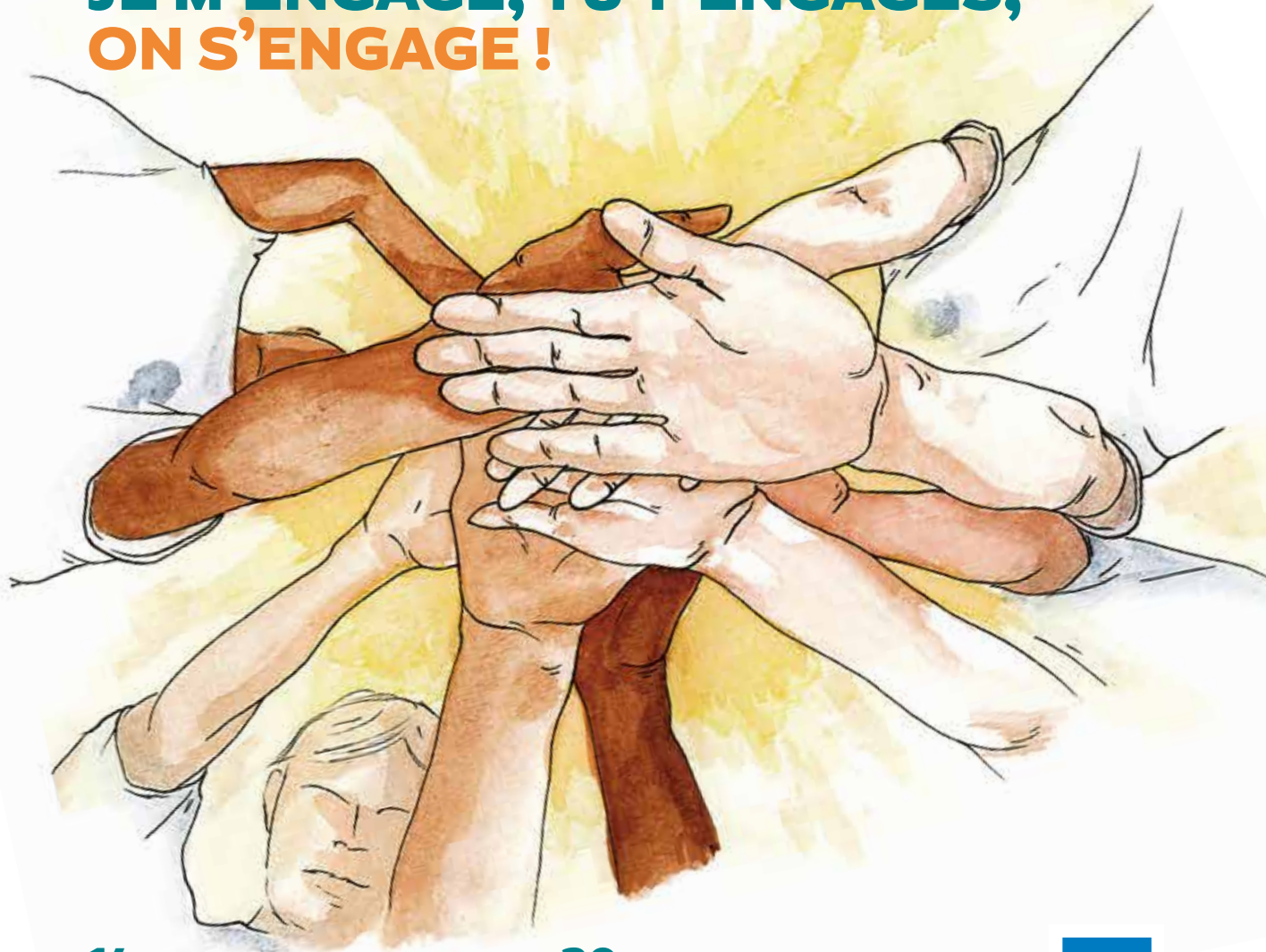


LE MAG'

L'INFO DES ANNÉES COLLÈGE EN CÔTES D'ARMOR

10

**JE M'ENGAGE, TU T'ENGAGES,
ON S'ENGAGE !**



14

**ÉCO-ANXIÉTÉ :
LES REMÈDES EXISTENT !**

20

**ET SI ON IMAGINAIT
LES MÉTIERS DE DEMAIN ?**

Ensemble !

On va plus loin !

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'étonner, t'informer et t'épanouir en Côtes d'Armor. Au programme de ce quatrième numéro : un dossier qui t'encourage à t'engager, un zoom sur les métiers de demain ou encore des conseils pour remédier à l'éco-anxiété. 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'hwech'hmizieg ennañ keleier, alioù fur, kelaouadennoù ha soñjoù... E-barzh taolenn ar bedervet niverenn-mañ : un teuliad da vroudañ ac'hanout da vont e-barzh ar jeu, ur sell a-dostoc'h war ar micherioù er bloavezhioù da zont hag ivez alioù fur evit talañ ouzh an ekoanken. Lennadenn vat dit !

GALLLO

Cant on ée coléjien, coléjiene, la vivrie ée beujante, emplenie de projéts, de voulaers, mé étou de qhésions. Pour aller canté tae de la 6^e dica la 3^e, le Consail départementâ des Côtes d'Ahaot t'ofr LE MAG', un « su 6 mé » pllein d'efères d'asteur, de consails, d'artilc's et de runjries... Ao programe de c'te catérième liméro, un dossier qi t'encourâje à t'engâjler, un grôssisoué su les méqiers de d'main ou cor des consaillès à la surfin de souegner l'éco-anxiété. Bone lirie !

Sommaire

- 3 ÇA DÉCOIFFE**
Vent d'énergie en baie de Saint-Brieuc
- 4 C'EST L'ACTU**
L'info vue par des jeunes costarmoricains
- 6 C'EST TROP BIEN**
Livre, film... toutes nos suggestions
- 8 C'EST À VOUS**
Alexandre Calvez : 1,2 million de followers sur Youtube
- 10 ÇA NOUS CONCERNE**
• S'engager : une belle façon d'exister
• Éco-anxiété : les remèdes existent !
- 16 C'EST ÇA LE COLLÈGE**
• Handicap au collège : objectif inclusion
• La vie des établissements
- 20 C'EST NOTRE AVENIR**
• Métiers du futur : et si on imaginait l'avenir ?
• Comment être stylé sans (trop) polluer ?
- 23 C'EST TOUT MOI**
Elles font vivre la danse bretonne
- 24 BD**
Les vies dansent

Toi aussi tu veux contribuer 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, Laurence Ladier, Virginie Le Pape, Stéphanie Prémel. Ont collaboré à ce numéro : Julia Tronel, Roxane Le Gal, Lou-Andréa Flouriot-Besnard, Apolline Ganne, Colette Riou, Clémence Le Yaouanc, Loan Le Vacon, Inès Perthuis-Fernandez, Aroun Molines-Tailleur, Amandine Toupin, Chloé Boutier, Nathéo Goubin, Samuel Chevanec, les élèves du dispositif Uilis du collège Saint-Joseph de Lannion, les élèves de l'Unité d'Enseignement Externalisée du DAME du Valais à Saint-Brieuc, les Cadets de la sécurité du collège Saint-Nicolas de Merdrignac, les 5^eB* du collège La Grande Métairie de Ploufragan, les 5^eB* du collège La Gautrais de Plouasne, les 6^e* de la classe flexible du collège Saint-Yves de Tréguier, Erell Lavigne, Juliette Tardivel. * Promotion 2022-2023. Photos : Thierry Jeandot, C. Beyssier (Ailes Marines), Cécile Herviou, Virginie Le Pape, Stéphanie Prémel, Claire Lobet, Istockphotos. Couverture : Solenn Duros. Illustrations : Akko, Callie Tatibouet, Leny Bivaud, Briec Gonidec, Solenn Duros, Istockphotos. Jeux : La Petite Emi. BD : Jean-Christophe Balan. Création-exécution-réalisation : Médiapilote (Langueux). Impression : Guivarc'h L'imprimerie (Plérin). Tirage : 35 000 exemplaires. ISSN : 2826-0996. Pour toute demande : lemag@cotesdarmor.fr



