux toi aussi te prêter au jeu du trompe-l'œil ? Découvre les recettes et tutos des élèves sur cotesdarmor.fr/lemag.

N'HÉSITE PAS À NOUS ENVOYER LES PHOTOS DE TES CRÉATIONS, LE MAG' LES LEUR TRANSMETTRA !
lemag@cotesdarmor.fr



Collège Saint-Joseph de Plouguenast

À la découverte de la seconde main



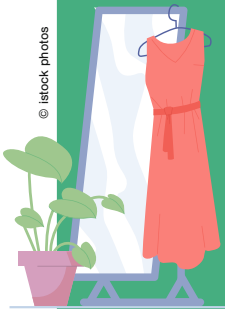
© D.R.



Éco-délégués au collège Saint-Joseph, nous avons eu la chance d'être accueillis, le temps d'une matinée, à la recyclerie Seconde Vie de Loudéac. Nous avons pu y découvrir le processus de récupération, de remise en état

et de revente de toutes sortes d'objets : vaisselle, peluches, jouets, décoration, mobilier... Une multitude d'articles en parfait état y était proposée à la vente, dans un espace très bien rangé, comme un vrai magasin ! Nous avons été surpris par la variété d'objets exposés et les prix pratiqués, qui permettent aux gens qui ont peu de moyens de s'équiper là-bas. Et en plus, c'est écologique ! Inspirés par cette sortie, nous imaginons maintenant mettre en place un système similaire à l'échelle de notre collège.

Les 15 élèves éco-délégués



© istock photos

Dans tous les collèges des Côtes d'Armor

Un kit de sécurité à vélo offert aux sixièmes

Se déplacer à vélo, c'est à la fois bon pour la planète et bon pour la santé ! Aussi, le Département des Côtes d'Armor veut encourager les élèves de collège à adopter ce mode de déplacement plus doux. Pour cela, il met en place plein d'actions ! À l'occasion de l'opération nationale Mai à vélo (qui déploie plus de 7 000 événements partout en France), il a notamment décidé d'offrir à tous les sixièmes un kit de sécurité sur la route. Composé d'un brassard, d'une housse de sac à dos fluorescente et d'un guide de bonnes pratiques, celui-ci est actuellement en cours de distribution dans les collèges, où plusieurs ateliers seront également organisés autour de la sécurité routière ou de la réparation de cycles. Objectif : convaincre un maximum d'ados de circuler à deux-roues !



© Virginie Le Pape



LE PROGRAMME DE MAI À VÉLO :
maiavelo.fr/nos-evenements

PLUS D'INFOS SUR LA SÉCURITÉ À VÉLO :
cotesdarmor.fr/lemag

Le sais-tu ?

Cette action, mise en place dans le cadre du Plan Vélo 2030 du Département, a bénéficié du soutien de l'Ademe (Agence de la transition écologique).

Les métiers de la forêt

Le bois est partout dans notre vie : il nous permet de nous chauffer, de bâtir des maisons, de créer du mobilier, etc. Pour le produire, c'est toute une chaîne de métiers techniques qui œuvre dans la forêt, avec un enjeu fort : exploiter la ressource naturelle tout en garantissant le renouvellement et la préservation des bois. À l'occasion de la Fête de la forêt 2025, organisée par le Département dans la forêt départementale d'Avau gour Bois-Meur, des élèves de 5^e du collège Prat Eles de Belle-Isle-en-Terre ont rencontré ces femmes et ces hommes qui ont choisi de travailler au grand air.



© Virginie Le Pape

Erwan et Florian Sylviculteurs

Dans la forêt départementale d'Avau gour Bois-Meur, Erwan et Florian ont pour rôle de suivre le développement des peuplements* : ils s'assurent que les bois puissent se renouveler et accueillir un maximum de biodiversité, tout en s'adaptant aux changements climatiques. Eh oui, les générations futures aussi auront besoin de bois ! Il est donc essentiel **d'entretenir et de préserver les massifs boisés**. « Pour cela, nous organisons la plantation de nouveaux arbres en privilégiant des essences susceptibles de s'adapter aux évolutions du climat. Nous nous assurons ensuite de leur bonne croissance en favorisant leur ensoleillement (par des dégagements, des tailles de formation et des éclaircies*). » Florian et Erwan essayent aussi d'organiser la forêt pour faciliter son exploitation, « par exemple en ouvrant et entretenant des passages pour les engins, afin qu'ils puissent récolter des arbres sans abîmer les spécimens voisins ou les sols. » Ils veillent également à la sécurité des usagers de la forêt.

