

# UNE JOURNÉE VTT & ZERO DECHET AVEC LES 501

Le compte rendu de la journée du 23 mai 2023  
réalisé par les élèves de 501, même les dispensés.

**Bonne lecture !**



Les 501 après la collecte de déchets à la plage de Kernavest à Saint Philibert

# Équilibre alimentaire et dépenses énergétiques lors d'une activité physique

Avant cette journée, nous avons été informés en cours de SVT et en EPS sur la question de l'équilibre alimentaire.

Dans un repas équilibré il faut :

- des protéines : viande, poisson, œuf ...
- des sucres lents : pain, riz, patate, pâte...
- des sucres rapides : lactose (lait), glucose (fruit)...
- des lipides : beurre, de l'huile ...
- hydratation : eau



Pour une journée d'un collégien de notre âge, en moyenne, il y a un besoin de 2 100 à 2 900 calories par jour chez les filles, et 2 400 à 3 500 calories chez les garçons.

Pour la journée du 23 mai, on a du mangé un peu plus équilibré, on a préparé un pique-nique sans déchet donc il y avait beaucoup moins de sucres rapides.

Pour une journée avec beaucoup d'activité physique, on a besoin de 2 600 à 3 300 calories, en fonction de la discipline pratiquée, de son intensité et de sa fréquence, ce qui correspond à un apport quotidien de 45–50 kilo /calories.

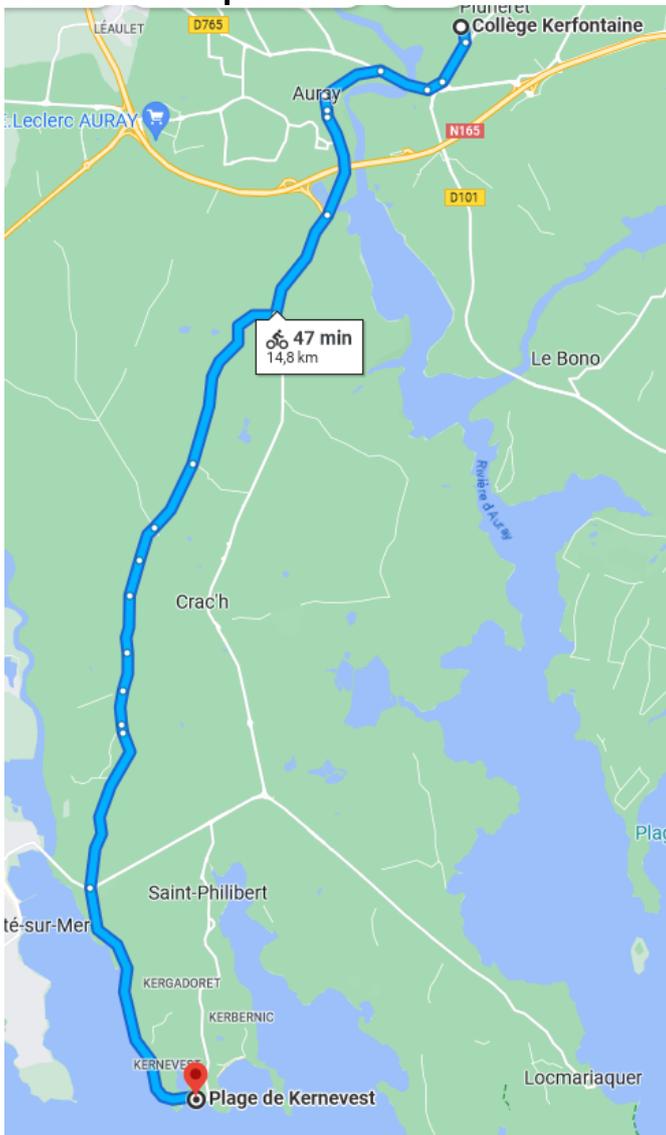
**Louna et Amaury**

## Le trajet et les étapes

Mardi 23 mai 2023, après des séances vélo au collège, nous sommes partis directement vers les plages de Saint Philibert.

Nous avons fait 36 km donc 18 km aller et 18 km retour.

Nous sommes partis à 9h40. Nous avons pris des petits chemins étroits et moins dangereux à vélo que la route départementale.



Nous sommes partis du collège Kerfontaine de Pluneret, puis nous sommes passés par les quais de Saint-Goustan puis par les petits chemins à partir de Crac'h.

Nous sommes arrivés sur la plage de Saint Philibert après 1H30 de trajet.

Cet itinéraire est balisé si on veut le retrouver.

Nous avons fait des pauses boissons.

Lors du trajet retour, il a fallu faire quelques efforts supplémentaires et aussi un peu de réparations techniques (Merci M Piwowarczyk).

