

Jeu Ma Petite Planète – Explications des défis

Collège

Téléchargement du fichier en PDF :

Cliquer sur "Fichier" > Cliquer sur "Télécharger" dans le menu déroulant > Cliquer sur "Document PDF"

I. ALIMENTATION

Défi 1 : Anti-gaspi

Défi 2 : Le goûter c'est sacré 🍎

Défi 3 : Fast Food VS Slow Food ?

Défi 4 : Un plat 100% végétal

II. AMBASSADEUR.RICE CLIMAT

Défi 5 : Embarque un adulte !

Défi 6 : Eco-élections !

Défi 7 : Ensemble pour la Planète 🙌

III. BIODIVERSITÉ

Défi 8 : Sylvothérapie 🌳

Défi 9 : L'envol de l'aigle

Défi 10 : Veggie Burger Quiz, pliz

Défi 11 : Dessine-moi la nature

Défi 12 : Quelle plante suis-je ?

IV. CRÉATION

Défi 13 : Les 4 saisons gourmandes

Défi 14 : Lettre d'amour / de rupture

V. DÉCHETS/ DIY

Défi 15 : Looké et responsable

Défi 16 : Plutôt canette ou bouteille en plastique ?

Défi 17 : Le bricolage on s'y met ? 🛠️

Défi 18 : Cleanwalk challenge

VI. DÉFIS CACHÉS

Défi 19 : Défi caché semaine 2

Défi 20 : Défi caché semaine 3

VII. DÉFIS DE CLASSE

Défi 21 : Défi de classe facile

Défi 22 : Défi de classe difficile

VIII. ENERGIE ET RESSOURCE

Défi 23 : Ça coule de source 

Défi 24 : Low Tech au quotidien

Défi 25 : Mr Robot

IX. MAXI DÉFIS

Défi 26 : La Star Academy pour la planète


X. MOBILITÉ

Défi 27 : Mobilité douce

Défi 28 : À bicyclette 

XI. NOUVELLES CONNAISSANCES

Défi 29 : Quel animal totem ?

Défi 30 : À vos écouteurs 

Défi 31 : Le GIEC c'est chouette

XII. SOLIDARITÉ

Défi 32 : La langue des signes

Défi 33 : Une lettre pour un sourire

XIII. TECHNOLOGIES

Défi 34 : La technologie : une fausse bonne amie ?

Défi 35 : Carpe Diem

I. ALIMENTATION

Défi 1 : Anti-gaspi

Explication du défi :

Adapter les quantités dans son assiette à sa faim pour limiter le gaspillage alimentaire.

Pourquoi ce défi ?

Objectif assiette vide ou à mettre dans un contenant pour plus tard !

1/3 des aliments produits sur la planète sont jetés ou perdus chaque année ! La production de ces produits a demandé de l'eau 💧, des ressources à la Terre 🌿 et du temps à la personne qui s'en est occupée 🙋. C'est tout de même dommage que cela finisse à la poubelle !

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, on finit bien ses assiettes. Pour ne pas se forcer à finir, il est possible de conserver les restes au frais pour un prochain repas (ou même de congeler) !

💡 Quelques petites astuces :

- 👉 Si tu n'as plus faim, demander des "doggy bags" au restaurant pour l'emporter chez toi
- 👉 Ne pas confondre DLC (Date Limite de Consommation) et DDM (Date de Durabilité Minimale)
- 👉 Faire durer son pain en l'enroulant dans un torchon propre et humide
- 👉 Réutiliser les épluchures, fanes et autres débris végétaux...

Pour aller plus loin :

📖 Gaspillage alimentaire : définition, enjeux et chiffres :

<https://fne.asso.fr/dossiers/gaspillage-alimentaire-definition-enjeux-et-chiffres>

👤 Le Gaspillage Alimentaire : <https://www.youtube.com/watch?v=59FH0MkMxf4>

📖 Des recettes anti-gaspi à base de pâtes par Too Good To Go

<https://toogoodtogo.fr/fr/blog/recettes-anti-gaspi-pates>

D'ailleurs, Too Good to Go est une application qui permet d'acheter des Paniers Surprise composés de produits invendus à petits prix 😊

Défi 2 : Le goûter c'est sacré 🍎

Explication du défi :

Faire soi-même un gâteau ou un biscuit sans chocolat (le mettre dans un contenant réutilisable si besoin).

Pourquoi ce défi ?

Faire ses gâteaux ou biscuits « maison », c'est délicieux et c'est surtout meilleur pour la Planète que les gâteaux industriels ! 🌍

Sans parler des emballages plastiques qui polluent beaucoup et mettent des centaines d'années à se dégrader **sos**, les gâteaux industriels contiennent plein d'ingrédients néfastes pour l'environnement et pour ta santé (sucre et gras en grandes quantités, colorants, conservateurs...) !