Le projet en chiffres

Distance de la côte : 16,3 km

Nombre d'éoliennes : 62

Longueur des mâts : 90 m

ÇA DÉCOIFFE



VENT D'ÉNERGIE EN BAIE DE SAINT-BRIEUC

C'est une première en Bretagne. Le parc éolien en mer de la Baie de Saint-Brieuc a commencé à produire de l'électricité, après près de 3 ans de travaux. Au total, 62 éoliennes entreront progressivement en service, et le chantier se poursuit actuellement au large de nos côtes. Le parc produira à terme 1 820 gigawattheures d'électricité par an, soit la consommation de 835 000 habitants (9 % de la Bretagne). Une énergie 100 % renouvelable, car produite à la seule force du vent.

Installer 62 éoliennes à plus de 16 km de la côte, c'est un chantier colossal et une véritable aventure industrielle. Fabriquées au Havre et équipées à Brest, ces machines de compétition sont ensuite acheminées en baie de Saint-Brieuc, grâce à un navire auto-élevateur (photo). Celui-ci permet de lever les mâts de 90 mètres pour ensuite les déposer sur les fondations préalablement installées (en jaune). Puis, une nacelle est installée sur chaque mât et les 3 pales sont fixées sur le rotor de la nacelle. Il ne reste plus qu'à raccorder chaque éolienne à la « sous-station offshore », qui permet de transformer l'énergie produite en électricité et de l'acheminer vers la terre.

Rubrique réalisée par Julia (Langueux), Roxane (Pludual) et Lou (Guingamp), toutes trois collégiennes en Côtes d'Armor.

Merci également à Leny Bivaud et Callie Tatibouet, du collège Saint-Pierre de Saint-Brieuc, pour leurs illustrations.

Le chiffre

200



C'est le nombre d'articles disponibles sur « The Uncensored Library ».

Cette bibliothèque virtuelle a été créée sur Minecraft par l'association Reporters sans frontières, dans le but de rendre accessibles à tous des textes censurés, écrits par des journalistes qui vivent dans des pays restreignant la liberté de la presse. La « Librairie Non-Censurée » contient plus de 12,5 millions de blocs et comporte 5 ailes représentant l'Égypte, le Mexique, la Russie, l'Arabie Saoudite et le Vietnam. Un moyen brillant pour contourner la censure et protéger les journalistes puisque les jeux vidéos, à l'inverse d'internet et des médias, ne sont pas rigoureusement surveillés par les gouvernements concernés.



Un Conseil départemental des collégiens en Côtes d'Armor

C'est nouveau ! Le Département des Côtes d'Armor vient de créer un Conseil départemental des collégiens, afin de permettre aux jeunes Costarmoricains de devenir acteurs et actrices de la vie locale et de mieux comprendre le fonctionnement des institutions. Jusqu'à 27 classes de 5^e et de 4^e, représentant les cantons costarmoricains, vont y participer en proposant un projet sur le thème « Bien vivre en Côtes d'Armor à l'horizon 2050 ». Chacune sera représentée par un binôme fille/garçon, qui siègera au Conseil départemental des collégiens pour débattre et élire le meilleur projet. Celui-ci sera ensuite mis en œuvre.

Interdiction d'apprendre !



Flippant ! En Afghanistan, les filles de plus de 12 ans ne peuvent plus aller au collège, au lycée ou à l'université depuis le retour au pouvoir des talibans en 2021. Ces dirigeants tyranniques sont revenus imposer leurs lois dont plusieurs restreignent les droits des femmes. Plus d'un million de jeunes Afghanes sont aujourd'hui privées d'éducation. Mais à Kaboul et dans d'autres provinces du pays, des femmes organisent des classes clandestines, bravant l'interdiction. De quoi se remettre en question lorsqu'on ne veut pas aller au collège alors que d'autres risquent leur vie pour s'instruire !



BADER
Éprouver de l'inquiétude ou de la tristesse.

Être en PLS
Être en position latérale de sécurité : se sentir mal, être « au bout de sa vie »

CRUSH
Avoir une attirance, un coup de cœur pour quelqu'un

Voici quelques-uns des nouveaux mots, très utilisés par les ados, qui seront intégrés au dictionnaire 2024. Chaque année, Le Petit Robert choisit environ 150 nouveaux mots reflétant la société actuelle, pour leur faire une place dans ses pages. Le vocabulaire des jeunes, sans cesse réinventé, y est cette fois bien représenté !



Astérix parle gallo !



L'irréductible Gaulois n'a pas fini de nous surprendre : le voilà qui parle désormais gallo. Le film « Le Domaine des Dieux », de Louis Clichy et Alexandre Astier, vient d'être doublé dans cette langue traditionnelle de Haute-Bretagne. Une occasion inédite et amusante de la découvrir !

Au cinéma dans le cadre du festival « Gallo en scène » du 12 au 23 novembre.

PROGRAMME SUR

www.qerouezee.bzh

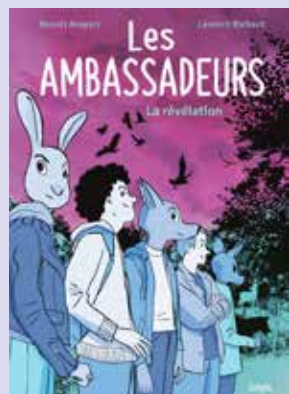


Papillomavirus : les 5^e peuvent être vaccinés au collège

C'est parti pour la vaccination contre le papillomavirus dans les collèges ! Depuis octobre, les filles et garçons de 5^e peuvent recevoir gratuitement, au sein de leur établissement, une première injection contre ce virus sexuellement transmissible qui peut provoquer certains cancers. Effectué entre 11 et 14 ans, ce vaccin est particulièrement efficace. Pour être vacciné au collège, il suffit d'avoir l'autorisation de tes parents. Alors, si tu n'es pas encore inscrit, n'hésite pas à leur en parler ! Tu auras besoin de deux doses au total, une première injection cet automne et une seconde entre avril et juin.

Si tu es en 4^e ou en 3^e, tu peux être vacciné chez ton médecin, en venant accompagné d'au moins un responsable légal.

Le livre à dévorer



COUP DE CŒUR
de la Bibliothèque
des Côtes d'Armor

Les ambassadeurs, la révélation

de Benoît Broyart et Laurent Richard, éditions Jungle

Quelque part en Bretagne, au lendemain d'une tempête, cinq adolescents se réveillent transformés. Soudain capables de communiquer avec les animaux et dotés de pouvoirs, leur mission sera de faire changer les habitudes et les mentalités des adultes pour mieux préserver l'environnement. Une BD écologique illustrée par le Costarmoricain Laurent Richard, qui traite également de thématiques comme l'identité sexuelle, l'alcoolisme, la solitude, le chômage... Disponible en médiathèques.



