



Boîte à projets

- Présentation -



Vous souhaitez travailler sur le thème de la prévention du tri des déchets, de notre impact sur l'environnement?



Vous avez choisi comme thème de l'année "Les déchets" et souhaitez vous faire accompagner pour cela?

Vous souhaitez faire appel au CPIE pour des interventions scolaires mais ne savez pas comment faire le lien avec le reste du programme?

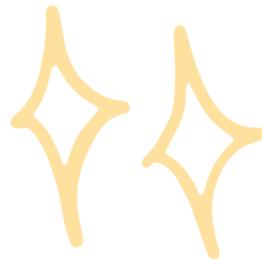
Cette « boîte à projets » a pour objectif :

-  d'illustrer des exemples de projets de classe ou d'établissement par cycle
-  de vous outiller pour que vous puissiez aborder les thématiques autour de la prévention des déchets tout au long de l'année scolaire
-  de vous faciliter le rôle d'interface « des bonnes pratiques » avec les familles et la municipalité



Boîte à projets

- Sommaire -



p. 3 : projets cycle 1



p. 8 : projets cycle 2



p. 15 : projets cycle 3



p. 20 : projets cycle 4



p. 24 : calendrier des événements à ne pas manquer



p. 26 : boîte à idées: autres activités autour du thème



p. 30 : Correspondances



Boîte à projets

CYCLE

1

Compostage – Tri/Recyclage



Exemple de projets de classe ou d'établissement :



Fabrication de jeux et jouets à partir des déchets de la poubelle jaune (à proposer à la kermesse de l'école par exemple)



Exposition sur la thématique du recyclage



Observation du travail des petites bêtes du compost avec la fabrication de pots individuels

Exemple d'accompagnement du CPIE :

1 à 2 demi-journée

Echanges avec les équipes
visite de l'établissement ou de la classe,
validation du projet et des modalités

1 demi-journée (par classe)

Introduction à la thématique générale des déchets, présentation du contexte local :
apport de connaissances et activités pratiques

1 à 3 demi-journées (par classe)

Approfondissement thématique selon le projet défini : apport de connaissances et activités pratiques

1 à 2 demi-journées (par classe)

Aide à l'organisation d'un événement de restitution, présentation du projet

Accompagnement
dans la réalisation
du projet



Boîte à projets

- arts visuels -



« Têtes de canette » à la manière de Didier Triglia

Didier Triglia est un artiste contemporain français qui utilise des matériaux de récupération pour réaliser ses oeuvres plastiques. Pour réaliser ces têtes de canette, la 1ère chose à faire - et la plus plaisante pour les élèves! - est de mettre un grand coup de talon dans sa canette pour lui donner sa forme unique, empreinte de son propre pied! Une fois "écrabouillée", les élèves peignent leur canette de belles couleurs vives, puis les décorent, leur donnent vie, et les collent sur des cartons de récupération qu'ils peuvent également illustrer, décorer, ...





Boîte à projets

- projets de classe -



Pour un goûter Zéro déchet

IDÉES GOÛTER
Pour le goûter zéro déchet, appliquez les mêmes idées que pour le pique-nique. Pour reprendre, des fortes après une bonne journée pour patienter jusqu'au dîner sans organiser, on choisit un ou deux aliments parmi les groupes suivants :

- Féculent** (pain, céréales peu sucrées, biscuits...)
- Produit laitier** (lait, fromage, yaourt, petit suisse...)
- Fruit** (rais, compote...)

ZÉRO DÉCHET
Pensez à bien trier les emballages, qui n'auront pas pu être évités et composter les restes de repas.

- Bac jaune** : tous les emballages en carton, métal et plastique.
- Compost** : épluchures, restes de fruits et légumes, serviettes papier et mouchoirs.
- Bar vert** : restes alimentaires et autres.

Hygiène
Pour une conservation optimale, mettez le repas dans un sac isotherme avec des pains de glace. Avant le repas, pensez à vous laver les mains avec du savon ou un gel hydroalcoolique s'il n'y a pas de point d'eau.

Habit et pratique
Et pensez toujours à la gourde d'eau, aux boîtes réutilisables et au sac en tissu ou boîte pour la transporter !

Gestes Écoresponsables
Une serviette en tissu, une gourde, des couverts réutilisables et une boîte de pique-nique ou des emballages réutilisables type Bee Wrap.

