

AMANDINE BROSSIER



P.2-3

Une championne impliquée dans la protection de l'environnement

TOUT SAVOIR SUR
LE RECYCLAGE
DE LA CANETTE
EN ALUMINIUM

P.4

AGIR EN FAVEUR DE LA NATURE



P.5

3 initiatives pour ne rien lâcher !

2 PAGES DE JEUX
ET TA BD AVEC
TRIB' AUX JEUX
TRI-LYMPIQUES

P.6-7-8

À VOS MARQUES...

PRÊTS, TRIEZ!

ON NE LÂCHE RIEN!



CLUB

CITEO

www.clubciteo.com

MAGAZINE GRATUIT

CHAMPIONNE DE COURSE À PIED ET DE L'EFFORT COLLECTIF



AMANDINE BROSSIER a 28 ans. Elle fait de la course à pied et se prépare pour les Jeux Olympiques de Paris 2024. En 2017, alors qu'elle emménage à Angers pour passer son diplôme de neuropsychologue★ de l'enfance, elle met son ballon de basket au placard et débute l'athlétisme. C'est là que l'aventure commence...



1 AMANDINE, COMMENT ÊTES-VOUS DEVENUE ATHLÈTE ?

J'ai démarré l'athlétisme par curiosité, pour découvrir un nouveau sport. Et puis très vite, mon esprit de compétitrice m'a poussé à vouloir courir plus vite que les autres ! Avec **beaucoup d'efforts et des entraînements RÉGULIERS**, j'ai progressé assez vite et j'ai rejoint l'équipe de France. Le 400 mètres, c'est ma course : j'ai été demi-finaliste aux JO de Tokyo et 4^{ème} aux derniers championnats du monde en relais.

2 QUELLES SONT LES QUALITÉS NÉCESSAIRES POUR DEVENIR CHAMPIONNE D'ATHLÉTISME ?

C'est un sport où l'on est seul sur la piste, alors il faut être tenace ! **VOLONTÉ** et **persévérance**★ pour rester motivée, même les jours où je n'ai pas très envie de courir... L'autre qualité, c'est la polyvalence★, car je ne fais pas que courir ! Je suis aussi une cheffe d'entreprise avec beaucoup de décisions à prendre pour ma carrière, ma santé et mon alimentation pour être au top de ma forme lors des compétitions.



4 QUELLE EST VOTRE ASTUCE POUR RESTER MOTIVÉE ?

Il y a tout d'abord le plaisir : j'aime la course à pied, et ça, c'est **hyper-MOTIVANT**. Et puis c'est aussi une aventure humaine. Je n'y serais jamais arrivée toute seule : **c'est un effort COLLECTIF** avec mon entraîneur et toute l'équipe. Et c'est encore plus vrai pour les courses de relais. On a besoin de cohésion★ pour se passer le témoin★ entre coureurs.

Ça demande beaucoup d'exigence, mais c'est un tel bonheur quand on ne lâche rien... et que l'on gagne **ENSEMBLE** !

5 IL PARAÎT QUE VOUS VOUS INTÉRESSEZ BEAUCOUP À LA PRÉSERVATION DE LA NATURE ET AU TRI DES EMBALLAGES EN PARTICULIER...

Le tri, c'est un geste automatique pour moi. Mais je pense qu'il faut déjà commencer à consommer de manière plus raisonnée, afin de réduire les emballages par exemple. C'est ce que j'essaie de mettre en pratique dans ma vie de tous les jours.

Dès que je peux, j'achète des produits en vrac. Je ramène mon contenant chez le poissonnier par exemple ou bien mon sac à pain à la boulangerie. **Ça évite d'utiliser des papiers d'emballage qui ne sont pas nécessaires.** Des petits gestes automatiques pour contribuer à préserver les ressources de la planète.

3 À QUOI RESSEMBLE UNE SEMAINE DANS LA VIE D'UNE ATHLÈTE ?

9 à 10 entraînements par semaine ! Pendant 1h30, avec mon entraîneur, je travaille **RÉGULIÈREMENT** ma force, ma résistance et mes démarrages. J'améliore aussi ma technique de course, mes appuis et ma respiration. Mes semaines sont bien remplies... Sans compter les déplacements pour participer aux courses !



