

LE MAG'

L'INFO DES ANNÉES COLLÈGE

EN CÔTES D'ARMOR

LE MAG'
N°10

3

DANS
LES COULISSES
DU MAG'

14

TOUT SAVOIR
SUR L'EFFET
DE GROUPE



10

POLITIQUE : PAS DE QUOI
EN FAIRE UNE MONTAGNE !



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 anniversaire (et oui, **LE MAG'** a déjà cinq ans), il sera question de politique ! Les élections présidentielles approchent à grands pas et il n'est pas toujours facile de comprendre ce qui se joue et en quoi cela te concerne toi aussi, même si tu ne peux pas voter. La rédaction a trouvé important de te donner quelques clés de compréhension sur le sujet. Promis, ce n'est pas si compliqué !

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 penn-bloaz-mañ (ya, **AR MAG'** zo pemp bloaz dija) e vo lakaet ar gaoz war ar politikerezh ! Dilennadeg ar prezidant a dosta buan ha ne vez ket aezet bep taol kompren ar pezh a zo e dalc'h nag ar mod ma sell ouzhit, ha pa ne c'hallez ket votiñ c'hoazh. Ar skipailh skridaozañ en deus soñjet e oa pouezus reiñ peadra dit da gompren gwelloc'h an tem-se. N'eo ket gwall luziet evit lavaret gwir.

GALLO

Cant n'en n'ée coléjien ou coléjiène, le vie ée beùjante, emplenie de projiets, d'envies mé étou de qhésions. Pour aller canté taï de la 6^e dica la 3^e ; le conseil départementâl t'ôfr' **LE MAG'**, su six maéz pplein de nouvïaotés, d'erportaijës et d'idées pour te ghimenter et d'avair du hait en Côtes d'Armor. Den c'te liméro (dam ver, **LE MAG'** a déjà 5 ans d'âje), y s'ra qession de politique ! Les voterïes perzidentielles éperchent à grande écalées et y n'ët pas tourjou aësé d'interluzer esqi se druje et en cai élà t'ergarde taï étou ; même si tu ne peux point voter. Le tournaïje a terroué conséquent de te donner qhiocqes clés d'interluzeries su l'èfère. Prominz, elà n'ët point si durte !

Sommaire

3 ÇA DÉCOIFFE

Dans les coulisses de la rédac'

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

Marine Baousson, humoriste

10 ÇA NOUS CONCERNE

• Politique : pas de quoi en faire une montagne !
• Faire comme les autres... ou pas

16 C'EST ÇA LE COLLÈGE

• Stop au gaspillage dans les restaurants scolaires
• La vie des établissements

20 C'EST NOTRE AVENIR

• Les métiers du soin
• Upcycling : une seconde vie pour tes vêtements

23 C'EST TOUT MOI

Éléonore Débarre : échec et mat

24 BD

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, Lucie Le Moine, Virginie Le Pape, Stéphanie Prémel. **Ont collaboré à ce numéro** : Célia Chanel, Malo Jullerot, Maëlia Maucourt, Maëline Richard, Soann Richard, Amandine Rouault, Timéo Soulabail, Mélissa Hervé, Khadija Begum, Gabin Lefebvre, Clément Legeai, Liza Guervenou, les cinquièmes du collège Saint-Joseph de Guerlédan ainsi que l'ensemble des ados ayant participé à nos ateliers. **Photos** : Agence Lalanterne. bzh, Marina Bourdais, Fédération française des échecs, Thierry Jeandot, Philippe Josselin, Cécile Herviou, Laurence Ladiet, Dominique Lebreton, Lucie Le Moine, Virginie Le Pape, iStock photo, AdobeStock. **Couverture** : Aksel Ilse. **Illustrations** : Akko, Aksel Ilse. **Jeux** : Lola Félin. **BD** : François Samson-Dunlop. **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.

DANS LES COULISSES de la rédac'



Déjà cinq ans pour *Le Mag' des années collège en Côtes d'Armor* !
À l'occasion de ce dixième numéro, on t'emmène dans les coulisses
de la rédaction, aux côtés des jeunes qui, tout au long de l'année, travaillent
avec nos journalistes pour imaginer des sujets, réaliser des reportages ou écrire
des articles. Une belle expérience à laquelle toi aussi tu peux participer.



© Cécile Hervou

Étape 1. Tout commence par la conférence de rédaction

Ados et journalistes, tout le monde se retrouve deux fois par an
pour réfléchir aux sujets des prochains numéros. Chacun donne
ses idées d'articles, on débat et on remplit progressivement
le « chemin de fer », une sorte de plan qui permet de voir,
page par page, ce qui va apparaître dans le magazine.

Étape 2. Place au terrain !

Il est l'heure de partir en reportage.
Interviews de célébrités locales,
découvertes de métiers, immersion
dans des lieux inédits...
nos ados-journalistes sont
toujours partants, comme ici lors d'un
reportage au Centre d'étude et de
valorisation des algues.



© Laurence Laidier

LE MAG'

**TOI AUSSI
TU VEUX
CONTRIBUER
AU MAG' ?**

DÉCOUVRE LE TEASER
ET TÉLÉCHARGE
LE BULLETIN
D'INSCRIPTION
POUR PARTICIPER
AUX ATELIERS
ET AUX REPORTAGES
DE TERRAIN.



RENDEZ-VOUS SUR :
cotesdarmor.fr/lemag



© Thierry Jeandot

Étape 4. Chez l'imprimeur

Quelques semaines
plus tard, le magazine est
enfin sous presse, avant
d'être distribué gratuitement
dans tous les collèges
des Côtes d'Armor.



© Virginie Le Page

Étape 3. Un peu d'écriture

Pour les pages 4 et 5 du Mag',
les ados prennent la plume pour rédiger
des brèves d'actualité ou commenter
des sujets qui les ont interpellés,
comme ici lors d'un atelier à Lannion.

Rubrique réalisée en partenariat avec le Pôle ados Nord de Lamballe Terre et Mer. Merci à Timéo (Andel), Soann (Saint-Alban), Malo (La Bouillie), Célia (Andel), Maëline (Saint-Alban), Amandine (Erquy) et Maëlia (Pléneuf-Val-André), qui ont choisi et commenté les sujets de ces deux pages.

Réseaux sociaux avant 15 ans : pas si simple à interdire

Elle aurait pu entrer en vigueur le 1^{er} septembre. La loi interdisant l'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 15 ans, adoptée durant l'été, a finalement été censurée par le Conseil constitutionnel, qui a estimé qu'elle portait une atteinte disproportionnée à la liberté d'expression et de communication. La mesure n'est pas abandonnée pour autant : Emmanuel Macron a demandé que le texte soit retravaillé, de manière à ce qu'il puisse être appliqué dès que possible.



© iStock photos / Pixdeluxe

« Interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans, cela peut permettre de protéger les plus jeunes des arnaques sur Internet, des images inappropriées et du harcèlement en ligne. Malgré tout, je trouve que le contrôle parental peut la plupart du temps être suffisant (même si parfois c'est très énervant) ! » **Célia**

« Ne pas avoir accès aux réseaux sociaux, ça peut permettre de se reconnecter à la nature et de renouer des liens en dehors des écrans. Mais l'interdiction peut être difficile pour certains jeunes qui n'ont que ce moyen pour garder du lien social et interagir avec les gens. » **Amandine**

« Il y a trop de propos inadaptés aux jeunes sur les réseaux sociaux. Mais au lieu de les interdire, il faudrait plutôt proposer un tri des contenus en fonction de l'âge ou créer des réseaux spécifiques pour les plus jeunes. » **Soann**

Écrire des lettres : pas si ringard !

