MAGAZINE GRATUIT

le Mag' Haute-Garonne Collèges

AVRIL > SEPTEMBRE 2023 N°13

L'actu des Collèges

STRESS DES EXAMS & GESTION DES ÉMOTIONS P.6

GÉNÉRATION ÉCO-RESPONSABLE P.10

CONSEIL DÉPARTEMENTAL HAUTE-GARONNE.FR

Agir avec vous !

78 collèges sur 100 équipés de tablettes

22 collèges équipés de nouveaux matériels numériques en 2023

Plusieurs collèges dotés d'une flexiclasse

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-GARONNE
1, bd de la Marquette
31090 Toulouse Cedex 9

Tél. : 05 34 33 32 31
Mail : web@cd31.fr
Site : haute-garonne.fr

SUIVEZ-NOUS

PUBLICATION DU
CONSEIL DÉPARTEMENTAL
DE LA HAUTE-GARONNE

1, boulevard de la Marquette
31090 Toulouse Cedex 9

Tél. : 05 34 33 32 31

Directeur de la publication :
Sébastien Vincini

Directeur de la communication :
François Boursier

Rédactrice en chef :
Nathalie Jockin

Ont participé à ce magazine :
Béatrice Girard, Alexandra Guyard, Déborah Fort.

Photos :
Aurélien Ferreira CD31
sauf mentions spéciales

Conception graphique et mise en page :
Studio graphique CD31
CD31/02-23/13800

Impression :
Imprimerie CD31

Illustration couverture :
Adobe Stock

Date de parution :
Avril-Septembre 2023
Numéro ISSN 2608-1253

La reproduction même partielle de tout document publié dans ce journal est interdite sans autorisation.

60 000 exemplaires
Publication gratuite

Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
PEFC 10-31-2318 pefc-france.org

p3
Retour sur...

p4
Direct
Focus

DOSSIER

p6
Stress des exams & gestion des émotions

p10
Génération
Éco-responsable

p12
Nos conseils lectures

p13
Portrait
Coulisses

Martine ESTÈVE
Agent polyvalent

p14
Culture &sport
Agenda

Retour sur...

Breakdance, les champions du monde ont fait le show au Département !

Les jeunes danseurs haut-garonnais de la Break'in school ont remporté le titre mondial au Japon en 2022.

Break'in school
l'école columérine qui accueille des danseurs de toute l'agglomération.

Basée à Colomiers, l'école Break'in school accueille des danseurs de toute l'agglomération. Ce sont les premiers français à remporter ce titre prestigieux. Après des mois de préparation, ceux qui avaient déjà décroché le titre de champions de France « kids » 2022, marchent désormais dans les pas de celui qui les a formés, Abdel Chouari, quadruple champion du monde breakdance.
(Marko Djurica /REUTERS)

Un titre qui permet d'asseoir la France dans la discipline qui fera son entrée aux jeux olympiques de Paris en 2024.

Le 19 janvier dernier, les Break'in Kids ont reçu la médaille du Département des mains du président du Conseil départemental de la Haute-Garonne.

Le Département se tiendra à leurs côtés pour les prochaines étapes et les prochaines victoires.
Bravo à eux !

Direct Focus

© Collège Plantaurel

Concours national eTwinning

Cet évènement annuel remet des prix à des projets éducatifs transnationaux novateurs portant sur les sujets liés aux prérogatives européennes.
Pour cette 17e édition, le concours accueillait 542 projets de jumelages interdisciplinaires.

Le collège Plantaurel de Cazères a remporté le prix de la section « Niveaux scolaires collège » grâce à son projet « the hippocampus ». Il a été récompensé par Pap Ndiaye, ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse.

Le projet « The hippocampus »
Les élèves de 3e, en collaboration avec des classes du Portugal, d'Espagne, de Grèce, de Roumanie et de République Tchèque, ont travaillé sur l'hippocampe, la partie du cerveau qui joue un rôle important dans la consolidation de la mémoire à long terme. Autour de cette partie du corps, ils ont mené des réflexions sur l'alimentation, les émotions, les souvenirs d'enfance, les habitudes de vie, la santé, les mathématiques…

Créer sa propre bande-dessinée…

… inspirée d'une des terrifiantes histoires issues des sacs à procès* conservés aux Archives de Saint-Gaudens ?

Cétait l'aventure proposée aux curieux lors des Nuits de la Lecture le 21 janvier dernier, sous la houlette du dessinateur Alain Grand.

À Toulouse c'est l'illustratrice Léa German qui a animé cet atelier.

archives.haute-garonne.fr
archives.hautegaronne

© Lilian Cazabet

Retrouvez tous les évènements des archives :

* Un sac à procès est un sac en toile de jute, de chanvre ou en cuir qui était utilisé sous l'Ancien Régime, lors des affaires judiciaires, pour contenir tous les éléments du dossier à des fins d'archivage.

Une révélation pour Ombelyne

« Je ne m'étais jamais sentie dans la "classe mec ". À présent, je suis bien plus épanouie, car je suis enfin la personne que je pressentais être depuis toujours. Ce que j'ai compris, c'est que si on a tendance à se mettre dans des cases, la vie est beaucoup plus complexe que cela »

Retour sur… une action PLC au collège Marengo à Toulouse

Le 17 janvier, l'association Contact est allée à la rencontre de vos camarades de 4e du collège Marengo à Toulouse.