Retrouve Trib' en page 7 : il explique les mots compliqués qui sont suivis de ce symbole ★.

RÉGULARITÉ

VOLONTÉ

MOTIVATION

ENSEMBLE

4 MOTS CLÉS POUR GAGNER

Comme le rappelle Amandine, pour y arriver, les sportifs de haut niveau doivent s'entraîner tous les jours ! Pour la protection de l'environnement, c'est pareil.

RÉGULARITÉ

● C'est en faisant **des efforts RÉGULIÈREMENT** que l'on obtient des résultats. Alors toi non plus, ne lâche rien pour devenir un champion de la réduction des déchets et du tri, tous les jours, partout, chez toi, à l'extérieur, à l'école...

VOLONTÉ

● Amandine sait ce qu'elle veut : sa **VOLONTÉ**, c'est sa force ! Dans la vie comme dans le sport, **Toi aussi, si tu le veux, tu peux participer à faire bouger les choses**, et agir pour préserver les ressources de la planète !

MOTIVATION

↪ Tu peux réfléchir avec tes parents à ce que vous pourriez faire réparer au lieu de le jeter, et aux objets de la vie quotidienne auxquels vous pourriez offrir une 2^{ème} vie. **Y réfléchir ensemble, c'est déjà le faire !**

● Amandine aime la course à pied : c'est ce qui la **MOTIVE** le plus. **Pour la nature, c'est pareil !** Quand on aime sa planète, on se sent motivé pour la protéger.

↪ En réduisant les emballages, en les triant systématiquement★ pour permettre leur recyclage et en réutilisant des objets, tu protèges l'environnement et tu luttas à ta façon contre la pollution. **Sacrément motivant, non ?**

ENSEMBLE

● Dans le sport, l'effort **COLLECTIF** permet souvent de gagner.

↪ C'est la même chose pour le recyclage. **Plus on est nombreux à trier les emballages et les papiers, plus on s'approche de la victoire !**

TOUS LES JOURS !!



MOTIVÉS LES AMIS ! ON NE LÂCHE RIEN !



DIRECTION LE TRI POUR LA CANETTE EN MÉTAL !



Cette petite boîte en métal a été inventée il y a un peu plus de 85 ans aux États-Unis pour contenir une boisson que l'on puisse emporter partout, sans avoir besoin d'un outil pour l'ouvrir, ni d'un gobelet pour la boire. Avec elle, où que tu sois, à la maison, en pique-nique ou au sport, en un clic à l'ouverture, tu peux boire ta boisson préférée. Trop cool !

- La canette est un emballage majoritairement fait en aluminium, parfois en acier, des métaux qui peuvent être facilement recyclés, permettant de fabriquer de nouveaux objets. L'aluminium est un matériau léger mais très résistant, aussi utilisé dans la fabrication des vélos par exemple.
- Les canettes servent ainsi à contenir et transporter des boissons, tout en les protégeant de la lumière et de l'oxygène, favorisant leur bonne conservation, même sur de longues périodes.
- De plus, elles sont souvent porteuses d'illustrations et d'inscriptions, ce qui permet d'indiquer aux fabricants les informations nutritionnelles et la consigne de tri, sans avoir à ajouter d'étiquette.

ENVIE DE DEVENIR INCOLLABLE SUR LE TRI DE LA CANETTE ?

Tu as bu tout le contenu de ta canette ?

Tu peux alors la déposer dans le bac de tri jaune, mais vérifie bien qu'il ne reste plus rien dedans avant de la mettre dans le circuit du recyclage.

Et que fais-tu si la capsule de fermeture s'est détachée lorsque tu l'as ouverte ?

Comme elle est aussi en aluminium... elle se recycle aussi ! Pour ne pas la perdre, pense à la mettre dans la canette, une fois qu'elle est vide.

Comment se recycle une canette en aluminium ?