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les jeunes écrivent plus de lettres que la population plus âgée. Malgré l'omniprésence des mails, des SMS ou des messageries instantanées, 46% des 16-24 ans continuent à prendre la plume pour écrire à leurs proches (contre 21% des 55 ans et plus). Le plus souvent, ils écrivent des cartes postales ou... des lettres d'amour.

« J'aime beaucoup écrire des lettres pour partager mes souvenirs de vacances ou pour prendre des nouvelles de mes proches. Je suis contente que cela revienne à la mode chez les jeunes. C'est plus original et cool que d'envoyer des SMS. » **Amandine**

« J'aime bien recevoir des lettres mais pas forcément en écrire. Je trouve ça long et pas assez instantané. Mais ma mère m'oblige parfois à écrire des cartes postales ! » **Malo**

« J'écris des cartes postales chaque fois que je pars en vacances. J'aime ça, même si c'est vrai que c'est plus rapide d'envoyer des nouvelles par téléphone. Au moins les lettres on peut les garder. Moi, je les mets toutes dans ma boîte à souvenirs. » **Maëlia**



© Virginie Le Pape

Pour expédier tes lettres, tu peux désormais choisir des timbres représentant des sites des Côtes d'Armor. Ils sont disponibles dans les bureaux de poste du département et sur www.laposte.fr

Éclipse de soleil : un événement rare

Observer une éclipse totale de soleil, cela n'arrive pas tous les jours ! La précédente datait de 1999 et la prochaine n'aura pas lieu avant... 2081 ! Alors le 12 août dernier, Célia était dans les starting-blocks pour profiter du spectacle. Aux alentours de 20h20, la lune a masqué le soleil à plus de 95 %. Une éclipse pas tout à fait totale mais dont l'ampleur reste exceptionnelle.

« J'ai toujours été passionnée par l'astronomie, les étoiles, les planètes. Je me sens toute petite en regardant le ciel et je trouve ça fascinant. Ça a été incroyable quand la lune est passée devant le soleil, surtout quand on n'en voyait plus qu'une fine partie. » *Célia*



Sur cette photo, prise à La Méauzon (Côtes d'Armor) le 12 août, l'éclipse atteint 50 % d'occultation. Image de Dominique Lebreton, membre de l'association Astronomie en Baie d'Armor qui propose régulièrement des rencontres et séances d'observation autour des astres.



La santé mentale, c'est important !

Selon l'Organisation mondiale de la santé, un Français sur cinq rencontre actuellement des troubles de la santé mentale. L'accompagnement de ces personnes est donc un enjeu essentiel, mais encore faut-il savoir comment agir pour les aider ! En Côtes d'Armor, un *Guide de la santé mentale* a été publié dans ce but. Il regorge d'infos, de conseils et surtout de contacts près de chez toi.

Guide à télécharger gratuitement sur
www.santementale22.fr

Plus de sport, moins de sédentarité



© Philippe Joselin

Pour être en bonne santé, les 5-17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Pourtant, à l'adolescence, un jeune sur quatre abandonne la pratique régulière du sport sur son temps de loisir*. Les heures d'EPS au collège sont d'autant plus importantes ! Malo, Timéo et Maëline se sont demandé si ce serait une bonne idée de les augmenter.

* selon une étude de l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire publiée en avril 2026

« Je trouverais ça bien car on n'a pas toujours le temps de faire du sport sur notre temps personnel. Moi, je faisais de la voile, du rugby et du basket mais j'ai dû arrêter un de ces sports parce que je n'avais plus le temps de faire mes devoirs. » *Malo*

« Certains ados passent beaucoup de temps sur les écrans. Avoir plus d'heures d'EPS au collège, ça les forcerait à faire plus de sport. C'est important pour la santé et ça permet de se vider la tête. » *Timéo*

« Je ne suis pas pour, car tout le monde n'a pas la capacité ou la possibilité de faire du sport. Pour les personnes dispensées, cela ferait trop d'heures de permanence. C'est mieux de proposer des heures en option et aussi d'espacer les cours de sport, pour permettre à ceux qui ne peuvent pas pratiquer trop longtemps d'y participer. » *Maëline*

« Je trouve que la santé mentale, on n'en parle pas assez par rapport au nombre de personnes concernées. On a tous forcément quelqu'un autour de nous qui ne va pas très bien et on ne sait pas toujours comment réagir. Comme j'ai été concernée, j'essaie d'en parler au maximum autour de moi. Cette année, je ferai des interventions au collège pendant les heures de perm' pour sensibiliser les élèves. Je leur conseille par exemple l'appli Lync, qui m'a beaucoup aidée. » *Maëline*

« Je suis d'accord avec Maëline. À une époque j'ai été stressé et je trouve ça bien qu'on s'occupe des gens qui ne sont pas bien dans leur peau. » *Soann*

Le livre à dévorer



COUP DE CŒUR
de la Bibliothèque
des Côtes d'Armor



Être garçon, la masculinité à contre-courant

de Karim Ouaffi et Mikanky, Éditions du Ricochet.

Suite à la mort d'un camarade, Masato n'ose pas exprimer sa tristesse devant les autres. Antoine, lui, n'arrive pas à dire à Lily qu'elle lui plaît. Féli est victime de harcèlement mais ne sait pas comment tenir tête à ses agresseurs. Youri se questionne sur ses sentiments amoureux...

Émotions, sexualité, masculinité toxique, virilité, consentement, respect : cette BD documentaire aborde très justement les codes de la masculinité, à travers des situations vécues par cinq collégiennes et collégiens, pour déconstruire les attitudes, les postures, les stéréotypes et les idées reçues sur ce que doit être et doit faire un garçon.

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)

La petite bande

de Pierre Salvadori, France, 2024, 1 h 46.

En Corse, Cat, Fouad, Antoine et Sami, 12 ans, projettent de saboter une usine qui pollue leur paradis de verdure depuis des années. Mais ils ne sont pas toujours d'accord sur la manière d'agir et les votes terminent souvent à égalité. Pour se départager, ils décident de faire entrer dans la bande un garçon rejeté par tous les autres : Aimé. Ensemble, ils vont se lancer dans ce projet improbable, qui va prendre une ampleur inattendue.

Ce film est à la fois un film d'amitié et d'aventure, mais aussi une comédie ultra-drôle, irrévérencieuse et déjantée. Loin d'un simple film « à hauteur d'enfants », *La petite bande* utilise à fond la caricature pour poser des questions et faire débat sur l'écologie, l'engagement, la démocratie... À voir et à partager !

Disponible en DVD dans certaines médiathèques ou en vidéo à la demande sur plusieurs plateformes.

Le podcast à ne pas manquer



Guirec Soudée l'intrépide

À écouter sur cotesdarmor.fr

Tu connais Guirec Soudée, l'intrépide et sympathique navigateur costarmoricain ? Révélé par son incroyable tour du monde à la voile en compagnie de sa poule Monique (entre 2013 et 2018), cet aventurier des mers a depuis réalisé de nombreux exploits : deux traversées de l'Atlantique à la rame, des courses mythiques comme la Route du Rhum ou le Vendée Globe et, tout récemment, un tour du monde à la voile en solitaire et à l'envers (contre vents dominants), dont il a battu le record ! Dans ce podcast, il revient sur son

parcours hors normes, sa soif d'aventure et sur son attachement aux Côtes d'Armor et à la petite île d'Yvinec où il a grandi.



© Alice Claeysens

Portrait chinois

Envie de mieux te connaître ?

Le portrait chinois t'invite à réfléchir à ce qui te représente vraiment.