Le film culte à découvrir

RECOMMANDÉ PAR

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



Captain Fantastic

de Matt Ross – 1h58 – 2016 (États-Unis)

Dans une forêt reculée des États-Unis, la famille Cash vit en autarcie. Le père Ben apprend à ses six enfants les règles de la survie et assure leur éducation (littérature, philosophie, mathématiques). Mais lorsqu'ils se voient contraints de rejoindre la civilisation, la mère étant malade, c'est un véritable choc des cultures. Cette confrontation entre deux mondes, tour à tour émouvante, caustique et drôle, nous amène à réfléchir aux choix de vie des personnages, sans tomber dans la caricature.

Conseillé à partir de 12-13 ans, disponible en médiathèques.

Le tabou à briser



Si on parlait des règles?

On n'ose pas toujours en discuter : il n'y a pourtant rien de plus naturel que les règles ! C'est souvent au collège que les menstruations apparaissent chez les jeunes filles, avec leur lot de tracas et de questions. Pour accompagner cette grande étape, le Département a publié le livret « Et si on parlait des règles ? ». Il détaille le déroulement du cycle menstruel, ses incidences sur la vie quotidienne, les différents moyens de protection et apporte un tas d'infos pratiques. Un document qui permet aussi aux garçons de mieux comprendre ce qui se passe dans le corps des filles et d'en parler avec elles.



LIVRET DISPONIBLE SUR
cotesdarmor.fr/lemag

CHARADES

100% villes costarmoricaines!

Tu penses bien connaître ton département ?
Prouve-le en déchiffrant
ces quelques charades!

1

Mon premier vient troubler la paix.
Mon second se boit au petit-déjeuner.
Ton sourire est rempli de mon troisième.
Mon tout se découvre en centre-Bretagne.

JE SUIS...

2

Mon premier est le frère de mon oncle.
Mon second fait partie de mon squelette.
Mon troisième a été interviewé dans le dernier Mag'.
Mon tout a le macareux pour emblème.

JE SUIS...

3

Mon premier se trace au crayon de papier.
Mon second sert à effacer une erreur.
Mon troisième est une unité de temps.
Mon tout est connu pour ses animaux.

JE SUIS...

4

Mon premier nécessite des points de suture.
Mon second se prononce au passage d'une étoile filante.
Mon troisième marque le refus.
Mon tout abrite un célèbre phare. JE SUIS...



Illustrations: La Petite Emi (Pordic)

Jeu conçu sur une idée originale d'Apolline, 11 ans, Guerlédan.



Loan Clémence Colette

INTERVIEW

ALEXANDRE CALVEZ

1,2 million de followers sur YouTube

C'est l'un des YouTubeurs costarmoricains les plus suivis sur les réseaux sociaux ! À 29 ans, Alexandre Calvez est créateur de contenus professionnel. Grâce à ses vidéos dans lesquelles il teste des innovations en tous genres, il s'est construit une communauté fidèle et vit aujourd'hui de sa passion.

Interviewé par Clémence, Colette et Loan, il raconte son parcours, son travail et sa vision des médias sociaux.

Alexandre, peux-tu nous expliquer qui tu es et comment tu es devenu YouTubeur professionnel ?

J'ai 29 ans, je viens des Côtes d'Armor* et je suis créateur de contenus depuis 12 ans. Au lycée, je suivais pas mal de YouTubeurs, notamment dans le milieu du jeu vidéo. À l'époque, je trouvais que la plateforme où l'on visionnait les vidéos n'était pas super adaptée : j'ai donc décidé de créer la mienne et j'ai commencé à faire des vidéos pour l'alimenter... J'ai eu la chance de pouvoir continuer dans cette voie. Aujourd'hui, je suis spécialisé dans l'innovation : je partage et je teste des nouveautés pour les faire découvrir à ma communauté.

Être créateur de contenus, ça paraît simple mais c'est beaucoup de travail. Peux-tu nous raconter ?

Alors déjà, au départ, il faut un concept. On doit déterminer de quoi on va parler sur notre chaîne et comment. Ensuite, il faut imaginer le contenu, trouver les idées : ça demande de la créativité et beaucoup de temps. Ça implique aussi d'apprendre à utiliser la caméra, à enregistrer le son, à faire le montage... Ensuite, il y a la publication des contenus – la partie la plus simple – puis la gestion des commentaires. Grâce aux retours des gens, on peut améliorer les contenus suivants. Enfin, quand ça devient un métier, il y a la partie administrative à gérer : création d'entreprise, comptabilité... et bien sûr la monétisation, car pour en vivre, il faut faire rentrer de l'argent.

Est-ce que c'est un métier qui rapporte ?

Oui, sinon je n'aurais pas pu continuer là-dedans. Sur les plateformes, il y a un système de monétisation qui permet de gagner de l'argent grâce aux publicités qui sont diffusées avant ou pendant les vidéos. On peut aussi faire des partenariats avec des marques, qui nous payent pour que l'on parle de leurs produits. Et on touche quelques centimes de droits d'auteur à chaque fois qu'une personne regarde notre vidéo.

Sur les réseaux, tout doit souvent être beau et parfait. Est-ce que tu y montres ton vrai visage ?

Oui et non. Je suis très perfectionniste, alors sur le fond, je veux que tout soit parfait. J'essaie de ne pas dire de bêtises, de proposer un contenu qui ait de l'intérêt. Par contre, sur la forme, je suis plus naturel. J'ai tendance à être maladroit, mais c'est ce qui a fait mon succès donc j'essaie de garder ça.

On nous répète sans cesse de nous méfier des réseaux sociaux. Qu'est-ce que tu en penses ?

Il y a plusieurs problèmes sur les réseaux et le principal selon moi, c'est le harcèlement en ligne. Il faut se protéger, faire attention à ce que l'on poste. Moi, avant de publier, je me demande toujours si dans 10 ans, je pourrais avoir honte de ce que je suis en train de poster. Si j'ai un doute, je préfère ne pas publier. Je pense aussi qu'il faut poster le moins possible sur soi-même.



Postez autant que vous voulez sur une passion, mais pas sur des choses personnelles ! Cela évite de donner de la matière aux harceleurs. Après, un autre danger des réseaux, c'est aussi qu'il y a beaucoup de faux contenus. Il faut toujours garder un œil critique et aller voir d'autres médias pour se forger ses opinions.

Quels conseils donnerais-tu à des ados qui voudraient faire comme toi ?

Beaucoup de gens veulent être créateurs de contenus mais peu arrivent à en vivre. Donc ce que je conseille au départ, c'est d'aborder ça comme un passe-temps et de faire des études à côté. Souvent, la voie professionnelle que l'on choisit peut être un point de départ. Il y a des paysagistes qui filment leurs chantiers ou des fleuristes qui partagent leurs bouquets sur les réseaux, et ça marche tellement bien que petit à petit, ils arrivent à se consacrer davantage à la création de contenus. Il faut y aller par étape mais dans tous les cas, je conseille de parler de ce qui nous passionne et surtout de trouver sa propre singularité. Pour que ça marche, il faut apporter quelque chose de nouveau !