Concernant le chocolat, la culture de cacao est la 3^e cause de déforestation au monde et il faut beaucoup d'eau pour faire du chocolat : 1 tablette de chocolat, c'est 3 400 L d'eau utilisés ! On peut alors essayer de réduire sa consommation de chocolat, c'est l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs 😊

Pour aller plus loin :

👤 Recette de madeleines : <https://www.youtube.com/watch?v=n16grElfpNo>

📖 Recette de biscuits maison : <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/biscuits-maison-286068>

Défi 3 : Fast Food VS Slow Food ?

Explication du défi :

Se renseigner sur les problématiques liées aux Fast Food et proposer des alternatives présentes localement.

Pourquoi ce défi ?

Pourquoi est-il déconseillé pour sa santé d'en manger régulièrement ?

Quels impacts les chaînes de Fast Food ont sur l'environnement ? (bétails, déforestation, monoculture, gaspillage alimentaire)

Comment et où s'approvisionnent-ils ? Le bien-être des animaux est-il respecté ?

Pour aller plus loin :

📖 Infographie pour comprendre l'impact de notre alimentation sur l'environnement :

<https://www.actu-environnement.com/ae/news/alimentation-un-quart-empreinte-carbone-Francais-32955.php4>

Défi 4 : Un plat 100% végétal

Explication du défi :

Cuisiner un plat (entrée, plat ou dessert) 100% végétal et équilibré.

Pourquoi ce défi ?

Un repas végétal est un repas sans viande, sans poisson et sans produits qui viennent des animaux. C'est-à-dire que tout ce qu'il y a dans l'assiette vient de plantes, de graines.

Il existe plein de possibilités pour des plats équilibrés 🍽️ ! Pour remplacer les protéines qu'il y a dans la viande ou le poisson, on peut cuisiner des haricots rouges, blancs ou noirs, des lentilles vertes ou corail, des pois chiches qui appartiennent à la famille des **légumineuses**.

Pour aller plus loin :

📺 L'impact de la consommation de viande sur la planète :

<https://www.youtube.com/watch?v=DyPo23YNAXU>

📖 Un article avec des chiffres sur l'impact d'une alimentation flexitarienne ou végétarienne :

<https://www.danger-sante.org/impact-vegetarien-environnement/>

📖 Une recette pour une entrée :

<https://vegan-pratique.fr/recettes/veloute-de-courge-aux-lentilles-corail/>.

📖 Une recette pour un plat principal :

<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/burger-vegetarien-steack-vegetal-183344> ou
<https://vegan-pratique.fr/recettes/lentilles-a-la-marocaine/>.

📖 Une recette pour un dessert :

<https://www.hervecuisine.com/recette/mousse-au-chocolat-vegan-sans-oeufs/>.

II. AMBASSADEUR.RICE CLIMAT

Défi 5 : Embarque un adulte !

Explication du défi :

Faire participer une personne adulte à un défi (attention, la personne ne doit pas déjà participer au jeu MPP).

Pourquoi ce défi ?

Protéger l'environnement est l'affaire de tout le monde, alors invite une personne adulte à faire un défi MPP : un ou une prof qui ne joue pas, une personne de la vie scolaire, une personne de la cantine ? A toi de choisir 😊

Pour aller plus loin :

📖 Le pouvoir de la sensibilisation en une image : <https://vu.fr/GMwl>

Défi 6 : Eco-élections !

Explication du défi :

Faire une éco-élection et si des personnes sont déjà élues, elles proposent un défi à toute la classe à faire ensemble.

Pourquoi ce défi ?

Le rôle des éco-délégué.e.s est de sensibiliser et de mobiliser les autres élèves de la classe pour rendre le collège ou lycée plus éco responsable.

C'est l'occasion pour toute la classe de réfléchir collectivement à des projets que vous avez envie de mettre en place dans votre établissement. 🍌

S'il y a déjà des personnes qui ont ce rôle dans la classe, alors ce sont elles qui donnent une idée du défi à réaliser toutes et tous ensemble. Les points sont obtenus donc soit s'il y a une élection par toute la classe, soit individuellement pour la réalisation du défi proposé. 🍌

Pour aller plus loin :

👤 Quelles sont les missions d'un éco-délégué ?

<https://www.youtube.com/watch?v=mEy8FOpCQD0>

👤 Exemples de projets menés par les éco-délégué.e.s d'un collège :

<https://www.youtube.com/watch?v=EyV2LmL9GUs>

Défi 7 : Ensemble pour la Planète 🍌

Explication du défi :

Créer et suspendre une banderole aux fenêtres de l'école "Cet établissement est en transition écologique" 🌍🍌

Pourquoi ce défi ?

Une banderole, pour montrer à tout le monde que l'établissement est engagé pour préserver la planète. 🌱💪 Greta Thunberg a lancé la première grève pour le climat et depuis, beaucoup de jeunes la suivent. Vous pouvez aussi aider à motiver les jeunes autour de vous ou simplement les personnes qui passent dans la rue !

