

AVEC LES JEUNES
LE DÉPARTEMENT AGIT !



CONSEIL
DÉPARTEMENTAL
des
JEUNES



GUIDE ● ● ●

ASTUCES ET INFOS POUR BIEN VIVRE LE COLLÈGE

Mot



DU PRÉSIDENT DU DÉPARTEMENT DE SAÔNE-ET-LOIRE ET DE LA VICE-PRÉSIDENTE CHARGÉE DE L'ÉDUCATION, DES COLLÈGES ET DE LA JEUNESSE

Chers élèves,

Il y a 4 ans, le Département de Saône-et-Loire a installé le premier Conseil départemental des jeunes de Saône-et-Loire (CDJ71).

L'idée était simple : offrir à nos jeunes une expérience inédite dans la vie publique, leur donner accès à un lieu de réflexion, de discussion et d'apprentissage de la citoyenneté.

Cette ambition a permis également de mener des projets pour l'ensemble des collèges, mais aussi plus largement pour toute la Saône-et-Loire sur des thématiques d'actualités. Les élus jeunes du mandat 2021-2023 ont relevé brillamment ce défi.

Ma collègue Mathilde Chalumeau, vice-présidente chargée de l'éducation, et moi-même, ainsi que l'ensemble des conseillers départementaux, sommes fiers du travail accompli durant ces deux années.

Le CDJ71 a donné la possibilité à ces jeunes de prendre la parole en public, de donner vie à des idées et de porter des projets utiles pour nos concitoyens.

En jeunes ambassadeurs du territoire, ils ont su, aux côtés des élus et des agents du Département, se mobiliser avec ambition et dévouement.

Nous tenions à les féliciter et à les remercier pour leur engagement dans cette promotion 2021-2023, et espérons susciter de nouvelles vocations pour la prochaine session.

André Accary

Président du Département de Saône-et-Loire

Mathilde Chalumeau

Vice-présidente chargée de l'éducation, des collèges et de la jeunesse

●●● Léa



Lesaviez-vous ?

Ce livret est réalisé par les élus du Conseil départemental des jeunes (CDJ71), bassin Charolais-Brionnais, qui ont souhaité t'apporter des conseils pour ton entrée au collège. Ils sont représentés par des caricatures dessinées par Roth.

Pourquoi ce guide ?

DANS CE GUIDE, TU TROUVERAS DES CONSEILS POUR...

BIEN VIVRE
AU COLLÈGE

ÊTRE BIEN
DANS TA TÊTE

T'ENCOURAGER

ÊTRE BIEN
DANS TON CORPS

TE SENTIR À L'AISE

RESPECTER L'AUTRE

ET SURTOUT
DE QUOI
T'ÉPANOUIR !



●●● Thierry Desjours
Conseiller départemental
Canton de Digoïn



●●● Chantal Gien
Conseillère départementale
Canton de Gueugnon

Les déplacements doux

QU'EST-CE QU'UN DÉPLACEMENT DOUX ?

Le déplacement doux est un mode de transport qui ne génère pas ou peu de pollution et de gaz à effet de serre.

●●● Soan



À TON AVIS :

Quel moteur de voiture est le moins polluant ?

- Essence
- Diesel
- Électrique



Pour garder la forme et préserver notre planète

Le covoiturage, c'est chouette ...
Sors ta bicyclette ...
Roule en trottinette ...
Glisse en skate ...
Pense à tes baskets...
Ou en mode cheval, ce n'est pas banal !

Le bien-être au collège



●●● TERENCE

- J'adore être avec mes potes
- Avoir confiance les uns envers les autres
- M'investir et m'épanouir dans ce que j'aime
- Me détendre et me divertir
- Me sentir bien et en sécurité au sein de mon collège
- Savoir qu'il y aura toujours un adulte pour m'accompagner

La camaraderie

Copains
Amitié
Mixité
Aide
Rire
Acceptation
Différence
Égalité
Respect
Intégration
Entraide

●●● Joséphine



À TON AVIS :

Combien il y a-t-il d'élèves en 6^e en Saône-et-Loire ?

- Environ 7 200
- Environ 9 200
- Environ 11 200

Le handicap au collège



●●● Sacha



Le Département et l'Éducation nationale investissent pour favoriser l'intégration des personnes en situation de handicap dans les collèges.

- **Adaptations du matériel :** ascenseur, mobilier, rampes d'accès, toilettes, plan incliné, transport
- **Adaptations des cours :** accompagnants des élèves en situation de handicap (AESH), cours et évaluations adaptés, soutien scolaire.
- **Personnel médical :** médecin, infirmière, psychologue de l'Éducation nationale et autres spécialistes.
- **Aide entre élèves.**



Le CDI

CENTRE DE DOCUMENTATION ET D'INFORMATION

Noémie, professeure documentaliste au collège Jean Mermoz de Chauffailles

« J'ai différentes missions : la gestion du lieu, l'achat des documents, des livres, des ressources pour les professeurs et l'accueil des élèves. Je donne également des cours, j'élabore des projets en rapport avec la culture et je programme des sorties. Dans mes cours, j'apprends aux 6^e à se repérer dans le CDI et fais de la prévention sur les réseaux sociaux. Pour finir, j'aide les élèves dans leur orientation professionnelle et leur formation. »



À TON AVIS :

Pour quelle(s) occasion(s) les élèves peuvent-ils se rendre au CDI ?