Grâce à quelques comparaisons originales, ce jeu est l'occasion de mettre en lumière des aspects inédits de ta personnalité et de les partager avec tes proches, avant de les interroger à leur tour.

Alors, si tu étais... ?



 C'EST À VOUS



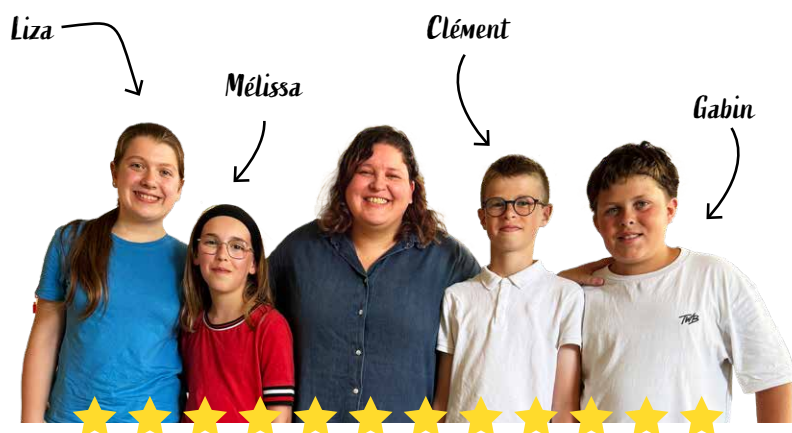
INTERVIEW



MARINE BAOUSSON

★ ★ Humoriste ★ ★

Marine Baousson est humoriste, animatrice radio et autrice. Elle travaille pour la radio la plus écoutée de France, France Inter, et son podcast *Vulgaire* cumule des millions d'écoutes. Pour *Le Mag'*, elle est revenue là où tout a commencé, au collège de la Grande Métairie de Ploufragan, où elle a découvert le théâtre. Mélissa, Khadija, Gabin, Clément et Liza, élèves de ce même collège, ont pu lui poser toutes leurs questions !



© Cécile Hervieu

Bonjour Marine. Quel âge avez-vous ? Quand étiez-vous élève à la Grande Métairie ?

J'ai 40 ans. Je suis entrée en sixième dans ce collège en 1998. Au siècle dernier !

C'était quoi votre matière préférée ?

Le français ! J'avais une super prof, Madame Logéat, avec qui on faisait du théâtre. J'adorais. Un jour, en 3^e, mon prof de techno, Monsieur Rioux, est venu me voir et m'a dit : « Marine, je pense qu'il faut que tu fasses une seconde avec option théâtre ». Et moi, j'ai dit « ok ». J'ai fait mon stage de 3^e à La Passerelle* et quand je suis montée sur la vieille scène en bois du théâtre à l'italienne, j'ai eu comme un coup de foudre. Je me suis dit : « J'aimerais bien faire ce métier-là quand je serai plus grande ». Aujourd'hui, c'est mon travail, mais tout a commencé ici.

Comment a débuté votre carrière ?

Au départ, j'ai surtout fait de la scène, ce qui consiste à dire des blagues devant des gens dans des salles de spectacle. Puis, quand il y a eu le confinement, avec le covid, on a dû rester chez nous. Les salles de spectacle étaient fermées, je ne pouvais plus faire mon travail et je ne savais pas pour combien de temps. Alors j'ai commencé à écrire, à m'enregistrer avec mon téléphone, à faire des petits podcasts. Mon but, c'était d'abord de m'occuper, et aussi de réfléchir à la façon dont je pourrais continuer à faire rire les gens sans aller dans des salles. Et puis

je voulais aussi comprendre le monde. Je me sentais souvent un peu nulle, je me disais tout le temps que je n'avais pas assez de culture générale. Donc j'étais contente de me dire : « c'est difficile de comprendre le monde dans sa totalité, mais je peux comprendre des petites choses, par exemple comment ça fonctionne la radioactivité ou qui était Sissi l'impératrice ». C'est comme ça qu'est né mon podcast *Vulgaire*. Très vite, j'ai voulu le faire pour les enfants, avec *Petit Vulgaire*. Et après, ça m'a amenée à faire plein de choses, comme travailler à la radio, à France Inter !

À quoi ça ressemble de travailler à la radio ?

En ce moment, je fais une chronique une fois par semaine sur France Inter : *le Top 3 de Marine Baousson**. Je prends trois sujets qui m'ont interpellée dans la semaine, je fais des recherches, je regarde la presse et j'écris une première version. Puis j'envoie mon texte à un coauteur, qui ajoute des blagues, propose des modifications ou des corrections. Parce que c'est très important que ce que je raconte soit vrai. Ensuite, très concrètement, ma chronique est tous les vendredis matin à 6h57, à la Maison de la radio, à Paris. Donc je dors à Paris, je me lève à 5 heures, un taxi vient me chercher et je profite du trajet pour parfaitement terminer mon texte. Je rentre sur le plateau de la radio à 6h40. Je commence ma chronique à 6h57 tapantes et il faut qu'à 7 heures, à la seconde près, ils disent « Merci Marine Baousson ! France Inter, il est 7 heures ».

Pourquoi vous aimez ce métier ?

Parce que c'est un métier très joyeux. Quand je suis sur scène avec un micro et que toute la salle se met à rire, c'est une émotion exceptionnelle ! Et quand je fais ma chronique en direct à la radio, je sais qu'il y a 800 000 personnes qui m'écoutent et se réveillent avec moi. Y'a intérêt que ma blague soit bonne ! Ce que j'aime aussi, c'est que je suis active en permanence. Dans mon métier, il y a très peu de monotonie. Je parle tout le temps avec des gens très différents. J'ai rencontré des ministres. Et je me dis : comment c'est possible que j'en sois là ? Quelle chance j'ai !

Est-ce que c'est difficile d'arriver à intégrer ce milieu ? Est-ce qu'il faut avoir des contacts ?

Alors moi je n'en avais pas. Je suis une fille de Ploufragan, mon papa travaillait aux HLM et ma maman aux impôts. Mon conseil, c'est de se lancer et de tester des choses. Les adultes sont toujours contents quand des jeunes viennent les voir en leur disant : « j'ai une idée ». Ça peut passer par la radio du collège ou même Twitch un peu plus tard. C'est à force de pratique qu'on apprend ! Mais si vous voulez faire un stage à France Inter, envoyez-moi un mail !



Pour découvrir les projets de Marine

Vulgaire, le podcast de Marine :
<https://shows.acast.com/vulgaire>

Toutes les chroniques et émissions de Marine sur France Inter :
<https://www.radiofrance.fr/personnes/marine-baousson>

© Marina Bourdais

* Théâtre de Saint-Brieuc, labellisé Scène nationale.

**L'interview a été réalisée en mai 2026, l'emploi du temps de Marine a peut-être un peu changé depuis !

Politique : pas de quoi en faire une montagne !

À l'approche des élections présidentielles, au printemps prochain, la politique va être sur le devant de la scène dans les médias, dans ta famille, peut-être même au collège... Tu as l'impression de ne rien y comprendre ? Pas de panique ! **LE MAG'** te livre quelques repères pour mieux saisir de quoi on parle, quels sont les enjeux et comment toi aussi tu peux participer à ton niveau.



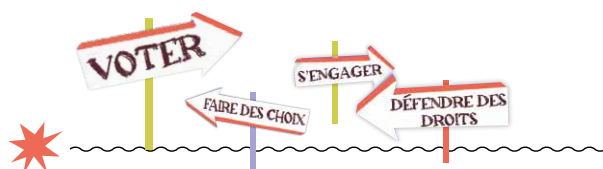
© Aksel Ilse

★ La politique, c'est quoi ?