* Il est originaire de Saint-Brieuc et vit aujourd'hui du côté de Binic



RETROUVEZ L'INTERVIEW COMPLÈTE SUR cotesdarmor.fr/lemag

S'ENGAGER

UNE BELLE FAÇON D'EXISTER

À l'adolescence, on a souvent envie de s'investir pour des causes ou des projets qui nous tiennent à cœur. Tu souhaites améliorer

la vie dans ton collège, aider ceux qui en ont besoin ou encore donner un coup de main dans une association, voire en créer une ? C'est possible, même à ton âge ! Pour t'encourager, ton Mag' a recueilli les témoignages de jeunes Costarmoricains qui n'hésitent pas à s'engager.



La rédaction remercie Aude Adnet, accompagnatrice de jeunes en projets au sein de l'association Cap à cité, ainsi que l'équipe du collège Gwer Halou de Callac, pour leur appui dans la réalisation de ce dossier.



INÈS, 13 ANS, CARNOËT

JE SUIS ÉCO-DÉLÉGUÉE DANS MON COLLÈGE

J'ai voulu devenir éco-déléguée pour faire le plus de choses possible pour l'environnement, et pour faire comprendre aux gens qu'il est temps d'agir pour la planète ! Avec les autres éco-délégués, on a pu mettre en place plein d'actions. On a installé un bac à compost pour les déchets du restaurant scolaire, on a créé un carré potager dans la cour, on a planté des arbres et on a même organisé une marche verte, durant laquelle on a récolté 61 kg de déchets en seulement une heure !

AMANDINE, 13 ANS, BULAT-PESTIVIEN

JE CONTRIBUE À ANIMER MA VILLE

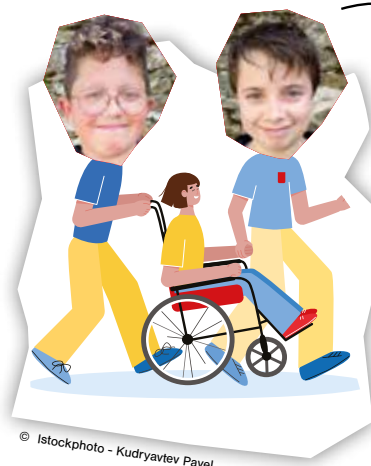
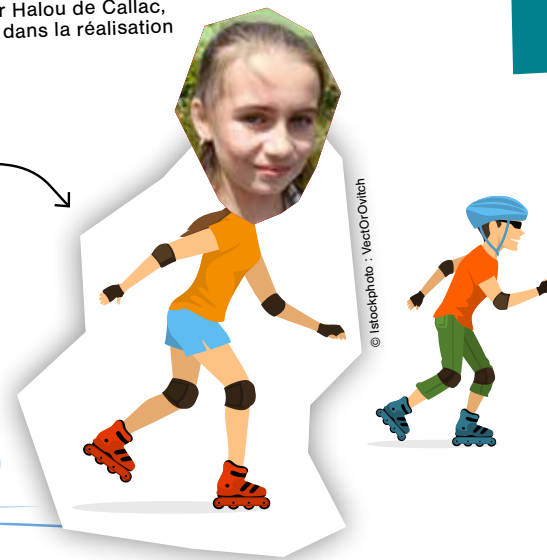
Depuis deux ou trois ans, je suis bénévole lors de la randonnée gourmande organisée par l'Amicale Laïque de Bulat-Pestivien, où j'habite. Trois circuits de randonnée sont proposés aux participants, avec à chaque fois différentes étapes où l'on peut s'arrêter manger. Moi, j'assure l'accueil au stand des galettes saucisses ! Il y a toujours une chouette ambiance et ça me fait plaisir d'aider dans cet événement qui anime tout Bulat, et qui fait venir des gens d'un peu partout.



CHLOË, 12 ANS, CALLAC

JE PARTAGE MA PASSION DU PATINAGE

Depuis plusieurs années, je fais du rink-hockey et du patinage artistique sur roulettes à l'Hermine callacoise. J'aime beaucoup mon sport alors j'ai eu envie de m'investir davantage en aidant l'entraîneuse à animer les séances des plus petits. Je l'aide aussi à préparer le gala, à inventer les chorégraphies... C'est chouette de partager son sport préféré et de le faire découvrir aux enfants.



NATHÉO ET SAMUEL, 12 ANS, PLUSQUELLEC

OPÉRATION SOLIDARITÉ !

Dans notre commune à Plusquellec, il y a un petit garçon handicapé qui s'appelle Valentin et qui est en fauteuil roulant. Une association a été créée pour l'aider à améliorer son quotidien et à être plus autonome, par exemple en finançant du matériel spécialisé. Pour cela, il y a plein d'événements organisés pour récolter des fonds, comme un tournoi de foot, un concours de boule, une randonnée ou un repas crêpes. Nous, on participe en aidant à préparer les salles, à trouver des idées... Ça fait plaisir d'aider, et en plus, ça nous occupe !

AROUN, 13 ANS, CALLAC

J'AIDE DES ENFANTS DE PRIMAIRE À FAIRE LEURS DEVOIRS

Environ une fois par mois, je participe au dispositif « Coup de pouce » en aidant les élèves de mon ancienne école primaire, à Callac, à faire leurs devoirs. Je suis content de pouvoir aider des enfants, dont certains sont parfois en difficulté à l'école, mais aussi leurs parents, qui n'ont plus à s'occuper des devoirs en rentrant du travail le soir. En plus, j'aime être avec les enfants et on fait souvent des jeux ou du sport à la fin des séances. Ça les motive pour faire leurs devoirs vite et bien !



ELISA, 15 ANS, PLÉGUIEN

J'AI CRÉÉ MA PROPRE JUNIOR ASSOCIATION

L'été dernier, j'ai créé la Junior Association « Affirmons nos différences » avec quelques copains. Ensemble, on trouvait que les jeunes ne pouvaient pas assez s'exprimer sur les discriminations, et on avait envie d'aider pour faire avancer les choses. Notre projet, c'est d'organiser des « cafés papotes », une expo photo et aussi un concert autour duquel il y aura des stands de sensibilisation. On a déjà commencé les réunions et on échange beaucoup sur WhatsApp pour partager toutes nos idées. C'est réconfortant de faire des choses ensemble et de se sentir utile.



DES PISTES POUR T'ENGAGER TOI AUSSI

Au sein de ton collège

Être élu **délégué, éco-délégué** ou encore membre du **Conseil de la vie collégienne**, c'est souvent une première façon de s'impliquer dans la vie citoyenne. Tu représentes les autres élèves auprès des adultes et tu peux proposer des idées, donner ton avis, mettre en place des actions... Au collège, tu peux aussi devenir **ambassadeur « non au harcèlement »** (lire Mag n°3) ou encore adhérer au **foyer socio-éducatif**. Du concret pour faire bouger le quotidien de tous les élèves!
Plus d'infos auprès de ton CPE ou de ton prof principal

Dans une association

Même mineur, tu es libre de devenir bénévole dans une association, si ses statuts le permettent. Il n'y a aucune formalité à prévoir (pas même d'autorisation parentale à fournir) et les missions possibles sont illimitées. Depuis 2017, la loi permet aussi aux 11-18 ans de créer une **Junior Association**. Idéal si tu as un projet bien précis en tête! Il faut être au minimum deux personnes mineures et procéder à quelques formalités, comme rédiger des statuts ou déposer un dossier d'habilitation... Plusieurs structures peuvent t'aider dans ces démarches et le Département peut même t'accorder une aide de 300 €.

Partout, tout le temps

Devenir Jeune Sapeur-Pompier, aider des personnes démunies, participer à une marche militante, aider à la kermesse de ton ancienne école, contribuer à ce Mag'... Il y a partout autour de toi des occasions de t'engager.