Nous sommes arrivés vers 16h50 fatigués mais fiers d'avoir réalisé cet exploit !

**Lucas et Ethan**

## La collecte de déchets

La collecte des déchets a été assez rapide car il n'y avait pas beaucoup de gros déchets sur la plage, ce qui nous a étonné car nous pensions que la plage était plus polluée.

Nous avons trouvé des objets insolites comme des planches de palette avec des clous accrochés dessus, des bouts de verre qui sont dangereux si on marche dessus.

Le chemin aller et retour était plutôt propre ainsi que la deuxième plage où l'on s'est rendu.

Tom et Meran

## Récapitulatif des déchets trouvés

Durant cette sortie à vélo nous avons ramassé plusieurs sortes de déchets sur la plage :

- Des **plastiques** (des bouteilles, des coupelles d'ostréiculture, des morceaux de caoutchouc, du film alimentaire, des bouchons de bouteilles, des emballages de bonbon, de chips, de barres de céréales, des morceaux de filets de pêche...)
- Des **papiers** (des mouchoirs, du sopalin, des rouleaux de papier toilette...)
- Des **mégots**
- Du **verre** (des morceaux de bouteilles, des bouteilles entières, du verre poli...)
- Du **bois** (morceaux de palettes...)

Maïa et Sloane

## Temps de dégradation des déchets trouvés

Pendant cette journée, nous avons parcouru environ 36 km aller/retour et nous avons collecté des déchets (mégots, chewing-gum, plastiques, verre...).

**Nous allons vous rappeler en combien de temps ces déchets se dégradent :**

- papier : 2 à 5 mois
- mégots : 2 à 5 ans
- chewing-gum : 5 ans
- bouteille en plastique : 450 ans
- micro plastique : 450 ans
- verre : 4000 ans



Micro-plastiques collectés sur la laisse de mer

Le micro plastique est un déchet dangereux envers la faune marine car cela peut-être avalé par les animaux marins et se retrouver aussi dans nos estomacs.

**Niels et Lucas**

# Zoom sur le bac à marée

## **Qu'est-ce que c'est ?**

Un bac à marée sert à collecter les déchets trouvés sur la plage.

## **Qui les installe ?**

C'est la mairie qui installe les bacs à marée et qui se charge de les vider.

## **A quoi ça sert ?**

L'objectif de ces bacs est de faire penser aux habitants qui viennent se promener sur la plage qu'ils peuvent faire un acte citoyen et écologique en ramassant quelques déchets au retour de leur promenade.

**Nathan et Ilan**



Un exemple de bac à marée  
(source : <https://bacamaree.fr/>)

# Le pique-nique Zéro Déchet : testé et approuvé !

Le pique-nique zéro déchet permet d'éviter la pollution de la planète en minimisant les restes polluants.

Dans le pique-nique zéro déchet, il ne faut pas de plastique d'emballage, d'aluminium comme les canettes.

Exemples à éviter : *un paquet de chips industrielles, le plastique de jambon, boîte de gâteau emballé, etc.*

## Que peut-on faire pour limiter les déchets ?

1. privilégier les choses faites soi-même : son sandwich, une part de gâteau maison, une salade composée et pourquoi pas ses chips soi-même
2. pour la boisson : une gourde est indispensable
3. les aliments peuvent être transportés dans des boîtes réutilisables

## Des idées de pique-nique :

\* salade composée ou salade de fruits respectant l'équilibre alimentaire

\* légumes épluchés : carottes, radis, concombre

\* à défaut de chips maison : éviter les petits paquets et en mettre dans une boîte



**Ambre, Jade, Louis et Adam**

**Menus du jour !**



Cuisine maison, crudités, salades et contenants adaptés pour un pique-nique zéro déchets réussi !

## Venir à vélo au collège, c'est possible ?

Le mardi 23 mai, nous avons fait du vélo de Pluneret à Saint-Philibert pour aller ramasser des déchets sur la plage.