© Adrien Nowak

Dans le cadre d'une des nombreuses actions proposées par le « Parcours laïque et citoyen », l'association Contact vous propose de débattre sur la question des orientations sexuelles et la lutte contre les discriminations, comme l'homophobie et la transphobie.

Lors de ces échanges, les élèves ont notamment pu écouter les témoignages d'Ombelyne, service civique à Contact et femme transgenre et de Marie-Christine, maman d'un fils homosexuel. Deux interventions qui ont permis à la classe de poser toutes leurs questions dans le respect mutuel et une grande qualité d'écoute. Objectif : mieux se comprendre et s'accepter les uns les autres, en dépit de nos différences.

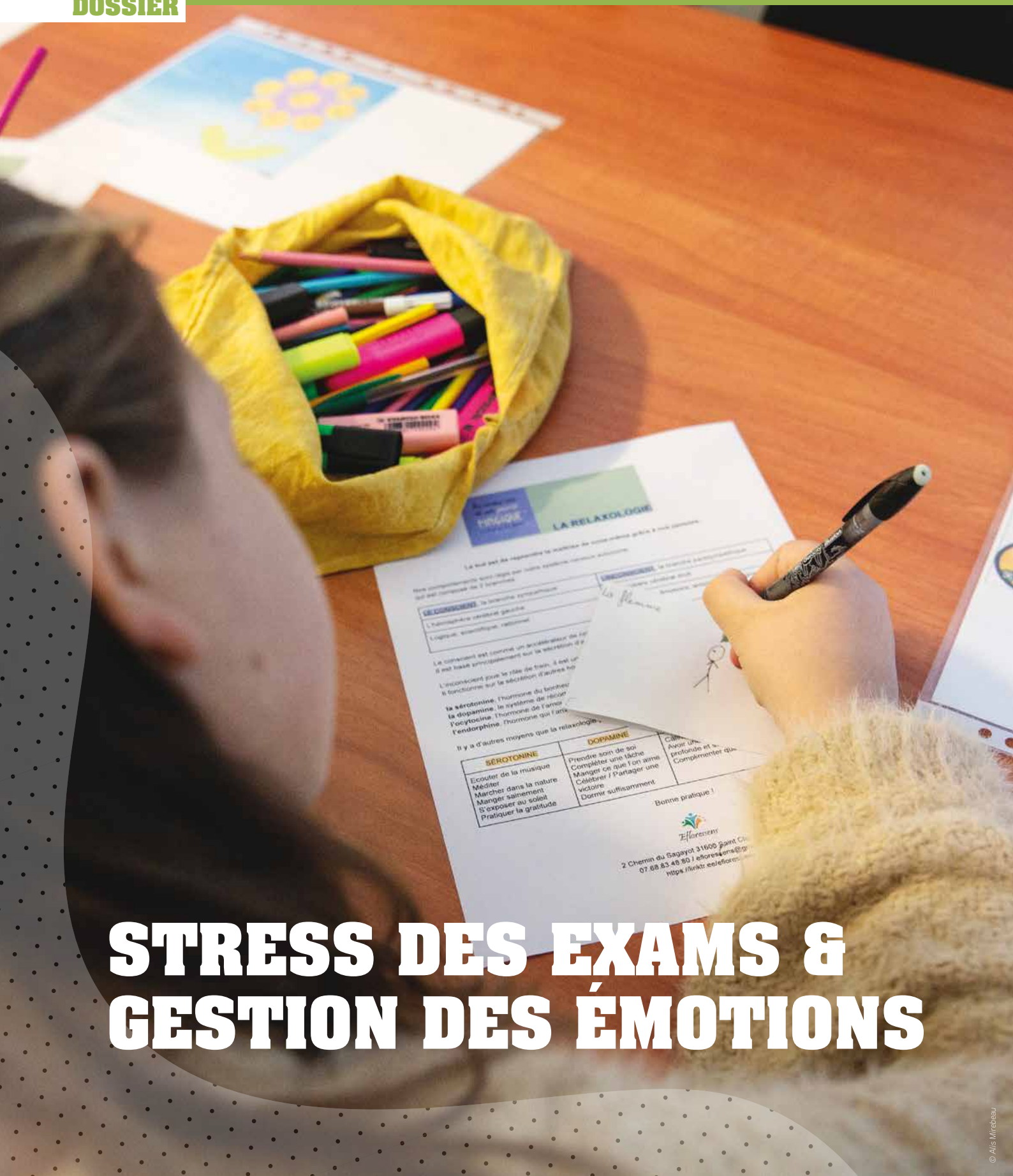
Sortie du livre : Agir contre le harcèlement

Le harcèlement scolaire, c'est quoi ? Aller à l'école avec la boule au ventre ? Se demander quelles vont être les prochaines humiliations ou vexations ? Un élève sur dix en France est victime de harcèlement de la part d'autres élèves. Le livre sera dans la bibliothèque de ton collège dès le mois d'avril.

17 MAI 2023
Journée internationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie

» **Créé en 2005, ce jour a vocation à promouvoir des actions de sensibilisation et de prévention pour lutter contre l'homophobie, la lesbophobie, la biphobie et la transphobie.**

DOSSIER



STRESS DES EXAMS & GESTION DES ÉMOTIONS

© Alis Mirebeau

Le stress est une réaction normale, il suffit d'apprendre à le dompter !

