

Projet Diet'Ethique

Zéro-déchet et VTT au collège Kerfontaine – mai 2024

Le compte rendu de la journée du 28 mai 2024 réalisé par les élèves de 504, même les dispensés.

Bonne lecture !



Les 504 après la collecte de déchets à la plage de Men Er Belleg à Saint Philibert

le trajet

PLUNERET, AURAY,
SAINT GOUSTAN,
CRACH, SAINT PHILIBERT

Mardi 28 mai 2024, nous avons fait une sortie en vélo accompagnés de 4 professeurs.

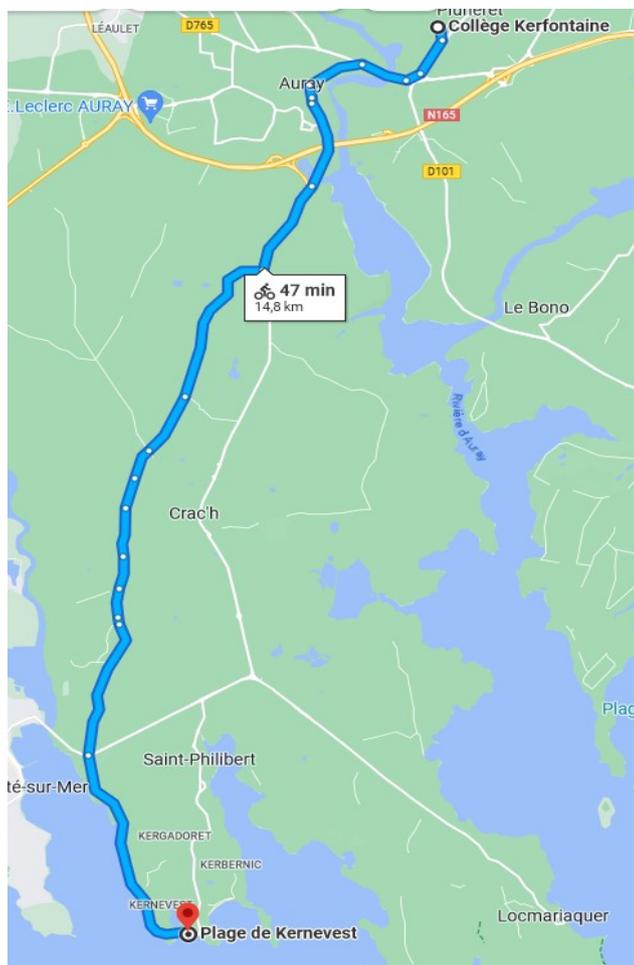
Voici notre trajet : Nous sommes partis vers 9H30-9H45 du collège de Pluneret.

Nous sommes passés par les rives du Loch à Saint Goustan, ensuite nous avons utilisé les chemins de la commune de Crach : la météo des jours précédents les avait rendus un peu... boueux.

Nous sommes arrivés à la plage de Saint-Philibert.

Nous avons ramassé les déchets et pique-niqué puis nous avons joué au bord de l'eau, sur le sable et les rochers.

Nous sommes ensuite rentrés au collège vers 16H et nous avons lavé les vélos car c'était plus que nécessaire.



Au total, nous avons parcouru plus de 35 km à vélo en une journée pour aller du collège à la plage.

Un bel effort sportif qui nous permet de nous rendre compte qu'il est possible de se déplacer autrement !

Lounis et Léo

Équilibre alimentaire et dépenses énergétiques lors d'une activité physique

Nous avons étudié cette notion d'équilibre alimentaire en cours de SVT au collège en 6ème mais nous avons revu les bases cette année en 5ème pour ce projet.

Définition : l'équilibre alimentaire repose sur des repas suffisamment variés pour le gain d'énergie. Il s'agit également de manger sain et avec des protéines, des lipides et des glucides permettant un bon développement du corps et le maintien en bonne santé

Dans une journée normale, il faut 50 % de glucides, 20 % de lipides et 30 % de protéines.