Plus on voit les personnes agir autour de soi, plus on a envie de contribuer, c'est la force du collectif ! 💪

💡 Pour cette banderole, il est recommandé d'utiliser des vieux draps (troués, abîmés) pour leur donner une seconde vie pleine d'engagement 😊.

III. BIODIVERSITÉ

Défi 8 : Sylvothérapie 🌳

Explication du défi :

Faire un câlin à un gros arbre (un dont on ne peut pas faire le tour avec ses bras).

Pourquoi ce défi ?

La sylvothérapie ou bain de forêt tu connais ? 🌲 Réaliser des balades en forêt et être au contact des arbres permettent de réduire le stress et de stimuler le système immunitaire. Alors qu'est-ce qu'on attend pour donner de l'amour aussi aux végétaux ? Surtout que, ne l'oublions pas, c'est en partie grâce à eux que nous pouvons respirer 😊

L'application "Clés de forêt créée par l'Office National des Forêts permet de reconnaître et d'en apprendre plus sur ces arbres !

Pour aller plus loin :

📖 Des astuces pour reconnaître les arbres rencontrés :

<https://ecotree.green/blog/comment-reconnaitre-les-arbres-en-foret>

📖 Qu'est-ce que la sylvothérapie ou bain de forêt ? :

<https://jardinage.lemonde.fr/dossier-2917-sylvotherapie-bain-foret.html>

👤 Une vidéo drôle sur les bienfaits de la sylvothérapie :

<https://www.youtube.com/watch?v=2JixSIZuCsY>

Défi 9 : L'envol de l'aigle

Explication du défi :

Faire la position de l'aigle pendant 1 min !

Pourquoi ce défi ?

La pose de l'aigle 🦅 est une position d'équilibre debout. Elle consiste à croiser une jambe (par exemple la droite) sur l'autre jambe (ici la gauche), tandis que le bras du côté opposé (ici le gauche) est croisé sur l'autre bras (ici le droit). Cette position favorise l'ancrage et la concentration.

En plus des bienfaits pour le corps 🤸 (améliorer la souplesse et l'équilibre, être plus tonique, apprendre à mieux respirer), la gymnastique douce a des bienfaits pour l'esprit 🧠 : elle augmente la confiance en soi, améliore la concentration et la mémoire, la qualité du sommeil, l'humeur et réduit le stress.

Pour aller plus loin :

👤 Comment faire la position de l'aigle : <https://www.youtube.com/watch?v=roAOxBGDWws>

Défi 10 : Veggie Burger Quiz, pliz

Explication du défi :

Répondre à ce quiz sur la biodiversité.

Pourquoi ce défi ?

Alain Chabat n'a qu'à bien se tenir... L'Association Ma Petite Planète a réinventé le jeu Burger Quiz version écologie.

Voici le lien pour répondre au questionnaire, le simple fait d'y répondre te permet de gagner les points :

<https://docs.google.com/forms/d/1GEmauBv05ctmIOZhojPLRkQ6PVadGJyJYX3KPtc0U0I/prefill>

Défi 11 : Dessine-moi la nature

Explication du défi :

Dessiner un élément naturel surprenant (végétal ou animal) découvert autour de chez soi.

Pourquoi ce défi ?

La nature est partout et peut parfois se révéler surprenante ! 🤖 Tu peux en profiter pour te renseigner pour comprendre l'explication scientifique d'un tel phénomène 😊

Nous passons souvent à côté de nombreuses espèces végétales sans même connaître leur nom 🌿. Dans le monde il existerait plus de 65 065 espèces d'arbres ! S'intéresser au monde végétal c'est découvrir un tout nouveau monde.

Le savais-tu ? Face à un **prédateur** qui mange ses feuilles, un arbre modifie sa composition chimique pour repousser l'animal tout en émettant un gaz qui, transmis par le vent, alerte aussitôt ses congénères. N'hésite pas à te renseigner sur les espèces végétales que tu dessines, tu verras c'est passionnant !

Pour aller plus loin :

📖 La vie secrète des arbres : <https://positivr.fr/arbres-communiquent-entre-eux/>

👤 Le monde secret des arbres : <https://youtu.be/yTInvQ5MblI>

📖 Exemples de plantes reverdissant de manière étonnante les villes :

https://environnement.brussels/sites/default/files/user_files/20200423_carnet_plantes_fr-we_b.pdf

Défi 12 : Quelle plante suis-je ?

Explication du défi :

Fabriquer un herbier à partir de fleurs et feuilles sur le chemin des cours et identifier les espèces trouvées.

Pourquoi ce défi ?