Une fois trié en centre de tri, tout l'aluminium part alors chez un affineur. C'est l'endroit où on le fait fondre à très haute température pour le transformer en lingots, qui sont ensuite envoyés chez des fabricants d'objets en aluminium, comme des cadres de vélo ou des moteurs de voiture par exemple. L'aluminium recyclé sert ainsi pour fabriquer de nouveaux objets en aluminium.

La machine à courant de Foucault : qu'est-ce que c'est ?



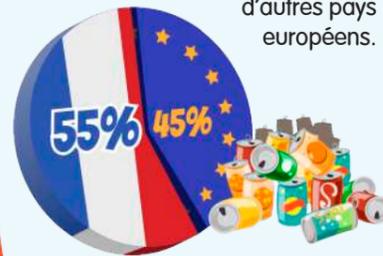
C'est une sorte d'aimant géant très puissant, qui permet de trier les différents emballages métalliques dans les centres de tri. Il repousse tous les métaux qui ne sont pas attirés par un aimant, comme l'aluminium. Ainsi, éloignés par ce champ magnétique, les emballages en aluminium sont facilement séparés du reste. Et ça fonctionne aussi pour le papier d'aluminium, même en morceaux froissés ou en boulettes !

Retrouve Trib' en page 7 : il explique les mots compliqués qui sont suivis de ce symbole ★.



Où sont recyclés les emballages en aluminium ?

Un peu plus de la moitié est recyclé en France (55%), le reste (45%) dans des usines situées dans d'autres pays européens.



Le savais-tu ?

En France, 58% des emballages en aluminium sont recyclés (canettes, boîtes de conserve, barquettes...), soit au total 49 000 tonnes de métal chaque année. Cela représente le poids d'environ 1 200 Airbus A320 vides !

Avec 1 tonne d'aluminium recyclé, on peut fabriquer 300 cadres de vélo de course !



⁽¹⁾Source : Citeo.
⁽²⁾Source : Airbus A320 Aircraft characteristics airports and maintenance.

L'ESPRIT D'ÉQUIPE ET LA MOTIVATION : CE N'EST PAS QUE SUR LE TERRAIN DE SPORT !



Comme Amandine Brossier l'a expliqué au début du magazine, en sport mais ailleurs aussi, les victoires s'obtiennent grâce aux efforts de tous les jours et à l'esprit d'équipe.

Avec la règle des 3 R, tu sais déjà que chaque geste compte au quotidien pour :

- réduire ses déchets,
- réutiliser les emballages dès que c'est possible,
- recycler les emballages et les papiers une fois triés.

Et c'est mieux si on s'y met tous !

ANIMÉS PAR CET ESPRIT D'ÉQUIPE, JULIETTE, THÉO ET JULES T'EXPLIQUENT COMMENT ILS PARTICIPENT AU QUOTIDIEN À CET EFFORT COLLECTIF.

THÉO - 10 ANS



« Je vais au stade à vélo car c'est tout près de chez moi. Je suis content de pouvoir faire ce trajet tout seul comme un grand et en plus, ça permet de ne pas prendre la voiture... »

Pour Théo, prendre son vélo pour aller au sport, c'est bien plus agréable que la voiture, et en plus il participe à réduire la pollution ! Il emporte dans son sac à dos son goûter, digne d'un champion du réemploi : une gourde réutilisable et des biscuits en vrac dans une boîte à gâteaux, pour ne pas avoir d'emballages à jeter.

Bravo Théo !

JULIETTE - 9 ANS



« À l'école, ce sont mes copains-copines et moi qui avons décidé de faire le tri. Comme on est super-motivés, on a réussi à motiver plein d'autres élèves aussi ! Moi, le tri je le fais partout : à la maison, à l'école, quand je fais du sport... »

Pour Juliette, la chasse aux emballages c'est comme un vrai sport ! Elle s'entraîne tous les jours et partout pour réussir et atteindre la plus haute marche du podium. Collectivement et avec enthousiasme, avec tous ses copains, ils sont en train de devenir les grands vainqueurs du tri des emballages et des papiers, un geste simple mais essentiel pour le recyclage de ces matériaux.

Super ton dessin-collage Juliette, pour expliquer ta démarche aux autres !