Kim Éducatrice en environnement

C'est au bord d'une mare, en pleine forêt, que Kim accueille les cinquièmes pour un temps de découverte de cet écosystème précieux, refuge de biodiversité. Son métier ? Éducatrice en environnement. « *Mon travail consiste à faire découvrir la nature aux gens, à leur mettre le pied à l'étrier pour qu'ils aient une meilleure connaissance de leur environnement et pour leur donner envie d'en prendre soin* », explique-t-elle. Kim travaille avec tous les publics, mais surtout avec les jeunes des collèges ou des écoles. « *Ensemble, on évoque les différents milieux naturels, les espèces que l'on peut y trouver ou encore les enjeux écologiques.* »



© Virginie Le Pape



La filière bois, c'est plus de 50 métiers !

Bûcheron, technicienne forestière, opérateur de scierie, menuisier... Pour les découvrir, rendez-vous sur

**FIBOISBRETAGNE.FR/EMPLOI-FORMATION/
LES-METIERS-ET-LES-EMPLOIS-BOIS-BRETONS-EN-CHIFFRES**

© Yoan Briere

*** Peuplement**

Ensemble d'arbres

Mise en lumière, éclaircie, taille de formation :

interventions humaines visant à assurer un meilleur développement des arbres

Billon

Section d'un tronc

Grume

Tronc coupé dont on a enlevé les branches

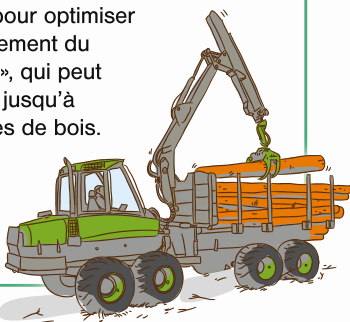
Tourbière

Zone humide ayant la capacité d'absorber le carbone



Patrick et Guillaume
**Conducteurs
d'engins
forestiers**

En forêt, ce ne sont pas les grosses machines qui manquent ! Leur manipulation nécessite des compétences très techniques, comme le démontre Patrick, conducteur d'une **tête d'abatteuse de 300 CV**, utilisée pour récolter les arbres ou pour éliminer des spécimens déperissants ou mal formés. Cette machine spectaculaire est capable de tronçonner de grands arbres en quelques secondes, puis de les ébrancher et de les découper en billons* avant de les déposer au sol. Son efficacité redoutable estomaque le groupe, qui mesure soudain la concentration, l'adresse et la prudence dont Patrick doit faire preuve pour piloter la bête ! À proximité, Guillaume s'apprête à intervenir. Lui conduit un **porteur forestier**, gros tracteur chargé d'évacuer les arbres coupés jusqu'en bord de route. Là encore, le pilotage ne s'improvise pas : il faut manier habilement la grue pour optimiser le chargement du « panier », qui peut contenir jusqu'à 10 tonnes de bois.



Impressionnante, la tête d'abatteuse peut abattre jusqu'à 100 m³ de bois par jour.

Alexandre et Jean-Baptiste

**Débardeurs
à cheval et par câble mat**



En forêt, il arrive que les gros engins ne puissent accéder à certaines parcelles, parce que le terrain est difficile d'accès ou trop fragile pour supporter leur poids. C'est là qu'Alexandre et Jean-Baptiste interviennent ! Tous les deux sont débardeurs : leur mission est d'évacuer les arbres tronçonnés en préservant au maximum les sols et la biodiversité des lieux. À chacun sa technique : Alexandre utilise la force d'un cheval pour extraire les troncs ; Jean-Baptiste et ses collègues emploient un « câble mat », sorte de longue tyrolienne qui déplace les grumes* en les suspendant dans les airs. « *Aujourd'hui, nous travaillons sur une parcelle où des pins ont été abattus pour permettre la réhabilitation d'une tourbière*, très utile pour stocker le carbone* », précise Jean-Baptiste, heureux que son métier contribue aussi à la lutte contre le changement climatique.