La politique, c'est la façon dont on organise la vie en société. **Quelles règles adopter ? Comment répartir les ressources ? Comment protéger les plus fragiles ? Quelle place donner à l'école, à la santé ou à l'environnement ?** Les réponses à ces questions évoluent au fil du temps et selon les choix de celles et ceux qui dirigent la société. Faire de la politique, c'est donc s'impliquer pour participer à ces choix.

★ Qui peut voter ?

Aujourd'hui, dans notre pays, **les citoyennes et citoyens de plus de 18 ans et de nationalité française peuvent voter.** Mais ça n'a pas toujours été le cas. En 1791, il fallait avoir 25 ans et payer un impôt spécial : le cens. Au cours du 19^e siècle, cette obligation a disparu mais le vote était encore réservé uniquement aux hommes. Les femmes n'ont obtenu le droit de vote qu'en 1944 ! Il s'agit donc d'un droit précieux, acquis progressivement à force de luttes et de combats pour l'égalité et la démocratie.



★ Pourquoi y a-t-il des élections ?

En France, les citoyennes et citoyens ont le droit d'élire les personnes qui les représentent et prennent les décisions en leur nom. **C'est ce que l'on appelle une démocratie représentative.** Pour cela, ils votent régulièrement lors de différentes élections. Chaque votant et votante dispose alors d'une voix, et c'est le candidat ou la candidate qui rassemble le plus de voix qui remporte l'élection.

Il existe plusieurs types d'élections, organisées à différents niveaux : commune, Département, Région, État, Parlement, Parlement européen. La prochaine aura lieu les 18 avril et 2 mai 2027, pour élire le Président ou la Présidente de la République. Un grand rendez-vous de la vie démocratique !



À mon âge, est-ce que la politique me concerne ?

Bien sûr ! La politique concerne tout le monde et, même si tu n'es pas encore en âge de voter, **tu y es confronté de mille manières au quotidien.**

Quelles sont les matières qui doivent être étudiées au collège ? Quelles aides doivent être apportées à ta famille si elle est en difficulté ? Les consultations chez le médecin doivent-elles être gratuites ?

Toutes ces questions (qui ne sont que quelques exemples) ont fait l'objet de choix politiques qui impactent directement ta vie de tous les jours. Alors même à ton âge, **tu peux t'intéresser à ces sujets, poser des questions, avoir un avis et l'exprimer.** C'est d'ailleurs un droit inscrit dans la Convention internationale des droits de l'enfant.

Pour le droit de vote dès la naissance ?

Dans son livre *Pour le droit de vote dès la naissance*, l'autrice jeunesse Clémentine Beauvais défend le droit de vote des enfants ! Une idée radicale, visant à prendre en compte l'avis des personnes ayant le plus d'années à vivre dans la société, et ayant donc le plus intérêt, selon elle, à faire les meilleurs choix pour l'avenir. Et toi, qu'en penses-tu ?

★ C'est quoi un parti politique ?

En politique, tout le monde n'est pas toujours d'accord. C'est normal : nous n'avons pas toutes et tous les mêmes valeurs, les mêmes priorités ni la même vision de la société.

Les partis politiques ont donc pour rôle de rassembler les personnes qui partagent les mêmes idées. Ils élaborent des programmes et présentent des candidates et des candidats aux élections. Pour se repérer dans cet univers, on parle souvent de la gauche et de la droite.



PETITE HISTOIRE DE LA GAUCHE ET DE LA DROITE

La distinction entre la gauche et la droite trouve son origine à la Révolution française. À partir de 1789, la société est profondément bouleversée : le pouvoir du roi et les privilèges de la noblesse et du clergé sont remis en question et de nouvelles idées défendent l'égalité et la souveraineté du peuple.

À l'époque, les députés ne sont pas tous d'accord sur la place que doit occuper le roi dans ce nouveau système. Au fil des débats, ceux qui souhaitent limiter son pouvoir s'installent plutôt à gauche du président de l'Assemblée, tandis que ceux qui défendent davantage ses pouvoirs s'installent à droite.

C'est ainsi que les mots « gauche » et « droite » sont progressivement devenus des repères pour désigner différentes tendances politiques.

★ Et aujourd'hui, quelle différence entre la gauche et la droite ? ★

Pas si simple ! Les idées politiques évoluent avec le temps et il existe de plus en plus de nuances. Mais, pour simplifier, on peut repérer certaines grandes tendances.

À gauche, on met généralement l'accent sur l'**égalité**, la **solidarité** et le **collectif**. On considère souvent que l'État doit jouer un rôle important pour réduire les inégalités, protéger les personnes les plus fragiles ou encadrer l'économie.

À droite, on accorde davantage d'importance à la **liberté individuelle**, la **responsabilité** et l'**initiative**. On considère souvent qu'il faut laisser à la population et aux entreprises une plus grande latitude pour travailler et entreprendre, sans que l'État n'impose trop de règles.

Mais attention aux cases !

Il existe de nombreuses sensibilités politiques : centre gauche, centre droit, social-démocratie, droite républicaine, extrême gauche, extrême droite... Et il est courant que les gens aient des avis de gauche sur certains sujets et de droite sur d'autres. Il ne s'agit donc pas de choisir entre « les gentils » et « les méchants ». Chaque camp pense sincèrement que sa vision est la meilleure pour la société. C'est à chaque personne de se faire son avis en fonction de ses valeurs et convictions !

★ Pourquoi le débat politique est essentiel ?

En démocratie, les différentes idées doivent pouvoir s'exprimer et être discutées. C'est ce qu'on appelle le **pluralisme politique**. Confronter les arguments et les propositions permet à chacun et chacune de se faire sa propre opinion et, le moment venu, de voter en connaissance de cause.

À l'approche de l'élection présidentielle, tu vas probablement assister ou prendre part à de nombreuses discussions politiques : dans les médias, en famille, au collège... Ces débats sont parfois animés mais ils sont essentiels à la démocratie, à condition que chacun puisse s'exprimer dans le respect et de manière pacifique.

★ Comment se forge-t-on ses opinions politiques ?

On ne naît pas de gauche ou de droite ! C'est au fil du temps que nos opinions se construisent et évoluent. Elles peuvent être influencées par de nombreux éléments :

- notre famille et nos amis
- notre niveau de richesse
- notre sexe
- notre lieu de vie
- notre niveau d'études
- nos expériences de vie, etc.

Évidemment, cela ne signifie pas que l'on pense forcément comme les gens de son entourage, ni que toutes les personnes qui vivent à la campagne ou qui ont un certain niveau de vie vont toutes voter de la même manière. De plus, les opinions **peuvent changer** lorsque l'on découvre de nouveaux arguments, que l'on rencontre d'autres personnes ou que l'on réfléchit différemment à un sujet.



Est-ce que je peux m'engager dès maintenant ?

Bien sûr ! Même si tu n'as pas encore 18 ans et que tu ne peux pas voter, cela ne t'empêche pas de t'engager car tes opinions comptent !

Au collège, tu peux par exemple :

- te présenter comme **délégué ou déléguée de classe** ;
- participer au **Conseil de la vie collégienne** ;
- **proposer des projets** avec d'autres élèves.

Dans ta commune, tu peux rejoindre un **conseil municipal des jeunes**, s'il en existe un.

Tu peux aussi **t'engager dans une association** qui lutte pour une cause importante pour toi ou même lancer un mouvement social : c'est ce qu'il s'est passé en 2019, quand des jeunes ont initié des manifestations pour le climat qui ont regroupé des millions de personnes à travers le monde !