Les lipides sont des substances grasses qui assurent avec les glucides et les protéines les besoins en matériaux de construction et en énergie de l'organisme. Les glucides sont le carburant des cellules. Les protéines, c'est le composant de toutes les cellules.

Dans cette journée, comment-a-t-on mis cela en œuvre ?:

Pour commencer cette journée, un petit déjeuner équilibré était nécessaire pour avoir de l'énergie pour rouler pendant 35 kilomètres : bananes, céréales et œuf au bacon auraient été l'idéal.

Pour le pique-nique zéro-déchet, une salade de pâtes avec tomates et fromage. En dessert, pour l'équilibre, des fruits et un gâteau maison.

Pour s'hydrater pendant cette journée, beaucoup d'eau et surtout pas de boissons sucrées.

Ce repas équilibré et apportant suffisamment d'énergie pour une activité physique importante peut aussi être mis en place pour une journée, par exemple une compétition sportive, tournoi de foot...

Ricket et Noam



la collecte des déchets

Une action pour préserver notre planète et ralentir le réchauffement climatique en ramassant les déchets trouvés sur la plage.

Une fois arrivés sur la plage de Men er Belleg, nous avons constitué des équipes de 6 pour ramasser les déchets avec des sacs poubelles et des gants.

Nous avons rempli 3 sacs poubelle avec des déchets : la plupart sont des micro-déchets plastiques. Nous avons également observé qu'il y avait beaucoup de déchets dus à la pêche et à l'ostréiculture dans notre collecte.

Nous avons laissé les sacs à l'entrée de la plage car la mairie de Saint Philibert était prévenue de notre passage et viendrait ensuite récupérer les sacs de déchets.

Martin et Nils



la collecte des déchets

Temps de dégradation des déchets trouvés

De nombreux déchets ont été ramassés sur la plage par les élèves de 504. Le temps de dégradation de ces déchets dans la nature est variable :

- Mouchoirs (3 mois)
- Mégots (1 à 10 ans)
- Matériels de pêche et d'ostréiculture (2 à 3ans)
- Sacs plastiques (20 ans)
- Verre (1000 et plus)
- Ficelles de pêche (3 à 14 mois)
- Métaux (non définies)
- Bouteilles plastiques (450 ans)
- Sachets plastiques (10 à 20 ans)

Certains de ces déchets sont des déchets laissés sur la plage par des usagers. Il est donc important de faire attention et de rapporter tous ses propres déchets à la maison en cas de sortie. La planète vous dira merci !



Mathéa et Romane

Micro-plastiques collectés
sur la laisse de mer

pique - nique zéro déchets

C'est quoi ?

C'est un pique où il doit n'y avoir aucun déchet et emballage (papier, carton , plastique) .

Pourquoi ? Quels intérêts ?

Un pique nique zéro déchet permet de moins polluer la planète. Le meilleur déchet étant celui que l'on ne produit pas, moins on en a mieux c'est.

Si on n'arrive pas à avoir zéro déchet, après on fait le tri : on jette les papiers ou autre emballages soit dans la poubelle noire ou la jaune.

Comment peut-on le réaliser ?

En cuisinant nous mêmes les aliments : sandwich ou salade composée. En achetant des produits non emballés : les fruits et légumes peuvent être transportés dans des boîtes ou pots pour ne pas être abîmés.

Pour un sandwich, plutôt que d'acheter du pain de mie emballé au supermarché, on peut prendre du pain frais à la boulangerie. Avoir un potager peut nous aider aussi .

Pour qui ?

Pour la planète et pour nous, pour les animaux, contre le réchauffement climatique



Malo B et Louka D

Recette des chips maison :

Coupez les pommes de terre en fines rondelles.

Lavez-les et laissez-les sécher.