© Alis Mirebeau

À l'approche d'une évaluation ou d'un examen, avant de passer un oral ou devant la feuille blanche… Le stress vous gagne ? Voici comment apprendre à l'apprivoiser et à différencier le bon du mauvais stress. Conseils du docteur Marie-Françoise Gau.

INTERVIEW

Comment se déclenche le mécanisme du stress dans notre cerveau ?

Le stress est une réaction normale de notre organisme qui nous permet de nous adapter à un danger, une situation inattendue, ou un événement qui nous met en difficulté comme une feuille blanche, ou un examinateur qui nous interroge à l'oral…

Il met en jeu toute une série de réactions qui débutent dans notre cerveau : au niveau du cortex temporal. Ce dernier décode les stimuli stressants et envoie un message à notre système endocrinien qui en réaction, produit deux hormones l'adrénaline et le cortisol. Ce sont ces hormones qui produisent les effets physiques si caractéristiques du stress. L'adrénaline provoque par exemple l'accélération du rythme cardiaque, un sentiment d'oppression et des difficultés à respirer… Tandis que le cortisol, que l'on surnomme aussi l'hormone de la résistance, libère du glucose stocké dans notre organisme et nous aide à nous adapter à la situation de stress. Le stress est donc un phénomène de protection et chacun d'entre nous dispose en lui de tous les éléments pour le combattre.

Y-a-t-il un bon et un mauvais stress ?

Oui le bon stress est le stress aigu, celui que l'on peut ressentir juste avant un examen et auquel notre cerveau sait s'adapter pour gérer la situation.

Et puis il y a le stress chronique, celui que l'on ressent un peu tout le temps, tout au long de l'année, en prévision des contrôles, une semaine où l'on se sent débordé de travail, mais aussi parce que l'on a peur de ne pas réussir tout court et d'être en échec scolaire… Sur le long terme ce stress peut nous écraser et nous épuiser. C'est le mauvais stress.

Quels conseils donnez-vous pour arriver à dompter le stress au quotidien ?

En amont des examens, il faut bien sûr adapter ses apprentissages pour apprendre notamment à gérer le temps que l'on consacre aux révisions. Réviser et apprendre régulièrement, évite le stress de dernière minute.

Il faut ensuite pratiquer la pensée positive avant un examen ou une évaluation et se dire : je vais y arriver, je connais ma leçon, je vais faire de mon mieux, je suis confiant… Ces petites recettes à priori anodines, permettent de lutter contre la mauvaise estime de soi. Le jour d'un examen si le stress arrive devant la page blanche, fermez les yeux quelques secondes et respirez profondément. Vous allez augmenter l'oxygénation du sang, diminuer votre fréquence cardiaque et vous sentir apaisé en quelques minutes. Prêt à en découdre !

À FAIRE (OU PAS) POUR ÉVITER LE STRESS LE JOUR J

À FAIRE

- Je fais 25 mn d'activité physique quotidienne pour libérer les tensions (un peu de marche, un footing, une séance de yoga, un tour de vélo…)
- La veille de l'exam, je regarde un film drôle, je discute avec mes potes, je regarde une vidéo marante… Bref j'essaye de rire un peu, ça va me détendre…
- Je prépare toutes mes affaires à l'avance (convocation et carte d'identité)
- Je gère mon temps d'écran… je n'y passe pas la nuit et si j'ai du mal à déconnecter, je passe en mode avion.

À NE PAS FAIRE

- J'enchaîne les cigarettes pour me détendre… Au contraire, tout ce qui peut vous donner l'impression « d'être bien » débranche l'état d'alerte de votre cerveau qui vous permet de surmonter le stress.
- Je relis mes cours jusqu'au bout de la nuit pour être sûr. Et non ! mieux vaut vous détendre pour reposer votre cerveau.
- Le jour J, je saute le petit dej… Même si vous avez l'appétit coupé, ne partez pas le ventre vide et prévoyez un encas et une bouteille d'eau.
- Je focalise sur l'examen comme un événement vital… Non même si c'est important, cela ne reste qu'un examen et se mettre la pression n'aide pas à réussir.

Faites du sport au collège, grâce à l'UNSS !

Du badminton, au foot, du ski à l'ultimate… En Haute-Garonne, l'UNSS vous permet de trouver votre sport favori parmi une quarantaine d'activités encadrées par des enseignants et à moindre coût. Faites votre choix !

INTERVIEW

Comment faire du sport au collège grâce à l'UNSS ?

L'UNSS est l'union sportive du sport scolaire, une association qui permet aux collégiens de pratiquer une activité sportive sur du temps scolaire entre 12h et 14h ou le mercredi après-midi. Dans chaque collège, les professeurs d'EPS qui coordonnent le dispositif affichent dès le début de l'année les activités proposées. Il suffit de s'inscrire ! La licence coûte entre 20 et 25 euros pour l'année. En Haute-Garonne, 11 642 collégiens sont inscrits cette année. Parmi eux, 40 % de filles et 60 % de garçons.

Quel message aux collégiens qui hésitent encore ?