Le petit réflexe à ne pas oublier

Avant de te faire une opinion, informe-toi, compare plusieurs points de vue et pose des questions. Et si tu n'es pas d'accord avec quelqu'un, ce n'est pas grave : en démocratie, débattre permet justement de confronter les idées.

QUEL SERAIT TON STYLE POUR FAIRE BOUGER LES CHOSSES ?

Ce midi, un sujet qui te tient à cœur fait la une de l'actu.

Quel est ton premier réflexe ?

- Tu lances la discussion à table, curieux d'entendre les avis des uns et des autres.
- ▲ Tu te décides à contacter une association locale qui lutte dans ce domaine, pour devenir bénévole.
- Tu écris, tu dessines ou tu composes un morceau pour exprimer ce que tu ressens.

Dans ta commune, la municipalité annonce que le local jeunes va devoir fermer. Aussitôt, une pétition circule pour tenter d'éviter cela...

- ▲ Tu es au courant, c'est toi qui l'as lancée !
- Avant de signer, tu te renseignes aussi sur les arguments de la mairie.
- Tu proposes de traduire la pétition en affiche ou en vidéo, pour sensibiliser plus de monde.

Tu as obtenu une majorité de ▲

À fond dans l'action !

Quand un sujet te tient à cœur, tu n'es pas du genre à rester les bras croisés. Tu as besoin de **passer à l'action** : rejoindre un collectif, organiser une mobilisation, trouver une solution concrète... Pour toi, les idées prennent tout leur sens lorsqu'elles permettent de changer les choses dans la vraie vie. Tes forces ? **Ton énergie et ta capacité à mobiliser.** Tu sais transformer une indignation en projet et donner envie aux autres de s'engager avec toi. Mais attention à ne pas aller trop vite : écouter les arguments de celles et ceux qui ne sont pas d'accord avec toi peut aussi t'aider à mieux agir.

Quand tu te lances dans un projet, quel est ton super-pouvoir ?

- Trouver des façons originales de toucher les gens et de faire réfléchir.
- ▲ Rassembler un maximum de monde pour passer à l'action.
- Argumenter et débattre pour faire avancer les idées.

Au collège, un conflit éclate entre deux groupes d'élèves.

- Tu écoutes les deux camps avant de te faire une opinion.
- Tu trouves une bonne punchline pour détendre l'atmosphère.
- ▲ Tu proposes rapidement une solution concrète pour apaiser la situation.

Dans 15 ans, tu aimerais avoir contribué à...

- ▲ Une mobilisation ou un collectif qui a changé concrètement les choses.
- Une loi ou un accord international obtenu grâce au dialogue et à la conviction.
- Une œuvre (film, livre, chanson...) qui a marqué les esprits sur un sujet de société.

Tu as obtenu une majorité de ▲

Place au débat

Tu aimes comprendre avant de te faire une opinion. Alors tu poses des questions, tu cherches des informations, tu compares les points de vue et tu n'as pas peur de discuter avec quelqu'un qui pense différemment de toi. Pour toi, le débat permet de faire avancer les idées, d'affiner les arguments et, quand c'est nécessaire, de trouver des compromis. **Ton esprit critique est ta grande force** : il t'aide à prendre du recul et à ne pas te laisser influencer. Le risque ? À force de tout analyser, tu peux parfois repousser le moment de passer à l'action.

Tu as obtenu une majorité de ●

La créativité avant tout

Pour toi, un dessin, une chanson ou une vidéo valent mieux qu'un long discours. **Tu aimes utiliser ta créativité** pour exprimer tes convictions, interpeller les gens et rendre un sujet complexe plus accessible. C'est une belle manière d'ouvrir le dialogue : en touchant aux émotions et à l'imaginaire, tu peux marquer davantage les esprits. La contrepartie ? Tu dois parfois accepter que les autres ne comprennent pas toujours ton œuvre comme tu l'avais imaginé... et donc apprendre à accepter les critiques.



Égalité ?

Bonne nouvelle : tu as plein de cordes à ton arc !



© istock photos / StockPlanets

Effet de groupe

Faire comme les autres... ou pas ?

À l'adolescence, les amis et le groupe prennent une place énorme. On a envie d'être accepté, de trouver sa place, de partager des choses avec les autres... et leur regard compte beaucoup. Si tes potes peuvent t'encourager, te donner envie d'essayer de nouvelles choses, te donner confiance ou t'aider à oser, ils peuvent aussi te pousser à faire des choix que tu n'aurais pas faits par toi-même. Alors pourquoi le groupe a-t-il autant de pouvoir sur toi ? Et comment garder ta liberté de choix sans te couper des autres ? *Le Mag'* t'apporte quelques réponses.

★ S'inspirer des autres, c'est naturel

Tes amis ou amies peuvent influencer tes goûts, tes envies ou tes habitudes, sans même que tu ne t'en rendes compte. Tu découvres une musique parce que les autres l'écoutent, tu adoptes certaines de leurs expressions... Rien d'anormal à cela : les autres nous permettent de découvrir, d'apprendre et de prendre confiance. Et puis nous avons toutes et tous aussi besoin de nous sentir acceptés et de trouver notre place. Alors à la question « Est-ce que le groupe m'influence ? », la réponse est : « Oui, comme tout le monde ! »

★ Le groupe peut être une force

À ton âge, le groupe peut être super bénéfique. Tes potes peuvent t'encourager quand tu doutes, t'aider à dépasser une peur ou te faire découvrir une activité qui deviendra une passion. Un groupe peut t'apprendre à persévérer, ou choisir de défendre quelqu'un plutôt que de se moquer.

“ À la question « Est-ce que le groupe m'influence ? », la réponse est : « Oui, comme tout le monde ! »

★ Trouver sa place sans se perdre

Au collège, le regard des autres peut devenir particulièrement important. Est-ce qu'on me trouve sympa ? Est-ce que je suis normale ? Est-ce que je risque d'être mis à l'écart ? On veut être soi-même, mais on a aussi envie de faire partie du groupe. Alors, parfois, on modifie ses goûts, sa façon de s'habiller ou son comportement pour se rapprocher des autres. S'adapter n'est pas forcément un problème. Mais si tu n'oses plus dire ce que tu penses, si tu fais quelque chose uniquement pour éviter les moqueries ou si tu as peur du rejet parce que tu fais un choix différent, le groupe prend peut-être trop de place.

“ Au collège, le regard des autres peut devenir particulièrement important. ”

★ Quand le groupe fait pression

La pression du groupe n'est pas toujours directe. Personne ne te dit forcément : « Tu dois faire ça. » Parfois, un regard, une remarque ou un rire suffit. Tu crains de passer pour « nulle », « coincé » ou « bizarre ». Alors tu suis. C'est ce qu'on appelle la pression sociale : l'influence que les autres exercent sur nous, parfois sans même s'en rendre compte.

En groupe, on peut aussi avoir envie de montrer qu'on est capable de prendre des risques, de faire comme les autres ou de ne pas avoir peur. On peut aussi moins penser aux conséquences, surtout quand les autres encouragent. Mais la situation peut rapidement aller beaucoup plus loin que prévu : on peut blesser quelqu'un ou se mettre soi-même en difficulté. Alors n'hésite pas à te demander : « Vers quoi est-ce que le groupe m'entraîne ? » Et surtout : « Est-ce que je suis libre de faire mes propres choix ? »

★ Comment réagir quand ça va trop loin ?