Assaisonnez avec de l'huile et du sel.

Mettez les au four pendant 30 minutes.

pique-nique zéro déchets

Développement durable

Un pique-nique zéro déchet consiste à n'utiliser aucun déchet (emballage...). Pour le réaliser, on cuisine sa nourriture soi-même à la maison avec des produits locaux de saison ou du jardin. Cela a un meilleur impact sur l'environnement : moins de pollution, de reste, d'emballage. Le but est aussi de manger plus sain et plus écologique tout en conservant le plaisir du pique-nique et de la sortie.

L'origine des aliments : à regarder de près !

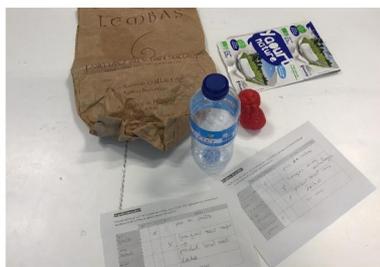
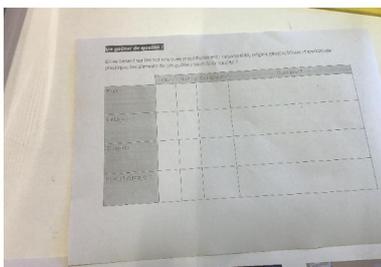
C'est ce que nous a expliqué l'animatrice de la CPIE Forêt de Brocéliande au collège pendant deux séances.

Il faut observer le pays d'où viennent les produits pour être sûr qu'ils ne viennent pas de trop loin car l'exportation par bateau, camion ou avion consomme beaucoup d'énergie. Si cela est possible, il vaut mieux acheter des produits venant de France et également des produits dont on est sûr qu'ils poussent en cette saison. Nous avons étudié de près les étiquettes pour mieux comprendre la provenance des aliments.

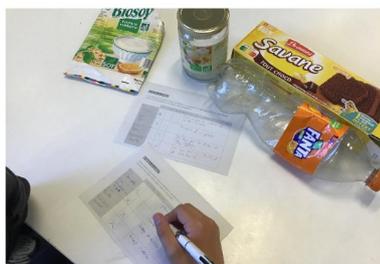
Défi sportif et alimentaire

Nous avons ensuite, par groupe, analyser comment réaliser un repas ou un goûter équilibré pour la santé mais aussi pour la planète.

Nous devons ensuite appliquer ce que nous avons vu en classe lors de ces interventions lors du pique-nique de la sortie VTT.



Malo.M et Tiago



Atelier Nutrition et Développement durable au collège

pique - nique zéro déchets

Développement durable



Atelier Nutrition et Développement durable au collège

Des idées de pique-nique :

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

* légumes épluchés : carottes, radis, concombres...

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



Menus du jour !



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

Développement durable

Venir à vélo au collège, c'est possible ?

À l'approche de ce projet, M Droulers, notre professeur d'EPS, nous a annoncé que nous allions faire une sortie vélo de 35km en partant du collège jusqu'à la plage de Men er Belleg à Saint Philibert. On s'est entraîné sur le stade du collège, en faisant des exercices de freinage, de passage d'obstacles, de slaloms, des passages étroits, passer sous un obstacle ou encore enlever une jambe.

Une sortie réussie !

Revenues vivantes de cette sortie, nous pouvons désormais dire que c'est possible de venir à vélo au collège, car tous les élèves ont réussi à atteindre leur objectif de 35km. Bravo à tous et continuez à vous déplacer à vélo quand c'est possible !

Orlane et Charlotte



Aller de Pluneret à la plage en vélo, c'est possible !

Développement durable

Peut-on venir à vélo au collège ?

Cette sortie nous a permis de nous questionner sur la possibilité de se déplacer au quotidien à vélo : aller à la plage aux beaux jours mais aussi pourquoi pas venir à vélo au collège.