Réaliser un herbier présente de multiples avantages :

- Cela va te donner envie de sortir te promener, admirer la nature autour de toi et aiguïser ton sens de l'observation 🔍
- Il permet de mieux connaître les plantes, d'apprendre à les identifier et à en connaître leurs vertus 🌿
- C'est une occasion de réaliser une activité créative ! Tu peux personnaliser ton herbier à ta guise, alors laisse s'exprimer tes talents artistiques ! 🎨

Pour aller plus loin :

👤 Tuto pour réaliser un herbier :

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=tuto+herbier+#fpstate=ive&vld=cid:43f3c488,vid:3klpY1vXg4g>

📖 Tuto pour réaliser un herbier artistique et original :

<https://blog.pandacraft.com/2021/11/un-herbier-creatif-et-artistique/>

IV. CRÉATION

Défi 13 : Les 4 saisons gourmandes

Explication du défi :

Créer un calendrier des fruits et légumes de saison et l'afficher sur son réfrigérateur.

Pourquoi ce défi ?

Aujourd'hui, comme nous avons accès à des produits qui viennent du monde entier, nous avons tendance à oublier que les fruits et légumes ont des saisons 🍎 Et pourtant c'est important pour respecter les cycles de la Nature et pour garantir que le produit ne vienne pas de l'autre bout du monde ! Avec ce calendrier sur le réfrigérateur ou à la cantine, il sera simple de savoir ce qu'il est préférable de cuisiner selon la saison 😊

PS : les produits auront aussi beaucoup plus de goût en les consommant de saison 😊

Pour aller plus loin :

📖 Un calendrier des fruits et légumes de saison par mois :

<https://www.biocoop.fr/produits-bio/Fruits-et-legumes/Legumes-de-saison-decouvrez-notre-calendrier-de-saisonnalite>

📖 Pourquoi manger de saison ? : <https://www.greenpeace.fr/guetteur/>

Défi 14 : Lettre d'amour / de rupture

Explication du défi :

Écrire une lettre d'amour à quelque chose de bénéfique à la planète (vélo, potager, ...) OU inversement une lettre de "rupture" à quelque chose de négatif (fast food, avion, ...) et la partager !

Pourquoi ce défi ?

Formaliser et officialiser à l'écrit ses sentiments peut faciliter le passage à l'action ! 😊

Pour aller plus loin :

📖 Tu connais le poème "À Aurore" de George Sand par exemple ? :

<http://www.unjourunpoeme.fr/poeme/a-aurore>

📖 "Une lettre d'amour à la planète", une oeuvre de Sebastião Salgado :

https://www.francetvinfo.fr/culture/arts-expos/photo-salgado-compose-une-lettre-d-amour-a-la-planete_419443.html

V. DÉCHETS/ DIY

Défi 15 : Looké et responsable

Explication du défi :

Se renseigner sur les modes de production et sur l'impact environnemental des vêtements portés (minimum 1 vêtement) et le partager dans la conversation.

Pourquoi ce défi ?


C'est l'occasion de se tourner vers la seconde main ! On te guide avec quelques questions 😊↓

- Comment le coton est-il cultivé ?
- Quel pays est le plus gros producteur de coton ?
- Combien de litres d'eau faut-il pour fabriquer un jean ?
- Quelle distance parcourt-il avant d'arriver en France ?
- Les droits des personnes travaillant dans l'industrie du coton sont-ils respectés ?

Pour aller plus loin :

 Interview de Julia Faure sur la fast fashion sur RadioFrance :

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/une-journee-particuliere/une-journee-particuliere-du-dimanche-30-janvier-2022-9576466>

 Une vidéo drôle de Swann Périssé "Si on traitait les hommes comme des vêtements" :

<https://youtu.be/YsuSi7G60TU>

 Un article intéressant :

<https://www.oxfamfrance.org/agir-oxfam/impact-de-la-mode-consequences-sociales-environnementales/>

Défi 16 : Plutôt canette ou bouteille en plastique ?

Explication du défi :

Ne pas consommer de canette en aluminium ou une bouteille en plastique pendant au moins 7 jours

Pourquoi ce défi ?

En plus d'être mauvaises pour la santé (pleines de sucre), les canettes de sodas en aluminium sont mauvaises pour l'environnement car elles demandent beaucoup d'énergie ⚡⚡ pour être produites. Les bouteilles en plastique polluent nos rivières, nos mers et nos océans car elles y finissent trop souvent. Il est également préférable d'éviter l'utilisation de bouteilles plastiques notamment à cause de la détérioration du produit et des particules de micro-plastiques qui sont ingérées par l'humain ! 🌊

Pour limiter les impacts négatifs pour la Planète, trie et place bien ta canette ou ta bouteille en plastique dans la bonne poubelle 🗑️. Avec un peu de chance, elle sera recyclée ! ♻️ Cependant recycler n'est pas suffisant. Il faut éviter de produire du plastique. Seuls 9% des déchets en plastique sont réellement recyclés. Bien que l'aluminium des canettes soit mieux recyclé, le mieux reste d'utiliser des contenants réutilisables comme des gourdes.