Tu ne sais pas par où commencer?

- Reste à l'affût des opportunités: le Département, les mairies, les Structures Information Jeunesse, les MJC, la Ligue de l'enseignement peuvent t'informer sur les dispositifs existants.
- Ose faire le premier pas: n'hésite pas à frapper à la porte des associations pour demander comment tu peux aider.
- Garde en tête que chaque action compte, peu importe si tu t'investis une journée par an, par mois ou par semaine. L'important est de choisir un rythme qui te convient, pour ne pas te sentir débordé ou risquer d'abandonner en cours de route.



RETROUVE TOUS LES CONTACTS SUR
cotesdarmor.fr/lemag

TEST ES-TU PRÊT À T'ENGAGER ?

Aujourd'hui, c'est l'élection des **délégués de classe au collège**. Tu te sens:

- Surexcité: ça fait au moins deux semaines que tu fais campagne.
- ▲ Hésitant: et si tu déposais une candidature de dernière minute?
- Indifférent: devenir délégué, non merci!

Après la tempête de ces derniers jours, la plage de ta ville est couverte de déchets. Des habitants ont prévu de se regrouper pour une opération de nettoyage. Que fais-tu?

- Tu motives tout ton entourage à participer: on ne peut pas laisser la plage dans cet état!
- Tu passes ton tour, il fait trop froid pour mettre le nez dehors.
- ▲ Tu y vas, mais surtout parce que tes amis y seront aussi.

Ton voisin Yacine a fait l'objet d'insultes racistes dans la rue.

- Tu te sens impuissant, tu ne vois pas comment on pourrait empêcher ça.
- ▲ Tu exprimes ton indignation sur les réseaux sociaux.
- Tu décides de créer toi-même une affiche antiraciste et de la placarder partout dans ton quartier.



© istockphoto - Qvaimodo

Les 8 et 9 décembre prochains, c'est le **Téléthon**. Pour cet événement qui permet de lutter contre les maladies génétiques neuromusculaires, tu as prévu:

- d'animer un temps fort avec ton club de sport afin de collecter des fonds.
- ▲ de rappeler à tes parents de faire un don.
- rien de particulier, à part peut-être regarder l'émission spéciale à la télé.

Deux amies te proposent de créer une **Junior Association** autour de votre passion commune. Comment réagis-tu?

- ▲ Tu es emballé mais un peu inquiet: ça ne risque pas de faire trop de travail?
- Tu trouves l'idée géniale: ça va être super de pouvoir mener un projet de A à Z, à votre façon!
- Tu declines gentiment la proposition: tu n'as pas envie de te compliquer la vie en prenant des responsabilités.

Tu as obtenu une majorité de ■ ●
L'engagement, très peu pour toi (pour l'instant)

Tu n'es pas encore prêt à t'engager, et c'est évidemment ton droit! Si tu n'as pas de motivation, inutile de te forcer: cela risquerait de te dégoûter. Tu peux par contre essayer de comprendre les raisons qui te freinent. Tu as peut-être juste la flemme, ou alors tu n'as pas encore trouvé de champ d'action qui te donne vraiment envie de t'investir... Cela peut vite changer! Il suffit parfois d'une situation concrète ou d'une opportunité pour avoir le déclic. Ce sera alors à ton tour d'entrer en action.

Tu as obtenu une majorité de ■ ▲
L'engagement, pourquoi pas mais...

Tu as envie de t'engager, mais cela te fait aussi un peu peur. Tu crains de ne plus avoir assez de temps libre, tu te demandes si tu es capable d'assumer des responsabilités, etc. Pour le moment, tu préfères donc rester discret ou te reposer sur les autres lorsqu'il s'agit de s'investir. C'est dommage! Tu devrais essayer de te lancer petit à petit, par exemple en commençant par des missions ponctuelles ou en t'appuyant sur des amis déjà investis qui pourront te guider. Tu verras que c'est super valorisant de se sentir utile!

Tu as obtenu une majorité de ■ ■
L'engagement: 100 % motivé!

Non seulement tu es prêt à t'engager, mais en plus tu es capable de déplacer des montagnes pour défendre les causes qui te tiennent à cœur. Tu y consacres beaucoup de temps et ton enthousiasme est communicatif: il t'arrive même d'embarquer famille et amis dans tes projets. Tu as peut-être trouvé là une vraie vocation! Cela tombe bien car en grandissant, des dispositifs te permettront d'aller encore plus loin, comme le Pass'Engagement ou le Service national universel. Tiens-toi informé et, surtout, garde cette énergie!

“ Pour réaliser de grandes choses, il faut d’abord rêver.”
Coco Chanel

Éco-anxiété : les remèdes existent !

“ Personne n’est trop petit pour avoir un impact et changer le monde.”

Greta Thunberg



À lire

Essai
Les écooptimistes,
de Dorothée Moisan,
éd. Seuil



Dérèglement climatique, extinctions des espèces, pollutions... Cette situation te colle des angoisses ? Rassure-toi, l'éco-anxiété est une réaction saine, elle est même le signe d'une conscience lucide. Pour réussir à vaincre cette anxiété qui la rongait, la journaliste costarmoricaine Dorothée Moisan est partie à la rencontre de personnalités qui ont trouvé des raisons de lutter et d'être heureux. Mais quels sont donc les remèdes de ces écooptimistes pour garder la pêche ?

Se mettre en action

Passer à l'action, c'est sans doute le remède le plus puissant contre l'éco-anxiété, car agir rend heureux. Qu'on se le dise, ne rien faire et déprimer dans son canapé, c'est la meilleure façon de s'enfermer dans l'anxiété ! Or, chacun peut contribuer à l'effort écologique : diminuer son usage de la voiture en privilégiant le vélo ou la marche à pied pour les courts trajets, limiter sa consommation de viande et préférer l'achat local, cultiver un potager... Le fait de faire des choses soi-même est enthousiasmant !

Créer du lien

S'isoler dans son coin augmente l'éco-anxiété. Le lien avec les autres est essentiel pour ne pas se sentir abandonné. Se retrouver ensemble avec des personnes qui partagent les mêmes craintes et les mêmes espoirs, qui sont pleines d'énergie et de volonté, c'est déjà, en soi, une joie.

“ Si l’on m’apprenait que la fin du monde est pour demain, je planterais quand même un pommier.”

Martin Luther King



Se reconnecter avec la nature

Rester connecté avec la nature est essentiel, car cet ancrage nous rappelle ce qui va bien. Tout ça est à ta porte : te baigner dans la mer, te balader dans les bois, t'émerveiller d'un beau coucher de soleil... Retrouver le lien avec le vivant nous fait du bien, et nous redonne de l'énergie et l'envie de nous battre.

Rire pour décompresser

D'accord, la planète va mal, mais il faut être capable d'en rire, car le rire est un vecteur de joie essentiel, et permet de lâcher la pression. « Ne pas subir en faisant des blagues, c'est dire au réel : tu ne me fais pas peur », assure Guillaume Meurice, l'un des écooptimistes de l'ouvrage de Dorothée Moisan.

Opter pour la sobriété heureuse

Tous les scientifiques le disent : dans un contexte où les ressources naturelles sont limitées, il va falloir modifier nos modes de consommation. Réfléchis à ce qui est vital pour te rendre heureux. Ton bonheur, c'est de faire du sport, de voir tes potes et d'habiter en Bretagne ? Et bien écoute : c'est un beau programme, concentre-toi sur ces essentiels ! Être heureux avec peu, c'est en effet la garantie de toujours l'être.