Si l'activité qui vous plaît n'est à priori pas proposée dans votre collège, n'hésitez pas à en parler aux enseignants d'EPS. Ils peuvent parfois en lancer de nouvelles car rien n'est figé. Enfin, ne soyez pas effrayé par l'aspect compétition, **l'UNSS permet aussi de pratiquer du sport uniquement comme une activité de loisir !**

Directeur de l'UNSS Haute-Garonne

Guillaume JANSSOU

© Alexandre Ollier

TÉMOIGNAGE
MAËL BASSET, 16 ANS

ÉLÈVE EN CLASSE DE 1ÈRE AU LYCÉE DÉODAT-DE-SEVERAC ET FOOTBALLEUR IL A PASSÉ SON BREVET DES COLLÈGES EN JUIN 2021

« Je suis en première générale au lycée Déodat-de-Séverac et cette année, avec les épreuves anticipées du bac je suis confronté à pas mal de stress…

***Heureusement je pratique beaucoup de sport, et ça m'aide vraiment !** Je joue au foot au niveau régional et je suis inscrit en section foot dans mon lycée, donc je m'entraine environ seize heures par semaine. Je suis habitué à avoir une bonne hygiène de vie, je me couche rarement après 23h et j'essaye de manger équilibré.*

Il y a quelques semaines, avant mon bac blanc qui nécessitait beaucoup de révisions, le sport m'a aidé à décompresser. Au moment des écrits, ca m'aide aussi à me mentaliser, je fais le vide dans ma tête, je me concentre, je respire profondément et j'y vais ! »

> **“Le foot m'aide à décompresser en période de révisions”**
>
> **Maël**

La relaxologie, pour apaiser l'angoisse des examens

Au collège Flora Tristan de Lherm, les élèves apprennent à lâcher prise grâce à des ateliers du midi de relaxologie.

REPORTAGE

Une fois par semaine, Florence Bourboule de l'association Efloressens débarque au collège Flora Tristan de Lherm avec sa grande valise.

Elle investit une salle, pousse les tables, installe une dizaine de chaises longues et de plaids, un projecteur de ciel étoilé et met une musique relaxante. Tout est prêt pour débuter l'atelier de relaxologie proposé depuis la rentrée aux collégiens volontaires.

« C'est une initiative pour aider les élèves à lâcher prise, explique Stéphanie Pléssier, la principale de l'établissement. L'objectif est de les aider dans toutes les situations de stress qui peuvent parfois être induites par le collège, les évaluations, l'approche des examens, la prise de parole en public, le manque d'estime de soi, la peur de l'échec… »

Aujourd'hui Eloise, Mélina, Lola et Stéban ont répondu présents. « Je ne sais pas si ca va me plaire, s'inquiète Stéban. Tu essayes, et si ça ne te plait pas, ce n'est pas grave », le rassure Florence Bourboule.

Après avoir écrit et dessiné pour eux, sur un petit bout de papier le sentiment qu'ils ressentent (fatigue, colère, inquiétude, excitation, contrariété ou tout autre chose…) ; et celui dans lequel ils aimeraient se sentir à la fin de la séance ; Florence demande à chacun de fermer les yeux puis de s'allonger. Inspiration, respiration, visualisation d'images… Elle les aide peu à peu à ralentir leur rythme. « La relaxologie permet de modifier un peu la façon de voir les choses, leur dit-elle d'une voix apaisée. On va prendre soin de notre propre énergie pour nous accorder avec le monde qui nous entoure… »

Une heure plus tard, elle invite chacun à sortir de sa bulle. « C'était trop bien, j'ai totalement lâché prise ! dit Lola. « j'ai réussi aussi, » confie Stéban.

Florence donne aux élèves « des outils » basés sur la respiration, les automassages des mains, la visualisation… faciles à reproduire lorsqu'une situation de stress les envahit. « Au fur et à mesure des séances ils prennent du recul sur les situations, travaillent sur leur estime de soi et leur confiance en soi », explique la praticienne.

Des modes d'action qu'Isaline, Éva et Éthan ont parfaitement intégré. « Je suis stressée pour à peu près tout dans ma vie, confie Eva, et grâce à la relaxologie je me sens mieux. Ça marche à la maison et aussi au collège, avant d'entrer en évaluation, je respire, je me masse les mains et je me calme. »

Éthan aussi a appris à lâcher prise. « Je me sens plus libre, apaisé, relâché… alors qu'avant j'avais du mal à ressentir ces sentiments au collège. »

Isaline, elle, trouve dans cette heure un peu spéciale, un moment qui n'appartient qu'à elle.

© Alis Mirebeau

> **« Je me sens plus libre, apaisé, relâché… alors qu'avant j'avais du mal à ressentir ces sentiments au collège. »**
>
> **Éthan**

> **« Je suis stressée pour à peu près tout dans ma vie et grâce à la relaxologie je me sens mieux. Ça marche à la maison et aussi au collège, avant d'entrer en évaluation, je respire, je me masse les mains et je me calme. »**
>
> **Éva**

Génération Éco-Responsable

FACE À L'URGENCE CLIMATIQUE, LA PRÉSERVATION DE NOTRE UNIQUE BIOSPHÈRE EST L'UNE DES PRIORITÉS DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL. LES COLLÉGIENNES ET LES COLLÉGIENS SONT UN MAILLON ESSENTIEL POUR LA SENSIBILISATION À LA TRANSITION ENVIRONNEMENTALE.

Allez découvrir la Forêt de BUZET !