- S'informer
- Travailler
- Lire
- Se divertir

Le saviez-vous ?

Le CDI (Centre de documentation et d'information) est un espace de travail, de recherche, de formation et d'information ouvert à tous les élèves et l'équipe pédagogique du collège. Tu peux te rendre au CDI lorsque tu as besoin de te documenter pour un exposé ou tes devoirs et également si tu souhaites lire. Dans la plupart des établissements, il est possible de faire ses heures d'études (c'est-à-dire quand tu n'as pas cours) au CDI.

Renseigne-toi auprès de ton collège.

Le respect des agents

Dans un collège, les agents s'occupent de l'entretien et de la maintenance de l'établissement. Parmi eux, il y a Patrick, agent de maintenance à la cité scolaire de Digoïn.

**VOUS VOULEZ UN
ÉTABLISSEMENT AGRÉABLE ?
RESPECTEZ-LE !
RESPECTEZ MON TRAVAIL !**

Patrick, agent de maintenance à la cité scolaire de Digoïn

« J'apprécie mon travail, car je touche à tous les corps de métiers du bâtiment (électricité, menuiserie, carrelage...). Je m'occupe également des espaces verts. J'ai de bons rapports avec les élèves et je souhaiterais qu'ils soient encore plus respectueux de mon travail et de celui de mes collègues. »



À TON AVIS :

Qui est mon employeur ?

- La Mairie
- Le Collège
- Le Département
- La Région



L'hygiène de vie

5 RÈGLES D'OR POUR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE



Une bonne nuit de sommeil
et tu seras en forme au réveil.



Un lavage des mains
régulier est bon pour ta santé.



Tous les jours,
pense à prendre ta douche.



Brosse-toi les dents
au minimum deux fois par jour.

Pour éviter de sentir fort,
change de vêtements après le sport.



À TON AVIS :

Combien de fois est-il
recommandé de se laver
les cheveux par semaine ?

- Pas du tout
- 1 à 2 fois
- Tous les jours

Lesaviez-vous ?

En cas de besoin, des **protections hygiéniques**
sont à ta disposition à l'**infirmerie**.

●●● Charline



L'alimentation

TU VEUX SURVIVRE À TA MATINÉE DE COLLÈGE ?
COMMENCE TA JOURNÉE PAR UN BON P'TIT DÉJEUNER !



1 produit céréalier

pour l'apport en glucides
(céréales peu sucrées, tartines, pain...).



1 fruit ou 1 jus de fruits pressés

pour l'apport en vitamines et en fibres.



1 produit laitier

pour l'apport en calcium,
protéines et vitamines A et D
(lait, yaourt, fromage blanc, fromage...).



1 boisson chaude ou froide

pour bien t'hydrater après
une bonne nuit de sommeil.



RECETTE

d'un smoothie banane-mangue

Dans un mixeur-blender,
mixe :

- 1 mangue,
- 2 bananes,
- 50 cl de lait demi-écrémé,
- 1 cuillère à café de vanille
- 1 yaourt nature.

**TU N'AS PLUS QU'À
TE RÉGALER !**

- • • Yohann Chapuis
chef étoilé de Saône-et-Loire,
parrain du CDJ71 2021-2023



Il faut environ 72 heures (soit 3 jours) pour
que ton organisme digère complètement
un hamburger de fast-food.

Le saviez-vous ?



Le sport

PENSE À TA SANTÉ, TROUVE-TOI UNE ACTIVITÉ !



- Éducation physique et sportive (cours obligatoires)
- Associations sportives (compétitions ou non)
- Événements sportifs (exemple : « Do you speak basketball » mis en place par le Département)



- Handisport
- Cross annuel (selon les collèges)
- Événements solidaires (exemples : « Mets tes baskets et bats la maladie », Téléthon...)



**POUR TON
INTÉGRATION,
LE SPORT EST UNE
BONNE SOLUTION !**



● ● ● Timéo



À TON AVIS :

Combien de pas est-il
conseillé de faire par jour ?

- 5 000
- 10 000
- 15 000

La culture générale

AU COLLÈGE, IL N'Y A PAS QUE DANS LES COURS
OÙ L'ON APPREND...

Voyages
et visites scolaires



Cinéma



Théâtre



Musique



Arts



CULTURE générale

Livres



Clubs et activités



Expositions



Musées



●●● Lucas

À TON AVIS :

Quelles sont les particularités
des mangas ?

- On les lit de droite à gauche
- On les lit en commençant
par la fin
- Ils sont en couleur
- Ils sont d'origine chinoise



CE GUIDE A ÉTÉ RÉALISÉ PAR LES ÉLUS DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DES JEUNES 2021-2023 :

Térence CALABRESE et Timéo SILLA - Roger Semet - Digoin
Soan FARIZY et Joséphine PERRIN - Les Bruyères - La Clayette
Léa GARCIA - Jean Moulin - Marcigny
Lucas BERLAND - René Cassin - Paray-le-Monial
Sacha BOUILLER GEOFFROY et Charline PERALEDA NAVA - Ferdinand Sarrien - Bourbon-Lancy

ET PAR ROTH, CARICATURISTE



SCANNE CE QR CODE

afin de retrouver la vidéo
« BIENVENUE AU COLLÈGE »
réalisée par les élus du bassin
Charolais-Brionnais.