Pour aller plus loin :

📖 Pourquoi le choix durable de l'eau du robinet :

<https://www.la-croix.com/Debats/Valoriser-leau-robinet-choix-durable-precuteur-2021-03-22-1201146982>

📖 Connaître ton impact plastique en 3 minutes :

<https://noplasticinmysea.org/questionnaire-test/>

📖 La pollution du plastique dans le monde en 10 chiffres :

<https://www.jobsense.fr/mag/pollution-plastique-chiffres>

👤 La pollution liée aux bouteilles plastiques expliquée par Ocean Campus :

<https://youtu.be/Cxvk6AAJiSA>

📖 Plusieurs études dont celle-ci montrent la présence de microparticules de plastique dans les bouteilles en plastiques :

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/l-eau-en-bouteille-deux-fois-plus-contaminee-par-de-s-particules-de-plastique-qu-au-robinet_122059

Défi 17 : Le bricolage on s'y met ? 🛠️

Explication du défi :

Réparer un objet soi-même ou recoudre un vêtement abîmé.

Pourquoi ce défi ?

En dehors de la fierté que tu auras d'avoir donné une seconde vie à un objet, ton geste est très bénéfique à la planète 🌍

Nous avons trop souvent l'habitude de jeter dès qu'un objet est cassé, or ce réflexe est très mauvais pour l'environnement car cela implique la fabrication de millions de nouveaux objets chaque année. Ces objets sont très souvent faits hors d'Europe dans des pays où les conditions de travail ne sont pas bonnes, et le transport de l'objet sur des milliers de kilomètres se fait en cargo, qui pollue fortement nos océans !

Pour aller plus loin :

🌊 Alors c'est parti pour une petite session bricolage ! 🛠️

 Tuto disponible pour réaliser une éponge Tawashi :
<http://www.meliecoop.fr/2017/07/12/tuto-tawashi/>

Défi 18 : Cleanwalk challenge

Explication du défi :

Faire une cleanwalk (ramassage de déchets) ou une séance "plogging" (jogging et ramassage de déchets).

Pourquoi ce défi ?


Qu'est-ce que le plogging ? 💡 C'est faire du jogging tout en ramassant les déchets trouvés sur le chemin. Allier sport et action pour la planète ? C'est un défi combo gagnant ! 🏃

Les déchets jetés dans la nature polluent les sols, perturbent les animaux et les plantes et peuvent à terme polluer les nappes phréatiques 😞. Par exemple, un sac plastique met 100 ans à se dégrader et une cigarette peut polluer jusqu'à 500L d'eau. Ramasser les déchets est un beau geste pour la Nature !

Pour aller plus loin :

 Qu'est-ce que le Plogging ?

<https://www.onegreenplanet.org/environment/what-is-plogging/>

 Un petit jeu pour ramasser les déchets et les trier :

<https://kids.nationalgeographic.com/games/action-adventure/article/recycle-roundup-new>

 Des enfants agissent contre le plastique des océans (vidéo en anglais) :

<https://youtu.be/hKFV9IquMXA>

VI. DÉFIS CACHÉS

Défi 19 : Défi caché semaine 2

Explication du défi :

Ce défi sera révélé le 22 mars.

Défi 20 : Défi caché semaine 3

Explication du défi :

Ce défi sera révélé le 29 mars.

VII. DÉFIS DE CLASSE

Défi 21 : Défi de classe facile

Explication du défi :

Imaginer un défi de classe facile avec ses camarades et son enseignant ou enseignante (un qui n'est pas sur la liste).

Pourquoi ce défi ?

C'est l'occasion de réfléchir collectivement à un défi qui se traduira par une bonne action pour l'environnement. Le choix vous appartient 🤔 La coopération est la règle d'or dans un monde plus juste et plus inclusif ! Ce défi, réalisé par toute la classe, montre la beauté du collectif. En solo, on est plus rapide, ensemble, on va plus loin !

💡 Quelques idées de défis de classes sont disponibles dans la FAQ :

<https://mapetiteplanete.notion.site/FAQ-Scolaire-806558af13004455866e813cc3b261fa>

Défi 22 : Défi de classe difficile

Explication du défi :

Imaginer un défi de classe difficile avec ses camarades et son enseignant ou enseignante (un qui n'est pas sur la liste).

Pourquoi ce défi ?

C'est l'occasion de réfléchir collectivement à un défi qui se traduira par une bonne action pour l'environnement. Le choix vous appartient 🤔 La coopération est la règle d'or dans un monde plus juste et plus inclusif ! Ce défi, réalisé par toute la classe, montre la beauté du collectif. En solo, on est plus rapide, ensemble, on va plus loin !

💡 Quelques idées de défis de classes sont disponibles dans la FAQ :

<https://mapetiteplanete.notion.site/FAQ-Scolaire-806558af13004455866e813cc3b261fa>


VIII. ENERGIE ET RESSOURCE



Défi 23 : Ça coule de source

Explication du défi :

Couper l'eau de la douche en se savonnant et en se lavant les cheveux.

Pourquoi ce défi ?