Véritable poumon vert aux portes de l'agglomération toulousaine, la forêt de Buzet est une forêt vivante. Un écosystème où cohabitent diverses espèces végétales et animales, préservé et entretenu par des agents forestiers pour accueillir le public dans les meilleures conditions.

La forêt de Buzet est située au nord-est de Toulouse, à cheval sur les communes de Bessières, Buzet-sur-Tarn et Paulhac. Plus de 460 hectares de ce massif appartiennent depuis 1981 au Conseil départemental. Avec le soutien de l'Office national des forêts, il veille soigneusement au maintien de la biodiversité et organise les loisirs et la production de bois.
Depuis le 28 janvier 2016, la forêt départementale de Buzet-sur-Tarn est classée en Espace naturel sensible (ENS).

Divers circuits vous permettront de parcourir cette forêt à pied, à cheval ou en VTT.

© Rémy Gabalda

© AdobeStock

© Alis Mirebeau

- Une fleur arrachée ne repousse pas au printemps. Admire-la avec les yeux !
- La forêt n'est pas une poubelle ! Respecte-la et rapporte tes déchets.
- Le feu est l'ennemi n°1 de la forêt, ne joue pas avec !
- Reste silencieux ou parle à voix basse, évite les mouvements brusques pour mieux observer les animaux.
- Reste sur les sentiers aménagés pour ne pas piétiner les jeunes pousses ou déranger la petite faune.
- Ne cueille pas les champignons que tu ne connais pas, cela peut être dangereux.

© Hélène Ressayres

LA MAISON DE LA BIODIVERSITÉ AU CŒUR DE LA FORÊT DE BUZET

Lieu de ressources pédagogiques pour l'éducation à l'environnement, la Maison de la Biodiversité vous accueille pour des visites gratuites libres ou guidées.

- **Exposition permanente**
- **Salle pédagogique**
- **Terrasse d'observation**
- **Centre documentaire**

- - -

Ouverte toute l'année.
Du 1er avril au 30 juin : du mardi au samedi 10h>18h
Du 1er juillet au 31 août : du mardi au dimanche 10h>19h

Les personnes à mobilité réduite ont un accès dédié à la Maison de la Biodiversité.

Renseignements :
maison-biodiv@cd31.fr
05 34 33 17 50

© Rémy Gabalda

© Hélène Ressayres

DÉCOUVREZ LES BALADES COMMENTÉES IMMERSIVES

© Elisabeth Mathieu

L'arbre, réservoir de biodiversité
L'arbre, emblème de la forêt, est entouré de nombreux mythes et secrets. Du plus petit individu au chêne majestueux, il est d'une importance capitale pour la biodiversité.

© Alexandre Ramon

Sur la piste des animaux
Les animaux sont discrets dans la nature. Mais ils laissent des indices de leur présence : empreintes, terriers, crottes, plumes, poils… Partez à leurs découvertes !

© Alexandre Ramon

Zoom sur les grandes familles d'insectes
Vous connaissez les abeilles, les hannetons, les mouches… Mais connaissez-vous les andrènes, mylabres, ou autres syrphes ? Entrez dans le monde fascinant des insectes et apprenez à les reconnaître au cours d'une séance de capture-relâché.

Pour aller plus loin

Nos conseils de lecture

La Médiathèque départementale vous propose une sélection de livres en format papier (à retrouver dans votre bibliothèque ou en librairie) et en format numérique gratuitement accessible pour les 3e et 4e sur e-Media (onglet « ressource » depuis eCollege).

STRESS DES EXAMENS

Petit guide de méditation pour ados : Méthode A Still Quiet Place
Amy Saltzman - De Boeck Supérieur, 2017
Découvrir la méditation, se concentrer, gérer ses émotions et prévenir le stress.
- - -

Stop au stress : 100 % ado
Gilles Payet – Magenta, 2022
Des conseils pour gérer les situations stressantes dans le cadre scolaire ou familial.
- - -

Zéro stress pour mon ado : surmonter ses angoisses du quotidien
Sandrine Belmont - L'étudiant, 2019
Les angoisses du quotidien d'un ado ne sont pas une fatalité et leur gestion n'est finalement pas si compliquée !
- - -

Les filles au chocolat, Volume 3, Cœur mandarine
Claudia Forcelloni, adapt. de Cathy Cassidy - Jungle, 2016
Summer, 13 ans, est sélectionnée pour les examens d'entrée d'une prestigieuse école de danse. La jeune fille est envahie par le stress sans que personne ne s'en aperçoivent. Seul son ami Tommy le remarque.

LA MÉMOIRE ET LE CERVEAU COMMENT ÇA MARCHE ?

Le cerveau, comment ça marche ? : les faits clairement expliqués
Courrier du livre, 2021
Comment ça marche ? Un guide sur le cerveau afin de comprendre le fonctionnement de cet organe unique, centre de contrôle.
- - -

Votre cerveau : l'incroyable pouvoir d'apprendre
Dien Charlotte - Mango, 2021
Une synthèse sur les processus d'apprentissage fondée sur l'analyse d'articles et de témoignages à propos du fonctionnement du cerveau.
- - -

Mémoire et concentration, au top !
Dumas Thibaud - Mango, 2019
Connaître, comprendre, optimiser : petit guide visuel.
- - -

Le cerveau
Dumas Thibaud - Mango, 2018
Connaître, comprendre, optimiser : petit guide visuel. Une introduction au fonctionnement du cerveau, son anatomie et ses fonctions neurologiques, de la mémoire au langage en passant par les émotions et l'intelligence.
- - -

La mémoire : comment ça marche ? Comment l'entretenir ? : jeux & tests pour booster sa mémoire
Taconnat L., Moutoussamy I., Pinard F. - Éditions Sutton, 2022
Les trois enseignants-chercheurs expliquent le développement de la mémoire, comment elle fonctionne et les troubles qui lui sont liés.