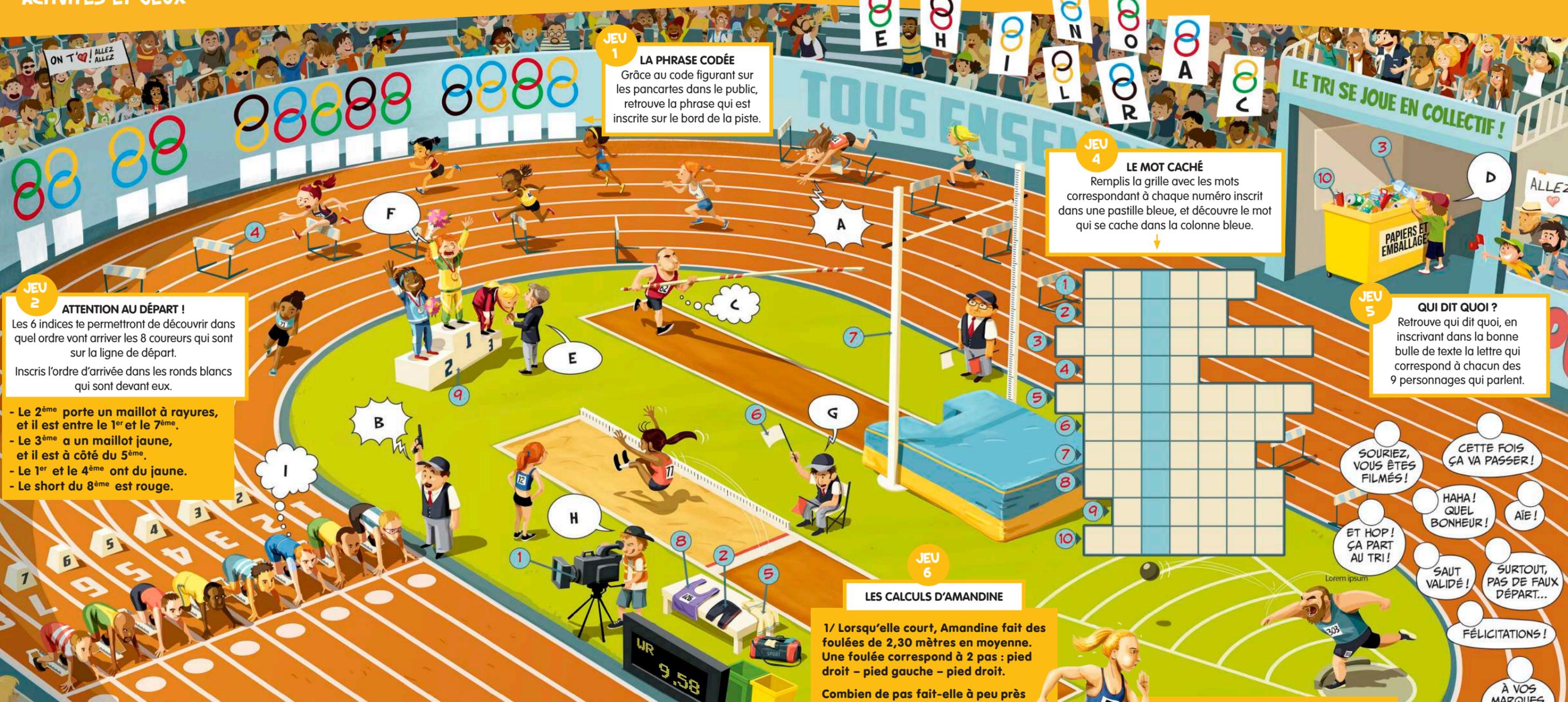
JULES - 9 ANS



« Avec ma mère et mes frères et sœurs, on avait remarqué en allant au gymnase qu'il y avait beaucoup de mégots de cigarettes par terre, surtout dans le caniveau... Alors on a décidé le samedi d'après de les ramasser en revenant du sport. J'ai bien aimé faire ça : j'ai trouvé qu'on avait fait une bonne action et en plus c'était rigolo d'utiliser la pince à déchets ! »

Pour Jules, se sentir utile en protégeant l'environnement c'est essentiel ! Il a motivé toute sa famille, et ensemble ils ont réduit la pollution due aux mégots de cigarettes.