Là où il n’y a pas d’espoir, nous devons l’inventer.

Albert Camus



Partager ses connaissances

Acquérir des connaissances et les partager est gratifiant. Rien qu'en faisant de petites choses et en transmettant ta prise de conscience, tu vas peut-être inspirer d'autres personnes autour de toi. Faire preuve de volonté, c'est l'un des meilleurs moyens de transmettre de l'énergie aux autres.

S'autoriser des pauses

Si tu es très investi dans la cause écologique, te mettre en retrait de temps en temps est nécessaire pour souffler et prendre du recul, car le but n'est pas de t'épuiser en route pour retomber dans l'anxiété. Améliorer l'avenir de la planète est un combat qui s'annonce long et sinueux, alors ne néglige pas ces pauses pour recharger tes batteries.

S'engager pour aller plus loin

Tu rêves d'une société plus sobre, plus équitable, plus joyeuse et plus désirable ? Tu as envie d'agir davantage ? Que ce soit dans ta commune, dans ton collège ou dans des associations, de nombreuses possibilités existent pour participer à des projets éco-responsables. À l'échelle locale, les résultats sont plus visibles et encourageants, c'est souvent plus stimulant. Et ne l'oublie jamais : l'avenir est aussi le lieu de tous les possibles.

POUR ALLER PLUS LOIN
Vidéos, sélection de podcasts et de livres disponibles sur

cotesdarmor.fr/lemag



HANDICAP AU COLLÈGE

OBJECTIF INCLUSION !

Venir au collège et suivre tes cours, cela te semble simple comme bonjour ? Ce n'est pourtant pas toujours le cas pour des élèves en situation de handicap. Pour leur permettre de suivre une scolarité la plus inclusive* possible, des solutions existent. Le Mag' s'est rendu dans des collèges de Lannion et de Saint-Brieuc, à la découverte de deux dispositifs : l'Ulis et l'UEE.

L'Unité localisée pour l'inclusion scolaire (Ulis)

Un emploi du temps adapté pour mieux réussir

« Au collège, je ne peux pas suivre en maths parce que c'est trop compliqué. » Eve ne s'en cache pas : quand on a comme elle un trouble des fonctions cognitives*, le quotidien

au collège n'est pas toujours évident. Clément le confirme : « en classe, ça va trop vite, je n'ai pas toujours le temps de bien comprendre. Le dispositif Ulis m'aide à mieux apprendre. » Ulis ? C'est une unité créée pour des élèves qui, en raison d'un handicap, ont besoin d'aide dans les apprentissages. Au collège Saint-Joseph de Lannion, ils sont 12 à en bénéficier. Tous suivent la plupart des cours dans une classe ordinaire, mais avec des aménagements et un emploi du temps adapté. Celui-ci prévoit des heures de travail en

petits groupes, avec une enseignante spécialisée et une AESH*. Chacun peut y apprendre à son rythme et progresser dans les meilleures conditions. En plus, les élèves effectuent des ateliers, des visites d'entreprises ou des stages. « Ça nous permet de découvrir des métiers pour réfléchir à ce qu'on voudra faire après la 3^e, explique Inès. Car le dispositif Ulis permet aussi de préparer l'après-collège et d'identifier un parcours adapté pour chacun. Jeanne se projette déjà : « J'ai hâte de pouvoir commencer une vraie vie d'adulte ! »

Face au handicap, des élèves s'impliquent

Ils s'appellent Elouan, Zoé, Levi, Ewan ou Iris. Au collège Saint-Joseph de Lannion, ces jeunes se mobilisent pour aider et accompagner leurs camarades. Ils racontent leur expérience sur www.cotesdamor.fr/lemag.

LIRE L'ARTICLE



Belle preuve de confiance et d'amitié : lors du passage du Mag', les élèves du dispositif Ulis ont invité quelques camarades des classes ordinaires à témoigner avec eux de leur expérience du handicap au collège.

© Thierry Jeandot



Au fil des mois, les élèves de l'UEE sont de plus en plus à l'aise parmi les collégiennes et collégiens, comme ici au restaurant scolaire.



LE DICO

Handicap

Il existe de très nombreux handicaps, tous différents. Cela va du handicap moteur (qui atteint les capacités de mouvement) aux handicaps sensoriels (atteinte de la vue ou de l'ouïe), en passant par les troubles du langage, du développement intellectuel, de l'attention (TDA/TDAH), les troubles « dys » ou encore du spectre de l'autisme.

Inclusion scolaire

C'est le fait de rendre l'école accessible à tous les élèves, même en situation de handicap, en adaptant les lieux, les programmes, les méthodes d'enseignement.

Troubles cognitifs

Invisibles, ils entraînent des difficultés pour l'acquisition des connaissances et induisent des troubles des apprentissages.

DAME du Valais

Dispositif d'accompagnement médico-éducatif, spécialisé dans l'accueil de jeunes atteints de troubles du neurodéveloppement.

AESH

Accompagnant d'élèves en situation de handicap.

MDPH

Maison départementale des personnes handicapées.

Plus de détails sur

www.cotesdarmor.fr/lemag

L'Unité d'enseignement externalisée (UEE)

Des après-midi au collège : un grand pas vers l'autonomie

Ce midi-là au collège Le Braz de Saint-Brieuc, Emma, Ethan, Jade, Mélissa et les autres déjeunent au restaurant scolaire. D'ordinaire, ces ados qui vivent avec des troubles des fonctions cognitives passent leurs journées au DAME* du Valais, à Saint-Brieuc. Ils y bénéficient d'un enseignement adapté et d'un accompagnement par des éducateurs spécialisés et des équipes soignantes. Mais les lundis, mardis et jeudis après-midi, c'est direction le collège ! Pour étudier bien sûr (deux espaces leur sont réservés), mais surtout pour partager le quotidien des collégiens. Objectifs : s'habituer à la vie en communauté et gagner petit à petit en autonomie. Pour le groupe, cela demande de sacrés efforts ! Avec ce type de handicap, prendre le bus, manger au self ou participer à la récré

peut vite devenir une épreuve. « Il y a trop de monde », résume Mélissa. « J'ai parfois peur de me perdre et c'est difficile d'être avec des gens que je ne connais pas », avoue Ethan. Chaque venue au collège les pousse donc à sortir de leur zone de confort et ça, c'est la meilleure façon de faire des progrès ! Emma, par exemple, a beaucoup amélioré son langage au contact des autres élèves. Mélissa, elle, ne chante plus fort dans les couloirs et a su ajuster son comportement. D'autres élèves, qui devaient être accompagnés pour venir, savent maintenant prendre le bus seuls... Ces moments au collège, c'est donc tout bénéf' pour les élèves de l'UEE ! Et cette année, les temps en commun avec les classes ordinaires devraient encore se développer... pour toujours plus d'inclusion.

© Thierry Jeandot

Collège Saint-Nicolas
(Merdignac)

En sécurité grâce aux Cadets

Un malaise en plein cours ? Une chute en EPS ? Pas de panique : les Cadets de la sécurité civile sont là ! À Merdignac, huit cinquièmes volontaires se forment chaque année aux gestes de premiers secours. Objectif : pouvoir intervenir en cas de problème au collège. « On apprend les mesures à mettre en place en attendant les pompiers, par exemple à soigner certaines blessures ou à sécuriser une zone, explique Alwena. On fait aussi des sorties, comme à la caserne de Merdignac, et on aide à assurer la sécurité lors d'événements sportifs. » Après 30 heures de formation, les élèves obtiennent le PSC1* et restent Cadets jusqu'à la 3^e. « S'il y a un incendie, par exemple, on est référents pour assurer l'évacuation des élèves », indique Camille.