● Format papier ● Format numérique disponible gratuitement et en ligne

FATIGUE

Alimentation de l'adolescent
https://www.ameli.fr/haute-garonne/assure/sante/themes/alimentation-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-de-3-18-ans/alimentation-adolescents

GESTION DES ÉMOTIONS

P'tit gros
Benoit Grelaud - Fleurus, 2017
2017 https://e-media31.mediatheques.fr/#album&docid=3200044
Pour affronter les plaisanteries de ses camarades de classe et le regard de son entourage, Axel, collégien en surpoids, se réfugie dans les livres et les jeux vidéo. Il reprend confiance en lui grâce à l'amour et à sa nouvelle passion pour la boxe.

S'AÉRER LA TÊTE EN DESSINANT, EN CUISINANT ET EN SE BALADANT

Le dessin manga : les techniques essentielles en 30 modèles
Van Huy Ta
Mango, 2022
- - -

Petit déj healthy : commencez la journée en pleine forme !
Vanessa Bedjaï-Haddad
Mango, 2019
- - -

Bento super complets : faciles, pratiques, équilibrés
Coll.
Mango, 2022
- - -

Guide Canal du Midi de Toulouse à Sète : en bateau, en vélo ou à pied
Dominique Auzias, Jean-Paul Labourdette
Petit futé, 2022
- - -

Guide Toulouse
Jean-Paul Labourdette, Dominique Auzias
Petit futé, 2022

Retrouvez toutes vos lectures ici :

e-Média31
La Médiathèque départementale numérique des collégiens
LIVRES
AUTO-FORMATION
MUSIQUE
FILMS
(PENDANT LES VACANCES)
POUR LES 4e ET LES 3e

e-media31.mediatheques.fr
24H/24 7J/7 GRATUIT
©Adobe Stock

Portrait

Coulisses

Après une première carrière dans l'industrie, Martine Estève a rejoint le collège d'Ayguesvives il y a dix ans en tant qu'agent polyvalent territorial. Sa mission ? De la restauration, en passant par l'entretien des classes et des espaces partagés, et jusqu'à une mission de référent agent de sécurité… Martine est partout sans jamais se départir de sa bonne humeur.

INTERVIEW

Martine ESTÈVE

Agent polyvalent

En quoi consiste votre métier d'agent polyvalent ?

Difficile de vous répondre comme ça… Car je fais beaucoup de choses et comme je suis toujours prête à rendre service, quand on me demande, je fais ! En général, les agents polyvalents ont une mission bien précise ; moi j'interviens à la fois en cuisine et à la restauration pour faire de la préparation et de la mise en place, mais aussi à l'entretien des classes, de l'infirmerie, du CDI… Je commence ma journée à 6 heures du matin… Dans le calme absolu avant que les 700 élèves n'arrivent et j'adore ça ! Avant de rejoindre le collège, j'ai travaillé pendant 30 ans sur une chaine de production et depuis j'ai horreur du bruit. D'ailleurs à la cantine quand le niveau sonore est un peu trop élevé pour moi, je mets mon casque.

> **« J'apprécie particulièrement que les collégiennes et collégiens soient sympathiques avec moi. C'est agréable de voir qu'ils respectent tout ce que l'on fait pour eux.**

> **« Au collège, on est une vraie équipe, et c'est très agréable.**

Vous êtes aussi assistante de prévention, de quoi s'agit-il ?

Et bien vous voyez il manquait un ou une volontaire, et je me suis proposée ! Pour cette nouvelle mission, je me forme pour apprendre à répertorier dans une base de données toutes les informations à risque, constatées par le personnel et les enseignants. Par exemple, une prise dénudée, un poste de travail mal aménagé, un problème relationnel avec des familles ou entre élèves… Bref il s'agit de recenser toutes les situations à améliorer pour notre environnement.

Qu'aimez-vous particulièrement dans votre métier ?

Les relations humaines, car j'ai toujours aimé m'intéresser aux gens. Ici je parle avec les professeurs, les collègues de l'administration, on se connaît tous, on échange, on est une vraie équipe et c'est très agréable. Et puis les élèves aussi sont très gentils et respectueux, certains m'appellent même Titine ! Ça m'amuse parce que ce n'est pas méchant. Avec eux, je parle de foot, de rugby, ils me font même des « check » pour me dire bonjour ! Au moment de la chandeleur, je leur ai apporté des crêpes…»

Culture &Sport **Agenda**

Les bons plans gratuits !

25 AVRIL

Tournoi nature

Au Moyen Âge, les moines cisterciens qui ont bâti l'abbaye de Bonnefont possédaient des jardins dont ils avaient le secret. Aujourd'hui, notre vision de l'environnement n'est pas sans rappeler ce savoir ancestral.
En partenariat avec l'Abbaye de Bonnefont.