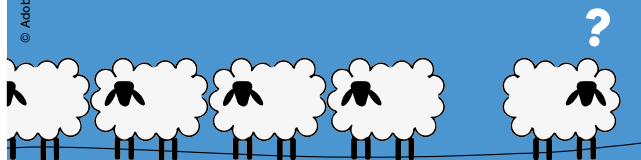
Rumeurs, moqueries, mises à l'écart, messages humiliants, vidéos diffusées sans accord... Le groupe peut vite amplifier une situation. Rire, liker, partager ou encourager peut donner l'impression que tout le monde est d'accord. Mais rien ne t'oblige à suivre le mouvement ! Si tu vois quelqu'un se faire viser, tu peux commencer par ne pas participer. Dire « ce n'est pas drôle » ou aller voir la personne isolée peut déjà changer beaucoup de choses. Tu peux agir, même si les autres ne bougent pas ! Et si la situation devient grave ou continue, il faut en parler à un adulte de confiance.

★ Et si tu n'avais pas besoin de faire comme les autres ?

À l'adolescence, on peut aussi avoir envie de ne surtout pas ressembler aux autres. Ne pas porter les mêmes vêtements, ne pas aimer les mêmes choses, ne pas suivre les mêmes modes... Ça peut donner l'impression d'affirmer sa personnalité. Mais là encore, le regard des autres peut jouer : vouloir absolument se démarquer, c'est parfois encore se demander ce qu'on va penser de nous. Alors que la vraie question est peut-être toute simple : est-ce que je le fais parce que ça me plaît vraiment ? Quand on se sent bien dans ses baskets, le regard des autres prend moins de place.

ÇA NOUS CONCERNE ?

© AdobeStock



Ma boîte à outils Avant de suivre le mouvement...

Quand tu hésites, quelques questions peuvent t'aider à prendre du recul :

- Est-ce que j'en ai vraiment envie ou est-ce que j'ai peur de ce que les autres vont penser ?
- Est-ce que je ferais la même chose sans personne autour de moi ?
- Comment vais-je me sentir après ?
- Quelqu'un risque-t-il d'être blessé, humilié ou mis en difficulté ?
- Si un ami ou une amie était à ma place, que lui conseillerais-je ?
- Si je n'ose pas dire non, puis-je m'éloigner ou en parler à quelqu'un de confiance ?

Et rappelle-toi :
dire non ne signifie pas forcément aller contre tes potes. On peut les aimer, avoir envie d'être avec eux ou elles, les suivre dans certaines aventures... et décider, dans d'autres moments, de faire autrement. Être soi-même, ce n'est pas toujours faire le contraire des autres : c'est pouvoir choisir ce que l'on pense le mieux pour soi.



C'EST ÇA LE COLLÈGE



© Thierry Jeandot

À Plouër-sur-Rance, le self participatif existe depuis 2022.

Au niveau mondial, chaque année, plus de 30 % des aliments sont jetés. C'est d'autant plus problématique que leur production pèse lourdement sur l'environnement : émissions de gaz à effet de serre, épuisement des terres agricoles, dégradation de certains milieux naturels... Aussi, limiter le gaspillage alimentaire est un enjeu fort. En Côtes d'Armor, de nombreux collèges s'engagent sur le sujet, comme à Lannion, Plouër-sur-Rance et Saint-Brieuc.

Élaborer les menus, un jeu d'équilibriste

Dans les collèges, c'est le ou la secrétaire générale, en lien avec le ou la cheffe de cuisine, qui commande les ingrédients des repas qui se retrouveront sur les plateaux.

Bien sûr, ils sélectionnent des ingrédients qui plaisent aux élèves : c'est le meilleur moyen pour qu'il ne reste rien dans les assiettes ! Mais leur rôle est aussi de composer des repas équilibrés et de faire découvrir de nouvelles saveurs, au risque qu'elles ne remportent pas un grand succès et finissent à la poubelle. Le choix des ingrédients est donc un savant jeu d'équilibriste, entre diversité alimentaire, réduction des déchets et... respect du budget !

LA BONNE IDÉE

Au collège Val de Rance de Plouër-sur-Rance, des producteurs locaux sont parfois invités au self pour faire découvrir leurs produits aux élèves. La meilleure façon de donner envie de goûter !



© Cécile Herviou

LE SAIS-TU ?

Certains collèges engagés dans la lutte contre le gaspillage alimentaire travaillent avec le laboratoire public d'analyses Labocéa. Celui-ci les aide à poser un diagnostic (en pesant les déchets de chaque plateau à la fin d'un service) puis à mettre en place un plan d'actions.



Des nouveaux outils pour moins jeter

1. Le self participatif

Le collège Val de Rance de Plouër-sur-Rance est le premier des Côtes d'Armor à avoir mis en place un self participatif. Avec ce système, les élèves choisissent et se servent eux-mêmes leur entrée, en toute autonomie. Une fois celle-ci dégustée, ils peuvent aller choisir un plat chaud. Même chose pour le dessert. En ne remplissant pas son plateau d'un seul coup, on gère mieux les quantités en fonction de sa satiété ! Ce dispositif se développe peu à peu dans les établissements du département.



© Agence La Lanterne

2. Le salad bar

Le principe ? Plusieurs bacs de salades et crudités sont regroupés, et les élèves sont libres de composer leur entrée en fonction de leurs goûts, comme par exemple au collège Coppens de Lannion.

3. Une vaisselle bien choisie

Au collège Coppens également, des assiettes un peu plus petites ont été achetées. À peine 2 cm de diamètre en moins, mais cela permet de réduire la dose et de limiter le gaspillage. Car c'est humain, à l'heure du repas, on a envie de voir son assiette bien remplie, sans que cela ne corresponde forcément à sa faim.



© Cécile Herviou

ATTENTION AUX ALIMENTS REBELLES



Certains aliments rendent les ados complètement fous ! Les jours de frites par exemple, on dirait que leur appétit n'a plus de limites, au point qu'il faut parfois contrôler les quantités ! Quant au pain, il semble avoir un mystérieux pouvoir qui pousse les élèves à entasser des tartines sur leur plateau, sans jamais toutes les manger... Et si, pour mieux manger et moins gaspiller, on essayait d'être plus raisonnable ?

Parler du gaspi pour mieux l'éradiquer

- Les selfs participatifs et salad bars permettent de discuter beaucoup plus facilement avec **les personnels de cuisine**, qui peuvent encourager les élèves à découvrir de nouveaux plats et à ajuster au mieux le contenu de leurs plateaux.
- **Les éco-délégués** s'impliquent. Au collège Coppens de Lannion, ils ont réalisé des affiches et les ont disposées dans le self pour sensibiliser et promouvoir les bons comportements.
- Au collège Saint-Charles de Saint-Brieuc, qui a également mis en place un self participatif, des étudiantes et étudiants en BTS diététique interviennent directement dans les classes de 5^e pour proposer une formation à l'équilibre alimentaire.



Résultat : des plateaux presque vides...

Ces nouvelles organisations, qui peuvent varier d'un collège à l'autre, permettent de réduire très fortement le gaspillage. Au collège Saint-Charles de Saint-Brieuc, on est passé de 80-100 grammes de déchets par plateau à 25 g. À Plouër-sur-Rance, on est à 19 g ! Ces dispositifs permettent aussi d'augmenter la durée du repas, qui devient un temps plus long de convivialité. Il n'y a pas mieux pour vider son plateau !

... et une alimentation plus saine

Cette réduction des déchets permet aux collèges de faire des économies. Cet argent est ensuite utilisé pour acheter davantage de nourriture bio, labellisée ou locale.

BONUS



Face aux quelques déchets restants dans les plateaux à la fin du service, certains collèges font preuve d'imagination. Au collège Coppens de Lannion, un partenariat a été noué avec un éleveur canin ! Les déchets alimentaires* sont broyés, puis servent à nourrir les chiens.