Saint-Nicolas à Merdignac, Racine à St-Brieuc, Les Livaudières à Loudéac : trois collèges des Côtes d'Armor forment des Cadets, ici réunis au Département pour recevoir leur attestation de formation.

« Grâce à ma formation, j'ai pu éviter un incendie : j'ai su qu'il fallait mettre du sable sur une machine agricole qui surchauffait. »
Elouann

* PSC1

Formation de base aux premiers secours en France



© Stéphanie Prémel



Collège La Grande Métairie (Ploufragan)

Halte aux déchets !



Un aspirateur, des gants de gardien de but, une horloge, des caleçons... Lors d'une opération de ramassage des déchets, les 5^eB ont fait des découvertes bien déconcertantes ! Face aux 2 500 litres de détritus collectés, ils ont eu envie d'agir. Leur idée ? Créer une expo engagée à partir de photos prises sur le terrain, accompagnées de slogans perspicaces, ainsi que de « sculptures d'ordures ». Ils ont ensuite convaincu les élus de Ploufragan d'exposer leur travail au centre culturel. L'événement a remporté un franc succès, qui a encouragé la classe à continuer ses actions : deux nouvelles collectes ont été organisées et les élèves ont présenté leur expo à des collégiens de la France entière, lors d'un congrès de la fondation Tara Océan.

+ D'INFO

Expo à découvrir sur cotesdarmor.fr/lemag ou au Conseil départemental, à Saint-Brieuc, du 14 novembre au 1^{er} décembre.



Collège La Gautrais (Plouasne)

Au cœur de la forêt



Décrypter l'histoire des forêts à partir de documents d'archives, calligraphier des feuilles de lierre, explorer Brocéliande et ses légendes... C'est le programme alléchant qu'ont suivi les 5^eB de Plouasne, dans le cadre d'un projet d'EAC* dédié au thème de la forêt. Travaillé dans de nombreuses matières (français, histoire-géo, SVT, arts plastiques, langues et cultures de l'Antiquité, etc.), ce fil rouge a notamment conduit la classe à découvrir les Archives départementales (à l'initiative du projet), mais aussi à rencontrer la calligraphe Mélanie Griffon, dont le travail s'inspire largement des arbres. Invitée en résidence au collège, l'artiste a animé plusieurs ateliers auprès des élèves. Résultat : une belle expo a transformé la véranda du collège en mini-forêt !

* EAC

Éducation Artistique et Culturelle



« LA CALLIGRAPHIE, J'AI TROUVÉ ÇA CALME ET APAISANT. ÇA PERMET DE FAIRE MARCHER NOTRE IMAGINATION ! »
Alexandre

« AUX ARCHIVES DÉPARTEMENTALES, ON S'EST RENDU COMPTE QUE LES FORÊTS ONT BEAUCOUP RECULÉ. SUR LES DOCUMENTS ANCIENS, ELLES RECOUVRAIENT PRESQUE TOUTE LA CARTE ! »
Alice

Comme les 5^eB, découvrez l'expo « Les Archives sortent du bois » jusqu'au 8 décembre aux Archives départementales, 7 rue F. Merlet, Saint-Brieuc

Collège Saint-Yves (Tréguier)

Classe flexible, classe paisible

Rester attentif durant toute une journée de cours, ce n'est pas si facile ! Afin d'améliorer les conditions de travail en classe, le collège Saint-Yves a mis en place, en 6^e, des classes « flexibles ». Différents outils y sont mis à la disposition des élèves, comme le ballon, l'élastique, le Ztool, la table haute ou

encore le pédalier. Objectif : leur permettre de varier les positions de travail, pour favoriser la concentration et l'écoute. Mais est-ce que ça marche ? Les 6^eA et B semblent 100 % convaincus, comme tu pourras le voir en lisant leur article complet sur www.cotesdarmor.fr/lemag !

« La table haute, qui permet de lire et d'écrire debout, est bien pour ceux qui ont besoin de bouger. »
Emy

Ztool
(pour travailler n'importe où, même dehors)

Pédalier
(pour canaliser son énergie)

Élastiques
(pour détendre ses jambes)

« Avec le ballon, je me sens plus calme et détendu. »
Germain

RETROUVE LES ARTICLES D'AUTRES COLLÉGIENS SUR

cotesdarmor.fr/lemag



MÉTIER



+

ET SI ON IMAGINAIT L'AVENIR?

+

85 % des emplois de 2030 n'existent pas encore*. L'intelligence artificielle (IA), la robotique ou la réalité virtuelle transforment les métiers actuels et en créent de nouveaux. Ton Mag' a imaginé quelques-unes de ces évolutions, à travers les témoignages fictifs de professionnels de demain, dans le futur proche ou dans un avenir plus lointain.

MALO

Infirmier high tech

J'ai fait mes trois ans d'études après le bac à l'Institut de formation des professionnels de santé de Saint-Brieuc; depuis deux ans, je suis infirmier dans un hôpital. Les relations humaines sont une part importante de mon métier, mais c'est aussi très technique et ce double enjeu me plaît beaucoup. Je n'ai pas le temps de m'ennuyer tant mes journées sont denses, et j'adore travailler en équipe! Info de dernière minute: nous allons être dotés d'un robot-soigneur qui prendra la tension, aidera nos patientes et patients à se lever et leur donnera leurs médicaments!

NOANN

Baluchonneur chez des personnes dépendantes

Aide à domicile depuis quelques années, je me suis spécialisé dans le baluchonnage. Après une courte formation supplémentaire, j'accompagne deux personnes dépendantes chez elles lorsque leurs aidantes prennent un peu de congés pour souffler: un jeune homme qui a un handicap, et une vieille dame atteinte de la maladie d'Alzheimer. Je passe quelques jours chez l'une ou l'autre, y compris la nuit, et toutes mes heures me sont payées. C'est un métier très riche qui me permet de zapper d'un univers à l'autre, sans routine. Et je pense sérieusement à compléter mon activité avec celle de nostalgologue, qui est une forme de coaching pour les personnes âgées. Pour elles, je peux recréer un lieu de vie qui reflète leur époque préférée. C'est top non?

DAVID & CÉLIA

Père et fille en agriculture

Il me reste 8 ou 10 ans avant ma retraite et c'est ma fille Célia, qui va reprendre l'exploitation. Elle prévoit déjà de cultiver du sorgho parce que le maïs consomme trop d'eau! Peut-être même qu'elle fera du maraîchage seulement plutôt que des céréales, pour nourrir les gens plutôt que le bétail. Parce qu'elle croit que quand elle s'installera, la population aura réduit sa consommation de viande. Du moins c'est ce qu'elle dit du haut de ses 13 ans! C'est sûr, elle devra maîtriser les techniques de production, comme la génétique, l'agronomie... Et bien entendu le numérique, avec les technologies embarquées, le pilotage des serres, etc. Quand j'ai démarré en 1988, avec mon père qui m'a appris le métier, je faisais du maïs, du blé, du colza et on avait 40 vaches. Dire qu'à l'âge de Célia, je passais mon BEPC! À mon époque, on n'avait pas besoin de toutes ces connaissances...