14H-16H, JEUNE PUBLIC DE 6 ANS À 12 ANS
RÉSERVATION OBLIGATOIRE

RDV : ANTENNE DES ARCHIVES, ESPACE PÉGOT, 31800 SAINT-GAUDENS
ARCHIVES.ACTION.CULTURELLE@CD31.FR

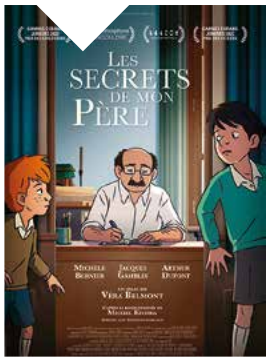
26 AVRIL

Ciné-goûter : Le secret de mon père

Film d'animation de Véra Belmont

Dans les années 60, en Belgique, deux frères imaginent leur père en grand aventurier, pirate ou chercheur de trésors… Mais que cache-t-il réellement ? La séance sera suivie d'un échange avec le public autour d'une collation.
En partenariat avec la Cinémathèque de Toulouse

14H,
MUSÉE DÉPARTEMENTAL DE LA RÉSISTANCE & DE LA DÉPORTATION
52 ALL. DES DEMOISELLES, 31400 TOULOUSE
RÉSERVATION POSSIBLE : 05 34 33 17 40



© DR

© Archives Départementale

TOULOUSE 27 AVRIL
ST-GAUDENS 04 MAI

Escape game en famille : Le grimoire empoisonné

Amateurs de frissons, de casse-têtes, d'énigmes, d'embuches et de surprises, nous vous mettons au défi de venir à bout d'un curieux phénomène…
Un grave danger plane sur les Archives : un grimoire porteur d'un étrange poison a contaminé les équipes.
Une seule solution : trouver l'antidote.
Trois équipes se lanceront successivement dans cette enquête en 1 heure top chrono !
Laquelle sera la plus rapide ?

TROIS SESSIONS AU CHOIX : 13H30, 15H OU 16H30. DURÉE : 1H

RDV > ARCHIVES DÉPARTEMENTALES, 11 BD GRIFFOUL-DORVAL, 31400 TOULOUSE
05 34 32 50 00
ARCHIVES.ACTION.CULTURELLE@CD31.FR

GRATUIT,
RÉSERVATION OBLIGATOIRE

29 AVRIL

Ouverture de la saison 2023 au musée archéologique départemental

Les femmes sont à l'honneur au musée

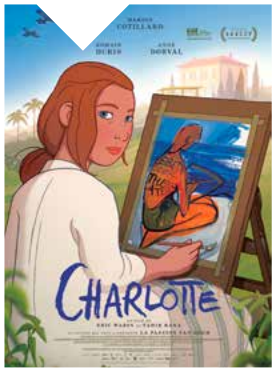
- **15h conférence** conduite par Me Andrea Charignon (doctorante TRACES UMR 5608, Université de Toulouse) sur « l'archéologie du genre au prisme des coutumes funéraires à l'Age du Fer »
- **16h30 spectacle** « Cléopâtre et Agrippine » du collectif Culture en Mouvements - dialogue sur le thème du pouvoir des femmes dans l'Antiquité par deux comédiennes interprétant Cléopâtre et Agrippine, deux personnages historiques ayant un lien avec les collections du musée.

GRATUIT, PLACES LIMITÉES, RÉSERVATION CONSEILLÉE

L'ESPACE D'EXPOSITION EST OUVERT DU 22 AVRIL AU 30 SEPTEMBRE 2023, DU MARDI AU SAMEDI DE 10H À 13H ET DE 14H À 18H

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

INFORMATIONS ET RÉSERVATION : 05 61 88 31 79
MUSEE-ARCHEOLOGIQUE@CD31.FR



© DR

03 MAI

Ciné-goûter : Charlotte

Film d'animation de Eric Warin et Tahir Rana

Charlotte Salomon est une jeune peintre juive allemande pleine de talent. Sa vie bascule avec l'arrivée d'Hitler au pouvoir et l'avènement des lois antisémites.
La séance sera suivie d'un échange avec le public autour d'une collation.
En partenariat avec la Cinémathèque de Toulouse

14H,
MUSÉE DÉPARTEMENTAL DE LA RÉSISTANCE & DE LA DÉPORTATION
52 ALL. DES DEMOISELLES, 31400 TOULOUSE
RÉSERVATION POSSIBLE : 05 34 33 17 40

09 & 14 MAI

Semaine Cultures Urbaines

Arts vivants & visuels, sports urbains

Des pratiques artistiques et culturelles qui prennent place dans la ville...
La Semaine des Cultures Urbaines valorise la diversité et la richesse de ces pratiques, qui parcourent plusieurs domaines : l'arts visuel (graffiti, tags, pochoir...), la danse (break, looping, newstyle...), la musique (rap, beatbox, hip hop, djing...) et le sport (BMX, skate, parkour, basket...).
Accès gratuit

RETROUVE TOUT LE PROGRAMME ICI : CD31.NET/CULTURESURBAINES

09 & 10 JUIN

Ramène tes parents à Labège en juin pour faire le plein de bouquins avant les vacances !