© Virginie Le Pape

Environnement

UNE NATURE PROPRE : UN VRAI DÉFI !

Chaque année, des tonnes de déchets finissent dans les forêts, au bord des routes et sur les plages. Ils polluent les sols, les eaux, l'océan et mettent les animaux en danger. Bonne nouvelle, tu peux agir pour inverser la tendance. Prêt à relever le défi ?



Selon toi :

1 - Combien de tonnes de plastique finissent dans l'océan chaque minute ?

- A** 1,3 t
- B** 9,6 t
- C** 15 t

2 - Quelle quantité de plastique avale-t-on en moyenne par semaine ?

- A** l'équivalent d'une larme
- B** d'une carte bleue
- C** d'un pneu

3/ Les déchets que l'on retrouve dans la mer :

- A** viennent à 80 % des terres
- B** se rassemblent en un 7^e continent égal à 6 fois la France
- C** disparaissent lentement

Réponses : 1c, 2b, 3abc

Source : association Surfrider

Comment participer ?

Collecte par toi-même

- Motive tes proches et choisis un lieu : forêt, plage, bord de rivière, parc...
- Équipe-toi : vêtements et chaussures adaptés, gilet jaune, gants épais, sacs pour trier.



Ne touche pas d'objets dangereux (seringues, bouts de verre, produits toxiques). Demande à un adulte si tu as un doute.

Rejoins une collecte collective

Inscris-toi à une collecte organisée par des structures comme VivArmor Nature, l'Office national des forêts ou organise ta propre collecte avec Surfrider Foundation...

Collecter avec Surfrider c'est aussi quantifier et tracer les déchets. En groupe, on ramasse beaucoup plus, jusqu'à 20 sacs en 1h.

Pourquoi ramasser les déchets ?

Ils mettent très longtemps à se décomposer dans la nature :

- bouteille plastique : 100 à 1 000 ans
- canette : 100 à 500 ans
- chewing-gum : 5 à 10 ans

Source : ONF

Les animaux et les milieux marins en souffrent : pollution, ingestion, blessures...

Il y a un impact sur notre santé : les microplastiques finissent dans l'eau, les poissons que l'on mange... puis dans notre corps.



L'expérience d'Inès, 12 ans

« Je suis sensible à l'environnement. Grâce à l'association Surfrider Côtes d'Armor, j'ai participé à une collecte de déchets sur la plage pour protéger l'océan et les animaux. »



Surfrider a pour mission la protection du littoral et la lutte contre les pollutions chimiques, biologiques et plastiques. Elle organise des collectes de déchets sur les plages, les bords de rivières... Et fait même de la science participative : chaque déchet est identifié, compté et alimente une base de données pour aider à faire évoluer les lois en Europe.

INFOS

retrace.surfrider/
organiser-collecte-dechet





© Kristell Hano-Rabat

Kira est une jeune Ukrainienne de 14 ans. Elle avait dix ans lorsqu'elle a fui la guerre avec sa mère et sa sœur, en 2022. Réfugiée en Côtes d'Armor, collégienne à Matignon et membre de la section des Jeunes Sapeurs-Pompiers de Lamballe, elle a raconté son parcours à Nathan et Antoine, deux ados de la rédaction du Mag'.

Comment as-tu vécu le choc de la guerre ?

Au début, je n'ai pas bien compris ce qui se passait. Ma petite sœur, elle, pensait que l'on partait en voyage. Ma mère m'a bien expliqué pourquoi on devait partir. Je me suis alors posé plein de questions : Pourquoi la France ? Pourquoi mes grands-parents ne nous suivaient pas ? Retrouverai-je un jour mes proches restés là-bas ?

Comment s'est passé le voyage ?