À raison d'une douche par jour, cela fait pas mal d'eau potable gaspillée ! Nous avons la chance d'avoir de l'eau facilement en ouvrant le robinet, mais cela ne doit pas nous faire oublier que l'eau est extrêmement précieuse !  En 2020, ¼ de la population mondiale manquait d'eau. Alors, on évite au maximum le gaspillage !

Tu peux noter qu'une douche  nécessite en moyenne 40 à 60 litres d'eau quand une baignoire  en engloutit entre 120 à 200 !


Pour aller plus loin :

 Des astuces pour économiser l'eau chez soi :

<https://www.wedemain.fr/100-pourcent-ados/8-astuces-pour-economiser-leau-chez-soi/>

 "Eau rage, eau des espoirs", une vidéo très intéressante sur l'eau :

<https://www.youtube.com/watch?v=wH9dMNWjL2s>

 Extrait de la série documentaire de Cyril Dion "Un monde nouveau" (17'49 à 23'00) montre la résilience de la ville du Cap en Afrique du Sud et l'importance de faire attention à notre consommation d'eau douce :

<https://www.arte.tv/fr/videos/092191-000-A/un-monde-nouveau-2-3/>

Défi 24 : Low Tech au quotidien

Explication du défi :

Proposer une initiative low tech à son établissement

Pourquoi ce défi ?

Mais au fait, c'est quoi la low-tech ?

C'est avant tout une démarche ! Elle sert à se réapproprier les connaissances pour être plus autonome et plus sobre. Trois mots pour facilement s'en rappeler :

- Utile → répondre à un besoin essentiel comme s'alimenter, se déplacer, se soigner, se chauffer, etc.

- Accessible → être disponible pour le plus grand nombre, simple, peu cher et faciliter l'autonomie des populations
- Durable → pouvoir durer dans le temps, parfois en recourant à moins de technique et à un plus grand partage !

Par exemple, savoir réparer son vélo, c'est du low-tech ! Faire un potager, du low-tech aussi !

Pour aller plus loin :

📖 Pour comprendre comment développer la technologie Low-tech :

<https://www.lafabriqueecologique.fr/vers-des-technologies-sobres-et-resilientes-pourquoi-et-comment-developper-linnovation-low-tech/>

📖 Le hors-série gratuit de Socialter sur le sujet : <https://www.socialter.fr/produit/hors-serie-n-6>

Défi 25 : Mr Robot

Explication du défi :

Prendre part à la journée mondiale du nettoyage numérique (digital clean up day) du 18 mars en déposant des produits électriques et électroniques usagés qui ne fonctionnent plus dans des points de collecte : piles, ampoules, vieux téléphones portables, ordinateurs...

Pourquoi ce défi ?

Les produits électroniques sont constitués de matériaux très polluants à extraire de la Terre (les terres rares pour les téléphones par exemple) 🚫.

Les déposer dans des points de collecte quand ils ne sont plus utilisés (cassés, **obsolètes**, dont on ne se sert plus) permet de récupérer certains matériaux et de les réutiliser dans d'autres appareils par la suite. Ainsi, on ne va pas à nouveau extraire des matériaux et on préserve de l'énergie. Actuellement, moins de 40 % de l'ensemble des e-déchets (les déchets d'équipements électriques et électroniques) dans l'UE sont recyclés.

Pour aller plus loin :

💡 Le digital clean up day aura lieu le 18 mars cette année. Le Digital Cleanup Day est une journée mondiale de sensibilisation à l'empreinte environnementale du numérique par l'action, qui a lieu en mars chaque année. L'objectif est de générer une prise de conscience sur la pollution numérique. <https://digital-cleanup-day.fr/>

📖 E-déchets dans l'Union Européenne :

<https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20201208STO93325/e-dechets-dans-l-union-europeenne-faits-et-chiffres-infographie>

👂 Si tu veux en savoir plus sur les Terres rares

<https://youtu.be/487mer5stLM>

IX. MAXI DÉFIS

Défi 26 : La Star Academy pour la planète

Explication du défi :

Monter un projet artistique en équipe, composée de 2 à 6 personnes (slam, rap, danse, théâtre, vidéo/clip...), en faveur d'une cause environnementale ou sociale et le présenter à ses camarades.

Pourquoi ce défi ?

L'art est un outil puissant pour exprimer des émotions, faire part de ses envies, ses espoirs, ses convictions, ses peurs, ses doutes, ... Pour construire une société plus respectueuse de la Nature, la première étape c'est de l'imaginer et de la raconter.

Beaucoup d'artistes l'ont fait : Yannick Noah avec "Aux arbres citoyens", Tryo avec "L'Hymne de nos campagnes", Mickey 3D et Big Flo et Oli avec "Respire", ou encore Will.I.Am avec "S.O.S". À ton tour de briller sur scène ! 🎵

Pour aller plus loin :

👤 "Respire" de Mickey 3D et BigFlo et Oli : <https://www.youtube.com/watch?v=lwb6u1JoIMc>

👤 Une équipe lors de l'édition d'Automne 2022 a relevé le défi et produit une superbe reprise : <https://docs.google.com/document/d/1YYy8kUGjR0Widd3BhFdIXUTEsz3WqXNdFtGh074XgRw/edit?usp=sharing>

X. MOBILITÉ

Défi 27 : Mobilité douce

Explication du défi :

Citer 6 moyens de transport et les classer du plus polluant au moins polluant


Pourquoi ce défi ?