1 € les 2 livres ou les 3 CD :
à ce prix, impossible de se priver !
La Médiathèque départementale propose des livres et de la musique pour tous les goûts et tous les âges lors de sa grande braderie annuelle.
N'hésite pas à en parler à tes ami·e·s, en plus les bénéfices reviendront à une association solidaire !

VENDREDI 9 DE 17H30 À 20H
SAMEDI 10 JUIN DE 10H À 18H

MÉDIATHÈQUE DÉPARTEMENTALE DE LA HAUTE-GARONNE
611, RUE BUISSONNIÈRE, 31670 LABÈGE

© Illustration Shootmedia Atelier Brooklyn

29 JUIN

Murder party en famille : Meurtre en coulisses

Un scénario et des personnages inédits pour un nouveau crime à élucider.
4 équipes mènent l'enquête durant la soirée ! À vous de collecter des indices, d'interroger les suspects en coulisses et de trouver l'assassin !
Prêts à relever le défi ?

20H, GRATUIT, RÉSERVATION OBLIGATOIRE

RDV > ARCHIVES DÉPARTEMENTALES,
11 BD GRIFFOUL-DORVAL, 31400 TOULOUSE
05 34 32 50 00
ARCHIVES.ACTION.CULTURELLE@CD31.FR

17 JUIN

Sortie spéléologie

Avec le Musée de l'Aurignacien partez à la découverte du monde souterrain pour y découvrir notre patrimoine invisible. Une initiation familiale à la géologie et la spéléologie. En partenariat avec l'association Grottes et Archéologies et Laurent Bruxelles, archéologue et karstologue.

À PARTIR DE 12 ANS, ENTRÉE LIBRE
RÉSERVATION OBLIGATOIRE AVANT LE 15 JUIN

MUSÉE DE L'AURIGNACIEN
AV. DE BÉNABARRE, AURIGNAC, 05 61 90 90 72
WWW.MUSEE-AURIGNACIEN.COM

15 & 16 JUIL.

Campement préhistorique

Le Musée de l'Aurignacien vous propose de découvrir le mode de vie des hommes préhistoriques à travers la reconstitution d'un campement du Paléolithique.
En partenariat avec Sapiens Origines.

16H, TOUT PUBLIC, ENTRÉE LIBRE

MUSÉE DE L'AURIGNACIEN
AV. DE BÉNABARRE, AURIGNAC, 05 61 90 90 72
WWW.MUSEE-AURIGNACIEN.COM

© CEM

23 JUILLET

Théâtre en plein air : « Oui, et... »

Le frisson de l'imprévu jaillit, la spontanéité créatrice est partout. Confortablement installé dans l'ombre des arbres, le public formule des mots, des envies. Furieusement prêt à tout, le duo de comédiens s'en empare et crée en direct. Ainsi naissent les récits exaltés qui empruntent des chemins inattendus, dans des univers appartenant à l'imaginaire collectif. L'inconnu est alors un plaisir que partagent acteurs et spectateurs tout au long d'un spectacle frais et intense.
Présenté par le collectif CEM.

16H, TOUT PUBLIC, ENTRÉE LIBRE

MUSÉE DE L'AURIGNACIEN
AV. DE BÉNABARRE, AURIGNAC, 05 61 90 90 72
WWW.MUSEE-AURIGNACIEN.COM

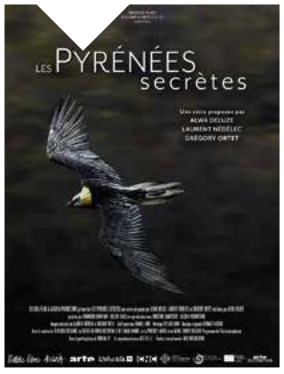
29 JUILLET

Soirée cinéma en plein air : Documentaire « Pyrénées secrètes »

Le cinéma le Régent se délocalise au musée ! Partez à la découverte des paysages du massif des Pyrénées et de la faune qui y vit grâce à la projection en plein air de ce documentaire*. Des food-truck proposeront de quoi se restaurer.
** Film susceptible d'être modifié.*
En partenariat avec le Régent.

21H30, TOUT PUBLIC, GRATUIT
RÉSERVATION CONSEILLÉE

MUSÉE DE L'AURIGNACIEN
AV. DE BÉNABARRE, AURIGNAC, 05 61 90 90 72
WWW.MUSEE-AURIGNACIEN.COM



© AFP

05 AOÛT

« Spectacle en plein air »

Perché à 6 m de haut, parmi un enchevêtrement de lianes, un drôle de nid bouge...
En sort une petite créature qui descend le long d'un tissu aérien pour explorer ce monde rempli d'inattendus.
Présenté par la compagnie Balancîme

16H,

MUSÉE DE L'AURIGNACIEN
AV. DE BÉNABARRE, AURIGNAC, 05 61 90 90 72
WWW.MUSEE-AURIGNACIEN.COM

© Lucia SG

CONSEIL DÉPARTEMENTAL

CULTURES POUR TOUS EN HAUTE-GARONNE
SAISON CULTURELLE 23 24

Semaine CULTURES URBAINES

du 09 au 14 MAI 2023

Arts vivants / Arts visuels / Sports urbains

ENTRÉE GRATUITE
Renseignements
Tél. 05 34 45 58 30

cd31.net/culturesurbaines

CONSEIL DÉPARTEMENTAL HAUTE-GARONNE.FR

Agir avec vous !