*hormis les os et le chocolat, dangereux pour les chiens





© Virginie Le Pape

Collège Camille-Claudel de Saint-Quay-Portrieux

Avec la SNSM, les élèves testent la survie en mer

À Camille-Claudel, les quatrièmes ont la possibilité de suivre l'option « Objectif mer ». Grâce à des visites de terrain (chantier naval, sémaphore, lycée maritime, Ligue pour la protection des oiseaux, île d'Ouessant, etc.), celle-ci leur permet de mieux découvrir le monde de la mer et de préparer le Bimer, un diplôme qui atteste de connaissances spécifiques en la matière.

Ce vendredi-là, les élèves se rendent à la station SNSM pour découvrir le sauvetage en mer. Une surprise de taille les y attend : ils et elles vont devoir se jeter à l'eau pour une simulation de naufrage ! Le groupe s'équipe de véritables combinaisons de survie, qui permettent de tenir 48 heures dans une eau à 7 °C. Soizic est la première à plonger courageusement dans le port, bientôt suivie par les autres. Désormais « naufragés », les élèves doivent maintenant se rassembler et rejoindre le canot de survie. Pour se hisser à bord, les figures artistiques s'enchaînent. Il ne reste plus qu'à déclencher les feux de détresse pour alerter les secours. Une expérience inédite dont les élèves se souviendront longtemps !

Collège Albert-Camus de Grâce

Les Papeteries Vallée sous l'œil de la caméra

Un ancien site industriel, une rivière, des arbres, quelques gouttes de pluie... et une vingtaine de quatrièmes équipés de caméras, micros et tablettes ! Le 3 avril 2026, 26 élèves ont investi les anciennes Papeteries Vallée, à Belle-Isle-en-Terre, pour une après-midi de tournage et de collecte, dans le cadre du projet artistique *Âmes de papier* mené avec le réalisateur Simon Guiochet. Leur défi ? Observer le site et enregistrer des sons et des images pour créer leur propre film, inspiré par les lieux. Les élèves ont tourné en pellicule 16 mm, enregistré les sons de l'eau, des oiseaux et du vent, testé la photo argentique et numérique, mais aussi récolté végétaux, minéraux et empreintes. Et il fallait parfois faire preuve d'imagination ! « On devait trouver des

astuces pour imiter des sons industriels », raconte Aya. Pour Chloé, c'était surtout l'occasion de « filmer les plantes et la rivière ». La récolte faite, tout le monde est reparti avec quelques rushs dans la boîte !



© Stéphanie Prémel



© Virginie Le Pape

Plus de photos
et d'informations
sur la SNSM
et le Bimer
[cotesdarmor.fr/
lemag](http://cotesdarmor.fr/lemag)



Bimer

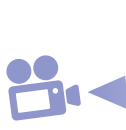
Brevet d'initiation
à la mer

SNSM

Société nationale
de sauvetage en mer

Rushs

Séquences vidéo
brutes, capturées lors
d'un tournage, qui servent
de matière première pour
le montage du film



LE FILM EST
À DÉCOUVRIR SUR :
[cotesdarmor.fr/
lemag](http://cotesdarmor.fr/lemag)



Collège Saint-Joseph de Guerlédan

À la conquête des médias



**RETROUVE
LES PRODUCTIONS
AUDIO DES ÉLÈVES !**
[cotesdarmor.fr/
lemag](https://cotesdarmor.fr/lemag)

« C'était la meilleure journée de l'année ! » En juin dernier, des cinquièmes de Guerlédan sont partis à Rennes pour découvrir les coulisses des médias. Par petits groupes, ils ont commencé par visiter trois radios locales : Ici Armorique, Radio Rennes et Canal B. Histoire des médias, visite des studios, etc. : la matinée s'est révélée passionnante. « Nous avons même pu enregistrer un podcast sur le thème des souvenirs d'été, qui a été diffusé plus tard à l'antenne », racontent-ils. Après un déjeuner au parc du Thabor, direction la radio étudiante C-lab pour un atelier pratique. « Nous y avons réalisé un micro-trottoir sur les thèmes de la Coupe du monde de foot, des vacances et du racisme. Mais ce qu'on a le plus adoré, c'est l'enregistrement d'une émission. Certains ont montré de vrais talents d'animateurs, tandis que d'autres ont préféré la technique. » La journée s'est achevée à Ouest-France, à Chantepie. « Nous installer dans la salle de rédaction, observer les journalistes sportifs en train de travailler, ou encore voir les rotatives en action, à plus de 50 km/h, ça restera un super souvenir, témoignent les élèves. On a même pu voir en exclusivité l'édition du samedi fraîchement imprimée !



*** EMI**
Éducation
aux médias
et à l'information

Et aussi



Collège Yves-Coppens Lannion

So british

Des élèves en uniforme, un repas 100 % britannique, des « bobbies » en guise de surveillants et même... des selfies avec le roi Charles III ! On se serait cru de l'autre côté de la Manche, ce 16 juin, à l'occasion du British Day.



Collège Thalassa Erquy

Mission potager

Quand on les croise dans les couloirs, ces élèves sont bien souvent armés de pelles, d'arrosoirs ou de sachets de graines. Leur projet ? Transformer un coin de cour en véritable jardin pédagogique.



Collège Léonard-de-Vinci Saint-Brieuc

Et que voquent les maths !

Travailler les nombres relatifs, les fractions ou encore les angles à bord d'un voilier traditionnel... En voilà une façon originale d'apprendre les maths ! Une belle expérience pour les troisièmes, embarqués sur le trois-mâts *Le Français*.



Les métiers du soin

À la maison de santé pluridisciplinaire de Dinan-Quévert, 82 praticiens et praticiennes, représentant 16 métiers différents, accompagnent les personnes dans leur parcours de soins. Sept membres de l'équipe ont accepté de nous en dire plus sur leur quotidien, afin de vous aider à mieux comprendre quelques-uns des nombreux métiers de la santé.

© Photos : Philippe Josselin

Psychomotricien, psychomotricienne
Prendre soin du corps
Claire Versini



Le psychomotricien ou la psychomotricienne aide sa patientèle à surmonter des troubles moteurs (qui concernent le corps), en proposant des activités de rééducation personnalisées (en utilisant par exemple la relaxation, les pratiques artistiques, le jeu...)

 **C'est un métier pour toi si...**
Tu n'hésites pas à mouiller le maillot ! Quand on exerce ce métier, on a un engagement corporel fort : on pratique avec la patiente ou le patient les activités et mises en situations proposées !

 **Études**
Bac + 3 pour le diplôme d'État de psychomotricien.



Médecin généraliste
Prendre soin de manière globale

Samuel Roger (photo) et Quentin Manini

Le ou la médecin généraliste est la pièce centrale de la santé de sa patientèle. Il ou elle accueille à son cabinet des personnes de tout âge, traite des pathologies variées et, en cas de besoin, dirige ses patients vers des médecins spécialistes dans différents domaines. Il les accompagne pendant de nombreuses années et peut donc composer avec eux des parcours de soins personnalisés, en lien avec d'autres professionnels de santé.

 **C'est un métier pour toi si...**
Tu es adaptable ! Quand on est médecin généraliste, on doit être touche-à-tout et construire sa pratique en fonction des besoins de sa patientèle.

 **Études**
10 ans d'études après le bac pour le diplôme d'État de docteur en médecine.

Diététicien, diététicienne
Prendre soin par l'alimentation

Marie-Hélène Le Gueut



Les personnes suivies par un ou une diététicienne peuvent souffrir de diabète, d'obésité ou de troubles du comportement alimentaire. Elles peuvent aussi sortir d'une opération et devoir réapprendre à s'alimenter ou simplement vouloir apprendre à mieux manger. L'objectif est de trouver une alimentation équilibrée et adaptée.