Jules, pour cette initiative, tu mérites une médaille de champion !



JEU 2
ATTENTION AU DÉPART !
 Les 6 indices te permettront de découvrir dans quel ordre vont arriver les 8 coureurs qui sont sur la ligne de départ.
 Inscris l'ordre d'arrivée dans les ronds blancs qui sont devant eux.

- Le 2^{ème} porte un maillot à rayures, et il est entre le 1^{er} et le 7^{ème}.
- Le 3^{ème} a un maillot jaune, et il est à côté du 5^{ème}.
- Le 1^{er} et le 4^{ème} ont du jaune.
- Le short du 8^{ème} est rouge.

JEU 3
LES 7 DIFFÉRENCES
 Retrouve les 7 différences entre ces 2 illustrations.



JEU 1
LA PHRASE CODÉE
 Grâce au code figurant sur les pancartes dans le public, retrouve la phrase qui est inscrite sur le bord de la piste.

JEU 4
LE MOT CACHÉ
 Remplis la grille avec les mots correspondant à chaque numéro inscrit dans une pastille bleue, et découvre le mot qui se cache dans la colonne bleue.

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

JEU 5
QUI DIT QUOI ?
 Retrouve qui dit quoi, en inscrivant dans la bonne bulle de texte la lettre qui correspond à chacun des 9 personnages qui parlent.

- SOUTIENS-LES, VOUS ÊTES FILMÉS!
- CETTE FOIS ÇA VA PASSER!
- HAHA! QUEL BONHEUR!
- AIE!
- ET HOP! ÇA PART AU TRI!
- SAUT VALIDÉ!
- SURTOUT, PAS DE FAUX DÉPART...
- FÉLICITATIONS!
- À VOS MARQUES, PRÊTS...

JEU 6
LES CALCULS D'AMANDINE
 1/ Lorsqu'elle court, Amandine fait des foulées de 2,30 mètres en moyenne. Une foulée correspond à 2 pas : pied droit - pied gauche - pied droit.
 Combien de pas fait-elle à peu près lorsqu'elle court sur 400 mètres ?

175 350 500

2/ Amandine court le 400 mètres en 52 secondes environ.
 À quelle vitesse, en km par heure cela correspond-il ?

15,5km/h 27,7km/h 32,2km/h

COMPRENDRE 10 NOUVEAUX MOTS AVEC TRIB'

- Un **CADRE DE VÉLO** : l'ensemble des tubes métalliques qui forment le squelette du vélo, et où viennent se fixer les roues, le guidon et la selle.
- Un **CHAMP MAGNÉTIQUE** : c'est la force qui existe entre deux aimants.
- La **COHÉSION** : l'unité, la solidarité entre les membres d'un groupe.
- Un **NEUROPSYCHOLOGUE** : un professionnel de la santé qui s'intéresse aux relations entre le comportement des gens et le fonctionnement de leur cerveau.
- **NUTRITIONNEL** : ce qui concerne la transformation et l'utilisation des aliments par le corps humain.
- La **PERSÉVÉRANCE** : continuer à faire quelque chose longtemps, même si c'est compliqué.
- La **POLYVALENCE** : la capacité de faire plusieurs choses à la fois.
- Le **RÉEMPLOI** : la réutilisation, une nouvelle manière de se servir d'un emballage ou d'un contenant par exemple.
- **SYSTÉMATIQUEMENT** : toujours, dans toutes les circonstances.
- Un **TÉMOIN** : ici, le bâton que se passent les coureurs au moment du relais.