Presque tous les moyens de transport sont polluants, mais la logique voudrait que l'on se penche sur le moyen de transport le moins polluant.

En effet, le transport est l'activité qui contribue le plus aux émissions de gaz à effet de serre (GES) de la France. En 2019, il représentait 31 % des émissions françaises.

Pour ce faire, citer 6 moyens de transport et de les ranger du plus polluant au moins polluant permet de les classer et de faire un choix d'usage éclairé.

Pour aller plus loin :




 Un graphique montrant la répartition sectorielle des émissions de gaz à effet de serre en France en 2019 :

<https://www.notre-environnement.gouv.fr/donnees-et-ressources/ressources/graphiques/article/repartition-sectorielle-des-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-en-france-en-2017>


Défi 28 : À bicyclette **Explication du défi :**

Faire 1h à vélo, à pied, ou avec un autre mode de mobilité douce (roller, skate...) dans la même journée, en extérieur.

Pourquoi ce défi ?

La mobilité douce, c'est se déplacer avec des moyens de transport peu ou non polluants, comme la marche  le vélo  la trottinette  ou encore faire du covoiturage (faire un trajet en voiture à plusieurs).

En France, 50% des trajets en voiture s'effectuent pour des distances de moins de 2 km ! On pourrait prendre le vélo pendant 10 minutes alors que la voiture pollue.

On pourrait donc facilement éviter la voiture et la remplacer par d'autres moyens de transports moins polluants. Cela permettrait de garder un air plus pur ! 

Pour aller plus loin :

 Le bikepacking : <https://youtu.be/llnci5vFLFg>

XI. NOUVELLES CONNAISSANCES

Défi 29 : Quel animal totem ?**Explication du défi :**

Choisir un animal totem parmi la liste dans les explications du défi et faire un exposé en groupe pour le présenter.

Pourquoi ce défi ?

Les animaux totem sont tous des animaux menacés. Leur population est en déclin, c'est-à-dire qu'ils sont de moins en moins nombreux.

Chaque année, plus de 26 000 espèces végétales et animales disparaissent. C'est 100 fois plus qu'un rythme d'extinction normal !

Or, chaque animal est nécessaire pour la biodiversité et il est donc important de tous les protéger.

En faisant cet exposé, tu pourras découvrir où vit ton animal, ce qu'il mange, ce qu'il apporte à la planète, et aussi comment l'aider... 🌿

Pour aller plus loin :

📖 Liste des animaux totems : Orang-Outan, Quetzal resplendissant, Hippocampe, Abeille, Ibis chauve, Rhinocéros du Sumatra, Lynx boréal, Dragon d'eau, Gazelle de dama, Macareux moine.

Défi 30 : À vos écouteurs 🎧

Explication du défi :

Écouter un podcast sur l'écologie (15 min minimum) et résumer les apprentissages dans la conversation de classe.

Pourquoi ce défi ?

Comprendre, c'est déjà commencer à agir ! 🧠 Plus tu comprendras le fonctionnement des écosystèmes, de la Nature, mais aussi les problèmes actuels liés à l'activité humaine et plus tu pourras agir dans ton quotidien. Cela te permettra aussi d'expliquer aux autres pourquoi certains gestes sont importants !

Pour aller plus loin :

🎧 15 minutes pour comprendre facilement la fonte des glaces : <https://cutt.ly/BVvEoIK>

🎧 15 minutes pour comprendre facilement la pollution des sols : <https://cutt.ly/NVvEkKv>

🎧 Nos mails tuent-ils la planète ? : <https://cutt.ly/GVvELwP>

🎧 Est-ce que le football est écologique ? : <https://cutt.ly/kVvReMI>

Défi 31 : Le GIEC c'est chouette

Explication du défi :

Se renseigner sur le GIEC (rôle, date de création, pays représentés, rapports publiés, etc.) et partager ses apprentissages en classe ou dans la conversation.

Pourquoi ce défi ?

😬 Est-ce que le GIEC est un complot ?

❓ De combien de membres est-il composé ?

🔬 Produisent-ils des études scientifiques ou bien des compilations ensuite analysées ?

Tant de questions auxquelles vous allez pouvoir répondre 😊

Pour aller plus loin :

📄 Une infographie synthétique des derniers travaux du GIEC :

<https://bonpote.com/wp-content/uploads/2021/08/Horizontale-20-points.png>

XII. SOLIDARITÉ

Défi 32 : La langue des signes

Explication du défi :

Apprendre une phrase ou une chanson en LSF (langue des signes française) et la reproduire en classe.

Pourquoi ce défi ?