 **C'est un métier pour toi si...**
Tu aimes écouter : la réponse aux problèmes rencontrés par les personnes suivies se trouve souvent dans leurs paroles.

 **Études**
Bac +2 pour le BTS diététique et nutrition, bac +3 pour le BUT génie biologique parcours diététique et nutrition.



Pharmacien, pharmacienne d'officine

Prendre soin grâce au contact et à la prévention

Cécile Moisan

Le ou la pharmacienne d'officine travaille dans une pharmacie, où il ou elle reçoit et délivre les médicaments. Un rôle essentiel dans l'accompagnement de la patientèle, mais aussi dans la prévention, avec des dépistages et des entretiens visant à réduire l'apparition de maladies. Quand ils ou elles sont propriétaires de leur pharmacie, une partie de leur métier consiste aussi à gérer leur entreprise !



C'est un métier pour toi si...

Tu as de la patience, une grande capacité d'écoute et de la bienveillance.



Études

Bac+6 pour le diplôme d'État de docteur en pharmacie.

Psychologue ou neuropsychologue

Prendre soin de la santé mentale

Doïna Pangrazy-Klein

La ou le psychologue accompagne les personnes qui ont besoin de soutien psychologique. Il peut s'agir de personnes qui ont des phobies, des troubles alimentaires, de l'anxiété ou qui ont du mal à surmonter un événement de vie traumatique. C'est très varié ! Doïna réalise aussi des bilans neuropsychologiques chez les enfants. Elle les guide en cas de suspicion de trouble neurodéveloppemental, par exemple de trouble de l'attention ou d'autisme.



C'est un métier pour toi si...

Tu as une grande curiosité et cherches à comprendre les « petits mondes » de tes semblables.



Études

Bac +5 pour un master de psychologie.



Coordinateur, coordinatrice de maison de santé

Prendre soin en collectif

Mélanie Perrot

Si c'est l'imbrication de toutes les pièces de ce puzzle de la santé qui te passionne, n'hésite pas à regarder du côté du métier de coordinateur ou coordinatrice en maison de santé !



Plus d'infos sur
les métiers du soin
[cotesdarmor.fr/
lemag](http://cotesdarmor.fr/lemag).




UPCYCLING

UNE SECONDE VIE POUR TES VÊTEMENTS

Au fond de ton placard se cachent sûrement des vêtements ou des chaussures que tu ne portes plus. Avant de les jeter, tu peux leur donner une seconde chance ! C'est tout l'esprit de l'upcycling : transformer, réparer ou personnaliser tes vêtements pour leur offrir une deuxième vie. Pas besoin de grands projets, quelques idées simples suffisent pour se lancer. Un geste à la fois bon pour la planète et pour ton style.

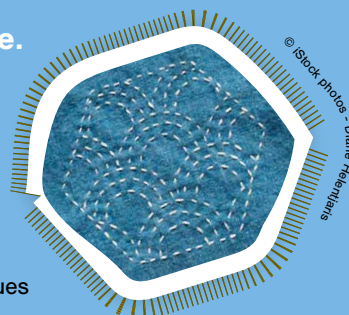
Customise, répare, relooke

Peinture textile

À l'aide d'un pochoir ou de ton imagination, personnalise tes T-shirts, baskets ou sacs. Une fois la peinture sèche, fixe-la avec un fer à repasser (protégée par du papier cuisson) pour qu'elle résiste aux lavages.

Broderie

Essaie la broderie sashiko. Cette technique japonaise composée de motifs géométriques est simple à réaliser et permet de réparer tes vêtements tout en les décorant.



© iStock photos - Diane Halenka

Accessoires

Fun et pratiques, les patches et écussons thermocollants permettent de cacher un trou ou une tache. Applique-les au fer à repasser, sur un tissu en coton pour une meilleure tenue, ou couds-les pour plus de durabilité. Pour une touche plus personnelle, utilise des clous, boutons ou perles, à coller ou à coudre pour rendre tes vêtements vraiment uniques.



© iStock photos - Gordenkoff

Transforme et crée

Un jean en short à franges

Coupe un jean à la longueur de ton choix et effiloche le bas en tirant sur les fils blancs.

Des chutes de tissus

Transforme-les en chouchous, bandeaux pour les cheveux, sacs, ou intègre-les à un col ou par-dessus une poche...

Un peu de couture suffit et de nombreux tutoriels sont disponibles sur internet.



© iStock photos - Lavju



© D.R.

Une chemise d'homme revisitée pour femme

Découvre ce projet réalisé par Maëlys en filière Métiers de la couture et de la confection au lycée Sacré Cœur de Saint-Brieuc*, sur cotesdarmor.fr/lemag

*Filière proposée également au lycée Jean-Moulin à Saint-Brieuc.



Article réalisé avec l'appui de Lyson Courtabesserie, de l'atelier Coudre à 4 mains à Tréguen.



ÉLÉONORE DÉBARRE ÉCHEC ET MAT

“ La devise de mon club : soit tu gagnes, soit tu apprends. ”

En avril dernier, Éléonore, 13 ans, a participé au championnat de France jeunes d'échecs à Albi, en catégorie U14 filles. Habitée de ces grands rendez-vous, cette passionnée nous parle de ce sport qui allie concentration, stratégie et rigueur.

Comment as-tu découvert les échecs ?

Les échecs font partie de l'histoire de ma famille, car mes parents se sont rencontrés grâce à une partie. J'ai donc appris les règles dès mon plus jeune âge. Mais comme ma mère gagnait tout le temps, j'ai eu envie de progresser. Quand je suis entrée en 6^e au collège Saint-Pierre à Saint-Brieuc, il y avait l'option échecs, alors je me suis lancée. Elle était animée par Michel Léty, président de l'Échiquier briochin, qui m'a ensuite proposé de rejoindre le club. Depuis, les échecs sont devenus une véritable passion pour moi.

Que t'apporte la pratique des échecs ?

Pour moi, les échecs sont vraiment un jeu à part entière où il faut réfléchir, calculer ses coups et trouver les meilleures solutions pour battre son adversaire. Ça m'a permis d'améliorer mes capacités de concentration et d'apprendre à mieux gérer mon stress. En tournoi, il faut réussir à rester dans sa bulle pendant toute la partie pour ne pas perdre le fil. La plus longue que j'ai disputée a duré 4h30, sans pause ! Il faut aussi comprendre pourquoi on perd, alors j'analyse mes coups pour pouvoir progresser. La devise de mon club, c'est d'ailleurs : soit tu gagnes, soit tu apprends.

Quelles émotions ressens-tu lors des compétitions ?

Lors de mon premier championnat départemental, j'ai fait mon premier podium. C'était exceptionnel car j'ai fini troisième et on était trois filles sur le podium. Mon premier

championnat de France, à 10 ans, m'a également beaucoup impressionnée, il y avait énormément de monde. Je ressens toujours du stress en début de partie, car parfois, tout peut basculer en un seul coup. Aux échecs, la partie se joue autant sur le plateau que dans la tête. C'est un sport mental, et plus tu as confiance en toi, plus tu oses attaquer et plus tu as de chances de gagner.

Que dirais-tu à un ou une autre ado qui voudrait commencer les échecs ?

Si tu as envie d'essayer, vas-y à ton rythme. Il faut prendre du plaisir et ne pas se décourager quand on perd, cela reste un jeu. Et j'encourage surtout les filles, car nous sommes en minorité dans le monde échiquéen, alors, osez !



12 782

C'est le nombre de jeunes de moins de 20 ans qui adhèrent à la Fédération française des échecs.



FIN