AVANTAGES :

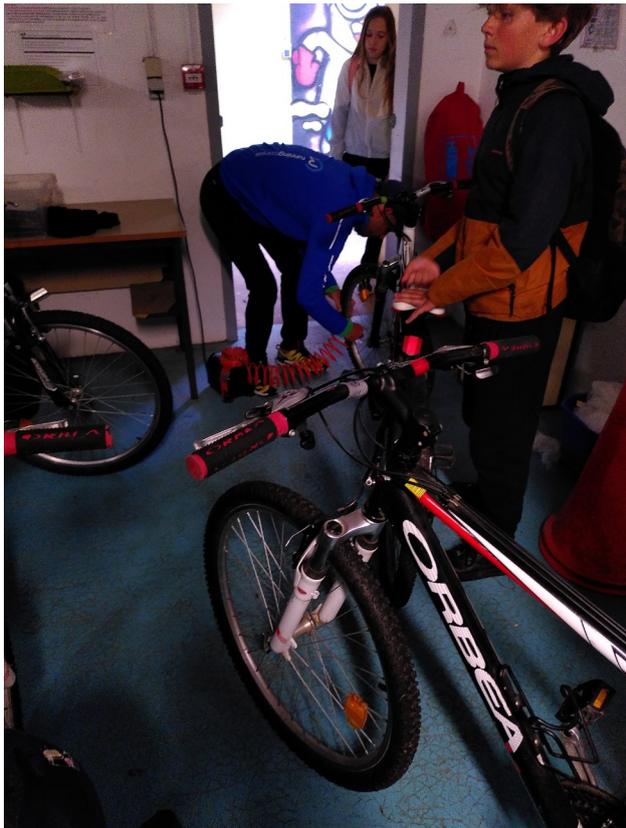
Nous pouvons aller au collège en vélo car c'est moins polluant et cela nous permet aussi de pratiquer une activité physique.

INCONVÉNIENTS :

Les routes sont dangereuses pour les élèves : toutes n'ont pas des pistes cyclables assez sécurisées pour permettre des trajets sans danger. Certains élèves habitent trop loin du collège.

La sortie nous a montré que ceci est possible si nous n'habitons pas trop loin et si les routes nous le permettent .

Quand il fait nuit il faut se protéger en mettant de la lumière en plus du casque .



Summer et Célia

Vérification des vélos au départ

Nos impressions

Avant et après cette sortie

Au début, on s'est entraîné en EPS sur un cycle vélo pour pas que ce soit impossible. On s'est également préparé pour la sortie : équipement (tenue confortable, casque, gilet) et pique nique zéro déchet.

Pour réaliser ce pique-nique, nous avons eu deux interventions en classe avec une animatrice du CPIE.

Elle nous a expliqué, par des ateliers en groupe, comment trouver dans notre repas ou notre goûter l'équilibre alimentaire avec des aliments le moins industriels possible.

Elle nous a expliqué des idées pour faire un pique-nique zéro déchet en faisant soi-même à manger avec par exemple des gâteaux ou des chips maison.

Après la sortie : on est arrivé au collège remplis de boue ! On a donc d'abord nettoyer les vélos et les casques afin de ranger le matériel propre et en état de fonctionnement.

On a également essayé d'enlever la boue sur nos vêtements. On a pu manger car les kilomètres parcourus nous ont donné faim ! Certains avaient encore de l'énergie pour une partie de football. Après la sonnerie de la fin des cours, on est rentré chez nous pour une douche bien méritée.

Emma

Dans l'ensemble la sortie était vraiment agréable : une sortie un peu longue et boueuse à cause de la météo mais certaines routes avec de nombreuses descentes étaient vraiment bien à tester ainsi que les montées.

Certaines personnes n'avançaient pas très vite mais au retour le premier groupe pouvait aller plus vite.

L'ambiance était sympathique. Une sortie à refaire sans hésitations.