Quand la guerre a éclaté, on a eu le pressentiment que ça allait durer longtemps. On a fait nos valises et, avec ma mère et ma sœur, on est parties du jour au lendemain. On est allées jusqu'en Pologne en bus, puis on a fait trois jours de voiture pour arriver à Lamballe, où habitaient des amis de mes parents. Je n'avais jamais quitté mon pays, je ne connaissais pas les Côtes d'Armor, ni la France ni aucun autre pays d'ailleurs.

Comment as-tu vécu tous ces changements ?

Il a fallu s'adapter car le retour à la maison était impossible avec la guerre. On s'est beaucoup soutenues avec ma mère et ma sœur. Les personnes chez qui on logeait au début nous ont beaucoup aidées. Avec elles, on a pu apprendre les bases du français et prendre nos marques, même si ici tout est différent : la mentalité, la culture, les écoles, la nature, la météo aussi.

Ton intégration s'est-elle bien passée ?

Je n'ai eu que quelques semaines pour apprendre la langue avant de commencer l'école. Au début, c'était un peu difficile, personne ne me comprenait même quand je parlais anglais. J'ai déménagé plusieurs fois, changé d'écoles et de collègues, ça m'a permis de parler de mieux en mieux le français et maintenant, je le parle couramment. Ce qui me plaît ici, c'est qu'on a beaucoup de soutien. On a des liens avec d'autres réfugiés, on fait parfois des rassemblements, ça nous permet de nous connaître.

Pourquoi as-tu souhaité t'engager dans la section Jeunes Sapeurs-Pompiers (JSP) ?

J'ai toujours voulu être médecin pour sauver des vies. Les sapeurs-pompiers eux aussi sauvent des vies. Et puis c'est comme une grande famille. Cela me correspond, j'aime l'esprit collectif. Je voudrais pouvoir soigner les gens dans différents pays, c'est d'ailleurs pour ça que j'ai appris plusieurs langues. Aujourd'hui, je parle ukrainien, russe, anglais, allemand et français.



**RETROUVEZ KIRA
SUR TFI (ÉMISSION BONJOUR MATIN)
ET RADIO FRANCE !**
cotesdarmor.fr/lemag

RIMBAUD CREW

Amourialiste

par BALAN



... ET PARTIR ENSUITE SUR LE TERRAIN POUR RÉALISER DES INTERVIEWS OU DES REPORTAGES, COMME DE VRAIS JOURNALISTES !

ALORS ?! ÇA TENTERAIT QUELQU'UN ?



PLUS TARD...

BIEN, QUI A UNE IDÉE DE REPORTAGE POUR LE PROCHAIN NUMÉRO ?

MOI M'DAME ! ON POURRAIT INTERVIEWER LA CHAMPIONNE JUNIOR DE SKATE, ELLE HABITE PRÈS DE CHEZ MOI.

ÇA PERMETTRAIT DE PARLER DE CE SPORT, TRÈS À LA MODE CHEZ LES ADO SCÉS, DU PARCOURS D'UNE JEUNE SPORTIVE, DE L'ÉGALITÉ FILLE/ GARÇON DANS LE MILIEU DE LA COMPÉTITION...



LE JOUR J.

BIZARRE CETTE SOUDAINE MOTIVATION... JE N'AI JAMAIS VU LITTLE KURT COMME ÇA !

T'IMAGINES, IL S'EST MÊME LAVÉ ET CHANGÉ !! EN VRAI C'EST ÉTRANGE.

HEM... SALLIT MADY, DEPUIS COMBIEN DE TEMPS TU SKATES ? ELIH... COMMENT TU FAIS POUR ÊTRE SI MAGNIFIQUE ? TU AS REMPORTÉ COMBIEN DE TITRES ? JE SUIS TON PLUS GRAND FAN...



TOI AUSSI, REJOINS LE MAG' !

TU DÉCOUVRIRAS LES COLLISSES D'UN JOURNAL ET TU FERAS DE CHOUETTES RENCONTRES !

Pour t'inscrire, sans engagement, flashe le code !



BALAN