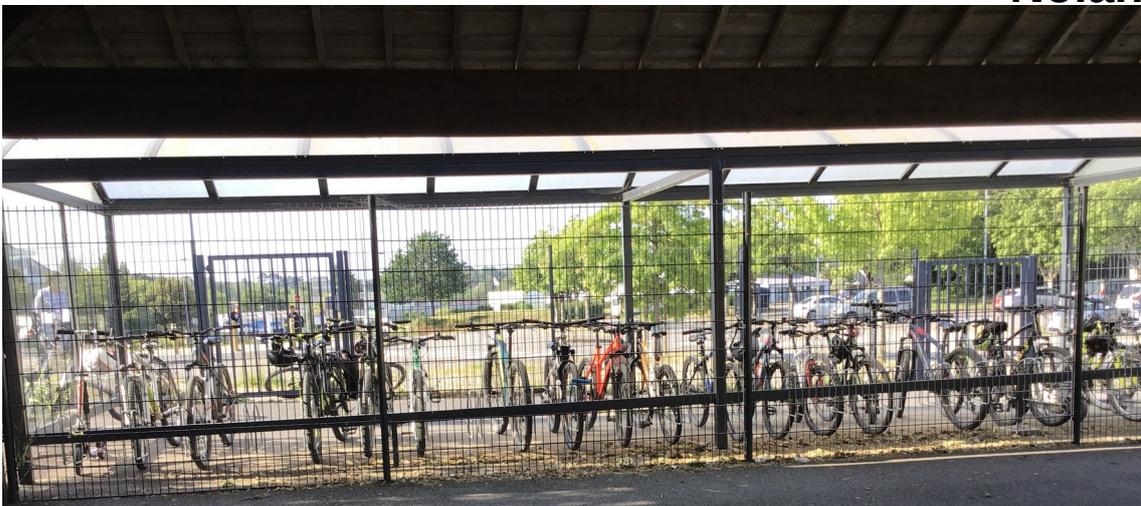
Cette journée était un effort important car on a fait un effort de 35 km et que c'était un effort inhabituel.

### **Venir à vélo au collège, c'est possible?**

Oui, si on habite près du collège, on peut essayer de venir en vélo mais si on habite loin du collège ce n'est pas toujours possible.

Pour ceux qui peuvent, ce n'est pas toujours possible toute l'année sauf à être très visible : il y a des jours où il fait nuit le matin et le soir et aussi que il faut moins dormir et se lever plus tôt.

**Nolan**



Au collège, votre vélo est en sécurité et abrité.

On ne s'était jamais posé la question d'aller à vélo jusqu'à saint Philibert et ,en fait, c'est possible ! Il y a juste quelques montées mais sinon la plus part du temps, c'est descente ou plat.

Il faut cependant prévoir son temps de trajet car en vélo on met 35 km aller/retour et c'est l'équivalent de 3h00 de vélo.

**Léandre et Nolann**

## Nos impressions avant et après

Avant le grand départ, nous étions surexcités et stressés.

On a commencé par vérifier les vélos et l'équipement (sans oublier le pique-nique sauf L. ...).

Exemple : freins, chaînes, roues gonflées, dérailleurs.

Ensuite, nous avons formé 2 groupes de 12 personnes.

Nous avons fait le trajet jusqu'à Saint-Philibert en faisant plusieurs pauses.

Puis quand nous sommes arrivés à la plage, nous avons commencé par ramasser des déchets.

Et nous avons mangé sur la plage avec notre pique-nique (sans plastique, carton...)

Nous sommes restés sur la plage à nous occuper.

Pendant le retour, il y a eu plusieurs chutes et réparations.

Après 35km d'efforts nous sommes rentrés très fatigués avec des courbatures pour certains mais contents d'avoir aidé à sauver la planète.

**Aelia, Julie et Nola**



Les 501 après la collecte de déchets à Saint Philibert

# La mobilité douce qu'est-ce que c'est ?

La mobilité douce désigne l'ensemble des déplacements non motorisés comme la marche à pied, le vélo, le roller et tous les transports respectueux de l'environnement.

La mobilité douce est économique, elle coûte moins cher que la voiture, le train.

Les avantages de la mobilité douce sont :

- moins de pollution
- une meilleure santé parce que l'on fait plus d'activité physique même en vélo électrique ou en trottinette



Cette journée du 23 mai nous a montré que nous pouvions aller de notre lieu d'habitation et de scolarité jusqu'à la mer sans polluer alors que souvent pour aller à la plage on prend plutôt la voiture et on oublie l'exercice.

Tous les ans, il y a une manifestation pour favoriser la mobilité douce : du 16 au 22 septembre, c'est la semaine européenne des mobilités. Cet événement a pour objectif d'inciter les citoyens et les collectivités dans de nombreux pays européens à opter pour des modes de déplacements plus durables . Alors à vos vélos en septembre 2023 !

**Jules et Soen**



Dernières consignes avant la grande descente de Lomarec à Crac'h au retour.

### **A l'aller :**

- de grands sourires
- un meneur de troupe « jamais fatigué »
- deux très grosses montées...parfois à pied
- une vélo mal gonflé
- le vent dans le dos

### **Au retour :**

- quelques kilos de déchets ramassés
- de la bonne fatigue
- quelques litres d'eau consommés
- un dérailleur à réparer
- un meneur de troupe qui ne chante plus...
- une chute
- une grosse montée encore...
- un pique-nique retrouvé
- de la fierté d'avoir autant pédalé !