* Source: étude de Dell et l'Institut pour le futur, publiée par Pôle emploi.

2028

THOMAS

Cuisinier

Je suis cuisinier dans un bistrot gastronomique et j'adore mon métier. Mais depuis que ma fille est née, je n'ai pas le temps de la voir avec mes horaires de fou! J'attends avec impatience que Gilles, mon patron, équipe notre établissement de cette géniale armoire réfrigérée. Avec ma brigade, nous préparerons les repas aux heures de travail classiques et les déposerons dans cette fameuse armoire; la clientèle arrivera à l'heure qu'elle veut, choisira son plat dans l'armoire, le réchauffera et mangera dans une salle de restaurant sans service, avec couverts dressés, musique d'ambiance et convives. Et Gilles me l'a promis: le bistrot sera fermé le week-end! Ainsi, ma vie personnelle sera préservée.

2041

BELLA

Dans la peau d'un cobot

- Je m'appelle Neo nex génération 8 et je suis un cobot, c'est-à-dire un exosquelette motorisé.
- Moi, c'est Bella, l'opératrice de Neo, ma seconde peau. Je suis technicienne robotique dans le génie civil. Routes, ponts, tunnels, bâtiments parfois, sont mon quotidien. Avec mon Neo, je peux travailler au gros œuvre, à la réparation de sites contaminés, dans un tunnel... Mais ce que je préfère, c'est soulever et porter des charges très lourdes, sans aucun effort. Je pense les gestes, et Neo les réalise pour moi. Mon arrière-grand-père aussi travaillait dans le génie civil... Mais il a dû arrêter à 50 ans, à cause d'importants troubles musculo-squelettiques.

2070

EVE

Chercheuse en biotechnologie médicale

Mes parents ont 10 ans, ils ne se connaissent pas encore et je ne suis pas encore née. Mais je sais déjà que je serai chercheuse en biotechnologie médicale. Grâce à mes travaux, on pourra, à l'horizon 2070, reproduire numériquement les organes de chaque petit être humain, et les utiliser pour mieux le ou la soigner tout au long de la vie.

Où s'informer...

- > La Cité des métiers, à Ploufragan, t'accueille, t'informe et te conseille. Elle peut également t'aider à construire ton projet professionnel en te faisant découvrir des professions susceptibles de t'intéresser.
Cité des métiers des Côtes d'Armor
02 96 76 51 51 ou
contact@citedesmetiers22.fr
- > Les Centres d'information et d'orientation, à Saint-Brieuc, Lannion, Guingamp et Dinan peuvent t'accompagner. Ils tiennent des permanences dans des collèges publics du département.
mon-administration.com/cio/bretagne

PLUS D'INFOS

Découvre d'autres métiers du futur sur cotesdarmor.fr/lemag



Mode

COMMENT ÊTRE STYLE SANS (TROP) POLLUER ?

Prenons ce tee-shirt que tu adores : sa production a nécessité 2 500 litres d'eau et 140 g de pesticides et d'engrais chimiques. L'industrie du textile est la 2^e industrie la plus polluante au monde. On peut se dire que l'on n'y peut rien... Pourtant, nos actions individuelles ont un impact direct ! Focus sur quelques conseils pour une mode plus écoresponsable.

1 Avant de faire son shopping

Depuis 2015, notre consommation de vêtements a augmenté de 30 % et nous les gardons deux fois moins longtemps. La raison ? Ils sont conçus avec des matériaux de moindre qualité pour être vendus à des prix plus bas et nous inciter à consommer plus. Pose-toi la question : ce vêtement qui te fait de l'œil, en as-tu vraiment besoin ?



Et après, poubelle ? Non, bien entendu...

- Pense à l'**upcycling** et à la **customisation** : tie and die, broderie, teintures végétales, couture... invente et crée une pièce unique !
- Tu peux **vendre tes vêtements en ligne** ou en direct (**fripeseries, vide-greniers**), ou les donner à des **associations caritatives**.
- Autre solution : dépose-les **dans un conteneur dédié**. Ils seront triés, revendus ou recyclés en chiffons ou en isolants.

POUR EN SAVOIR +

Dossier : les chiffres-clés, les 6 problèmes créés par la mode, des vidéos... cotesdarmor.fr/lemag

L'usage de tes vêtements

Sais-tu que 50 % de leur impact écologique a lieu après l'achat ? Une fois achetés, tu peux donc aussi agir pour réduire leur empreinte carbone !

- **Parlons lessives...** Garde en tête qu'il est préférable d'opter pour une lessive écologique, car les stations d'épuration n'arrivent pas à filtrer les produits toxiques des lessives traditionnelles. Autres conseils : faire une grosse lessive plutôt que deux petits cycles pour économiser l'eau et l'énergie, bannir le sèche-linge, et laver à froid ou à 30°.
- **Répare tes vêtements légèrement abîmés.** Un vêtement troué ou déchiré ? Les boutiques de réparation de vêtements ou les tutos sur Internet sont à ta disposition.

Elles font vivre La danse bretonne



Juliette, 12 ans.



Erell, 15 ans.

Avec le cercle celtique Le Roselier de Plérin, Erell et Juliette apprennent la danse bretonne et portent le costume traditionnel lors des défilés et spectacles. Une manière pour elles de perpétuer la culture locale.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de faire de la danse bretonne ?

Juliette : J'ai commencé à 5 ans à l'école avec mon institutrice Mireille, qui est aussi la responsable du groupe des enfants du cercle celtique. J'ai beaucoup aimé donc j'ai continué.

Erell : Je connaissais un peu la danse grâce à mes grands-parents qui pratiquaient, mais c'est aussi Mireille qui m'a initiée à l'âge de 8 ans et m'a donné envie de poursuivre.

Que faites-vous comme danses au sein du cercle ?

Juliette : Au début, on apprend les danses traditionnelles (la cochinquine, le bal de Plessala...). On nous explique également l'origine des danses, des costumes, puis on apprend des chorégraphies (pas forcément dansées en rond) que l'on reproduit en spectacles. On participe également à des défilés où l'on fait des pas de base en marchant.

Erell : Ce que j'aime, c'est de travailler des chorégraphies à thème en plus des danses traditionnelles. Cette année, pour

les 15 ans du cercle, on a créé le spectacle « Le Roselier fait son cinéma » avec des chorégraphies sur les univers de Mary Poppins, Star Wars, Harry Potter.

Est-il important pour vous de mettre en avant les traditions bretonnes ?

Juliette : On ne parle pas toujours de notre activité avec tout le monde, car c'est parfois vu comme quelque chose de « vieillot ». Mais moi je suis fière de porter le costume : une coiffe, un caraco, un tablier, une jupe, un jupon, des collants et des bottines noires.

Erell : Oui, pour moi, c'est important. Je suis enracinée dans la culture bretonne et je souhaite qu'elle perdure. J'apprends d'ailleurs le breton avec l'association Telenn Ti ar Vro et j'aide à encadrer le groupe d'enfants dans le cercle pendant les répétitions et la préparation des défilés. Je suis fière de transmettre notre culture, surtout dans les défilés, car souvent, les gens ne la connaissent pas du tout. Et puis on veut aussi montrer qu'on arrive à moderniser la danse avec les chorégraphies.

TOUTES LES INFOS :

Fédération Kenleur : kenleur.bzh/kenleur-cotes-darmor
Cercle celtique Le Roselier Plérin : leroselier.wixsite.com/cercleceltique

Ça coule de source