Mahé et Louka

Mobilité douce

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

La mobilité douce est un moyen de transport plus écologique pour notre planète.

C'est l'utilisation de véhicules comme le vélo, la trottinette mais aussi tout simplement la marche. Ces moyens de transports sont moins polluants.

Ils permettent aussi une activité physique et régulière, ce qui entretient notre corps.

Pour notre sortie, au lieu de prendre un bus ou 29 voitures différentes, nous sommes allés à la plage à vélo.

Ce qui nous a permis de faire un geste écologique !

Nous avons également ramassé des déchets pour préserver cette plage à Saint-Philibert.

La mobilité douce peut être parfois fatigante et sportive mais si nous en avons la possibilité nous pouvons faire un geste pour le développement durable.

Notre école a mis en place un hangar à vélos pour nous encourager à utiliser ces mobilités douces pour les élèves qui peuvent venir à vélo au collège.

Notre collège a également investi tout au tant dans des vélos en EPS pour la pratique sportive et pour nous initier et nous inciter à cette mobilité.



Manon et Louna

Entretien du vélo

Avant de partir, il faut toujours vérifier l'état du vélo :

- la pression des pneus
- le bon fonctionnement des freins
- s'assurer que la chaîne est bien tendue
- vérifier que les catadioptres* soient bien présentes sur les roues
- vérifier que les lumières fonctionnent bien
- avoir une sonnette
- mettre un casque et un gilet réfléchissants

Au retour, il faut vérifier :

- la pression de pneus
- le bon fonctionnement des freins
- s'assurer que notre chaîne est toujours bien tendue

Pour le bon fonctionnement du vélo, après chaque sortie, il faut bien nettoyer notre vélo. Dans notre cas, après une sortie sur des chemins boueux, cela était plus que nécessaire !



Aidann et Simon

*catadioptre= système réfléchissant présent sur les jantes

Nettoyage nécessaire pour les vélos et les élèves au retour !

Sécurité

Accompagnement de la police municipale d'Auray sur la fin de la route

La dernière montée sur la rue était une route étroite, sans piste cyclable dessinée au sol. A cette heure de la journée, il y avait beaucoup de circulation et surtout c'était une montée difficile !

Cette partie du trajet était également dangereuse car nous étions fatigués après avoir déjà pédalé pendant 30 km .

Les professeurs ont donc demandé à la police municipale d'Auray s'ils pouvaient nous accompagner sur ce petit tronçon de route afin d'assurer notre sécurité sur cette route dangereuse.

La police nous attendait sur le parking en bas de la route et nous a mis en sécurité en bloquant la route le temps qu'on passe.

Nous les remercions d'avoir pris ce temps pour nous accompagner en toute sécurité avant notre retour au collège.

Sécurité routière à vélo

Nous avons pu, avec cette sortie, faire quelques petits rappels sur la sécurité routière à vélo :

- mettre un casque
- rouler bien à droite
- en groupe : se mettre à la file indienne en laissant toujours l'espace d'un vélo devant soi en cas de freinage brutal
- mettre son bras pour tourner
- avoir un vélo en bon état

Noa et Andréas



Une sortie réussie avec la dernière descente impressionnante !

Point positifs :

- * Zéro déchets dans le pique-nique
- * Une très belle vue
- * Un trajet plutôt agréable pour parler
- * Les descentes, notamment la dernière !

Point négatifs :

- * Une route très longue
- * Trop de boue dans les chemins
- * Les montées



Le midi, c'était agréable : le beau temps est apparu quand nous sommes arrivés à la plage. Nous avons alors ramassé les déchets puis nous avons mangé notre pique-nique zéro déchet.

Nous nous sommes promenés sur la plage avant de repartir en vélo vers le collège. Sur le chemin retour, nous avons fait une énorme descente : un des meilleurs moments de la journée !

Bref, c'était une journée amusante mais fatigante .

Candice et Leïla