SOLUTION DES JEUX
 Jeu N°1 : ON NE LÂCHE RIEN. Jeu N°2 : 1er le N°5, 2ème le N°4, 3ème le N°2, 4ème le N°7, 5ème le N°1, 6ème le N°6, 7ème le N°8, 8ème le N°3 : le temps du chronomètre, les chaussettes, les cornues dans la glacière, le numéro de dossard, le sens de la barre énergétique sur le banc, la position du sourire à la cannette, le mot caché = MOTIVATION. Jeu N°3 : A : AIE ; B : À VOS MARQUES, PRÊTS... ; C : CETTE FOIS, ÇA VA PASSER ; D : ET HOP ! ÇA PART AU TRI ! ; E : FÉLICITATIONS ! ; F : HAHA ! ; G : SAUT VALIDÉ ; H : SOURIREZ, VOUS ÊTES FILMÉS ; I : SURTOUT, PAS DE FAUX DÉPART... Jeu N°4 : 1 = CAMERA, 2 = SHORT, 3 = BOUILLON, 4 = HAIE, 5 = SERVILETTE, 6 = DRAPÉAU, 7 = POTEAU, 8 = MALLIOT, 9 = PODIUM, 10 = CANETTE. Le mot caché = MOTIVATION. Jeu N°5 : A : AIE ; B : À VOS MARQUES, PRÊTS... ; C : CETTE FOIS, ÇA VA PASSER ; D : ET HOP ! ÇA PART AU TRI ! ; E : FÉLICITATIONS ! ; F : HAHA ! ; G : SAUT VALIDÉ ; H : SOURIREZ, VOUS ÊTES FILMÉS ; I : SURTOUT, PAS DE FAUX DÉPART... Jeu N°6 : 1/ 350 PAS (400 m divisés par 2,3 m = 173,9 foulées. 173,9 x 2 pas par foulée = 347,8 soit presque 350). 2/ 27,7 KM/H (1 heure = 3600 secondes. 3600 secondes divisées par 52 secondes = 69,2 = le nombre de fois qu'elle parcourt 400 m en 1 heure. 69,2 x 400 m = 27622,3 m, c'est-à-dire la distance qu'elle aurait parcourue en 1 heure = 27,7 km/h).

Trib' ET LES ÉCOPAINS



TOM



EMMA



DOUNIA



LÉO

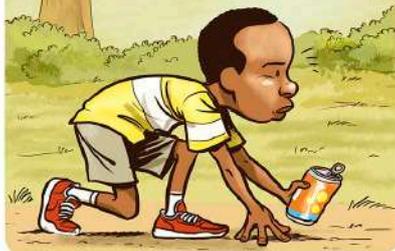
LES JEUX TRI-LYMPIQUES

CHERS TÉLESPECTATEURS, BIENVENUE À CETTE ÉPREUVE TANT ATTENDUE DES JEUX TRI-LYMPIQUES EN DIRECT SUR TÉLÉCOPAINS !



POUR CETTE COURSE DE RELAI 4 X CANETTE, C'EST TOM QUI SERA LE PREMIER PORTEUR DE LA CANETTE VIDE !

LE DÉPART VA ÊTRE DONNÉ ATTENTION... 3... 2... 1... TRIEZ !!



DÉPART FULGURANT DE TOM QUI S'APPROCHE DÉJÀ DE DOUNIA À TOUTE ALLURE !



PASSAGE DE CANETTE IMPECCABLE ENTRE NOS DEUX SPORTIFS !



AU TOUR DE LÉO DE SE SAISIR DE LA CANETTE ! C'EST MAGNIFIQUE !



SUPERBE COURSE DE LÉO QUI PASSE LE RELAI À TRIB' QUI PARAÎT DÉTERMINÉ !!



ALLEZ TRIB' ! TU PEUX LE FAIRE ! ON NE LÂCHE RIEN !!



OUIII !!! DANS UN SAUT ACROBATIQUE SPLENDEIDE, TRIB' RÉUSSIT À DÉPOSER LA CANETTE DANS LE BAC JAUNE D'ARRIVÉE !! QUEL EXPLOIT ! QUEL SPORTIF !!



TRIB' ! EN TANT QUE CAPITAINE DE L'ÉQUIPE, QUE RESSENTEZ-VOUS APRÈS CETTE COURSE INCROYABLE ?

UNE GRANDE FIERTÉ ET AUSSI UNE GRANDE SOIF... TOURNÉE DE JUS DE FRUITS POUR LES CHAMPIONS DU TRI !!