👋 La langue des signes est principalement utilisée par les personnes sourdes et malentendantes. Apprendre cette langue permet de communiquer avec ces personnes et cela favorise ainsi leur intégration.

En apprenant une phrase ou une chanson en langue des signes, tu te mets à la place des personnes qui l'utilisent. Cela te permet mieux de te rapprocher d'elles et de leur montrer ta solidarité !

Il est important de se montrer solidaire et de penser aux autres ❤️, car les valeurs d'**entraide** sont nécessaires à un monde plus juste écologiquement et socialement.

Pour aller plus loin :

📺 Voici une vidéo qui permet d'apprendre quelques mots du quotidien :

<https://www.youtube.com/watch?v=zOT2v8KennI>

📄 Guide de la langue des signes :

<http://ekladata.com/ONuTGTVtbpKmKNBuKnS-4rZSmc4/Langue-des-signes.pdf>

Défi 33 : Une lettre pour un sourire

Explication du défi :

Écrire une lettre, un poème ou faire un dessin destiné à une personne isolée. Pour cela, tu peux te rendre sur le site de l'association Une Lettre un Sourire (accessible depuis les explications)

Pourquoi ce défi ?

Pour ce défi, il te suffira d'un peu de temps et d'un peu de papier. L'idée est d'écrire une lettre ou de faire un dessin à une personne âgée isolée.

Tu peux parler de ta vie quotidienne, d'une histoire, d'un voyage ou donner des mots encourageants.

Comment écrire et envoyer la lettre :


1. **Rédaction :** Tu trouveras sur le site de l'association Une Lettre un Sourire une fiche pour te guider dans la rédaction de ta lettre

<https://1lettre1sourire.org/écrivez-une-lettre/>

Tu as le choix, tu peux choisir de rédiger ta lettre directement sur le site ou l'écrire de manière manuscrite (à la main).

2. **L'envoi de la lettre :** Tu n'as rien à payer, dépose simplement ta lettre sur le site de l'association (en scannant ta lettre si elle est en format papier). L'association s'occupera de l'envoyer à une personne âgée isolée au format papier.

Évidemment cette lettre peut rester anonyme, sauf si tu souhaites signer !

N'oublie pas, ce défi permet de créer ou recréer du lien avec des personnes, il est important de se montrer solidaire et de penser aux autres , car les valeurs d'entraide sont nécessaires à un monde plus juste écologiquement et socialement.

XIII. TECHNOLOGIES

Défi 34 : La technologie : une fausse bonne amie ?

Explication du défi :

Donner un chiffre impactant sur la pollution numérique.

Pourquoi ce défi ?

Contrairement au papier ou à l'eau qui sont des ressources palpables, nous avons souvent l'impression que le numérique ne pollue pas et est donc à privilégier. Et pourtant cela est loin d'être le cas !

À retenir, ce qui pollue le plus est la fabrication des outils numériques (ordinateurs, téléphones, etc.) qui nécessite des extractions minières très polluantes. Mais le digital utilise des ressources extrêmement polluantes et énergivores pour fonctionner également, par exemple regarder des vidéos en streaming stockées dans les datacenter.

Acheter de seconde main ou **reconditionné** est donc LE geste à prioriser 😊!

Pour aller plus loin :

📖 Pollution du numérique : définition, enjeux, réduction :
<https://www.greenly.earth/blog/pollution-numerique>

👤 Internet : le plus gros pollueur de la planète ? :
https://www.youtube.com/watch?v=XjfGx64FT_c

Défi 35 : Carpe Diem

Explication du défi :

Passer moins d'une heure par jour sur les réseaux sociaux pendant 5 jours.

Pourquoi ce défi ?

L'idée, c'est de prendre conscience du temps qu'on passe sur les smartphones et sur les réseaux sociaux ! Il est possible de se rendre compte d'une forme de dépendance... !

L'utilisation croissante des réseaux sociaux est accompagnée par un essor des contenus partagés, qui pèsent lourd sur les serveurs. Après leur publication, ces contenus sont stockés sur des serveurs dans des datacenters. Ils sont alimentés en électricité 24h/24 pour permettre aux utilisateurs et utilisatrices l'accès aux plateformes et à leurs contenus. Et quand les réseaux sociaux sont alimentés par beaucoup de vidéos, l'impact environnemental est encore plus fort !



Quitte à être sur les réseaux sociaux, les utiliser pour sensibiliser son entourage à l'écologie est un moyen d'agir !

D'ailleurs, sur certains smartphones, il est désormais possible des limites de temps d'utilisation de certaines applications pour aider à se "contrôler".

Les personnes n'utilisant pas de réseaux sociaux gagnent directement les points de ce défi.

Pour aller plus loin :

👤 Pourquoi sommes-nous toutes et tous accros aux réseaux sociaux ?
https://www.youtube.com/watch?v=9qLREeJs__A

👤 On te conseille le documentaire "Derrière nos écrans de fumée"..