VIVE LA GOURDE
Fini la bouteille plastique, place à la gourde d'eau ! De l'eau à volonté, tout au long de la journée.

ASTUCES
Utilisez des produits simples de saison et cuisinez en famille. Les produits industriels prêt-à-manger sont souvent plus sucrés, plus gras, plus salés et plus chers que les produits faits maison. Ils sont aussi suremballés.

Salades

- Féculents** : semoule, pâtes, riz, blé, pomme de terre.
- Fruits ou légumes crus et/ou cuits** : tomates, haricots verts, maïs, radis, melon, concombre, pastèque...
- Protéines animales** : œufs durs, thon, poulet, dés de jambon, étrou.
- Protéines végétales** : pois chiches, haricots rouges, lentilles...
- Produits laitiers** : dés de fromage, sauce au yaourt.

Et la place de la mayonnaise maison à la saison au point ou à la vinaigrette maison.

Sandwichs

- Féculents** : pain de campagne, complet, céréales et tous pains spéciaux.
- Protéines** : jambon, viande ou poisson froid, œuf.
- Produit laitier** : fromages (à la coupe, à tartiner).
- Légumes** : en garniture (feuille de salade, carottes râpées, tomate/concombre en tranche, carottes, céleri, tomate...)

Idées sandwichs

- Pain bonnat avec œuf, thon, tomate, salade.
- Wrap au thon, carottes râpées, mayonnaise.

Tartes & cakes

- Quiche poulet, tomate, ciboulette.
- Quiche épinard, dés de jambon.
- Cake thon, petit pois, moutarde.
- Cake aux courgettes et chèvre.
- Pizza mozzarella, jambon, tomate.
- Tarte moutarde, tomate, jambon cru.

LE PETIT PLUS
Quelques bonbons en vrac, des fruits secs, séchés ou pâtes de fruits.

Morceaux de chocolats, biscuits, part de gâteau en petite quantité.

ASTUCES
Pour rassasier nos sens, pensez à préparer des aliments de couleurs et de textures variées et les agrémenter d'épices et d'arômes en fonction des goûts.

Mutualisez les plats
Tous fait le plat salé, l'autre le dessert, un seul paquet de chips en commun.

Apportez vos contenants à la boulangerie
pour un sandwich ou une part de tarte.

Pour plus de renseignements
Sur la nutrition : services@ademe.fr / téléphone 09 70 07 49 14 57
Sur le zéro déchet : direction.developpement.durable@chalon.fr / 03 85 43 97 85

Document réalisé par la Direction Développement Durable du Service Santé et Handicap du Grand Chalon (juin 2020). Sources : mangerbouger.fr / Pique-nique contre le cancer Paris / Ademe.

Pique-nique maison & équilibré Réussi

Les bases d'un repas équilibré :

- 1 féculent (pain, pâtes, riz, semoule, pomme de terre)
- 1 portion de légumes
- 1 portion de protéines animales (viandes, poissons, œufs) ou végétales (légumes secs)
- 1 portion de fruit
- Eau à volonté
- Un peu de matière grasse (en privilégiant les huiles de noix, de colza et d'olive)

Sandwichs

- Féculents** : pain de campagne, complet, céréales et tous pains spéciaux.
- Protéines** : jambon, viande ou poisson froid, œuf.
- Produit laitier** : fromages (à la coupe, à tartiner).
- Légumes** : en garniture (feuille de salade, carottes râpées, tomate/concombre en tranche, carottes, céleri, tomate...)

Idées sandwichs

- Pain bonnat avec œuf, thon, tomate, salade.
- Wrap au thon, carottes râpées, mayonnaise.

Tartes & cakes

- Quiche poulet, tomate, ciboulette.
- Quiche épinard, dés de jambon.
- Cake thon, petit pois, moutarde.
- Cake aux courgettes et chèvre.
- Pizza mozzarella, jambon, tomate.
- Tarte moutarde, tomate, jambon cru.

LE PETIT PLUS
Quelques bonbons en vrac, des fruits secs, séchés ou pâtes de fruits.

Morceaux de chocolats, biscuits, part de gâteau en petite quantité.

ASTUCES
Pour rassasier nos sens, pensez à préparer des aliments de couleurs et de textures variées et les agrémenter d'épices et d'arômes en fonction des goûts.

Mutualisez les plats
Tous fait le plat salé, l'autre le dessert, un seul paquet de chips en commun.

Apportez vos contenants à la boulangerie
pour un sandwich ou une part de tarte.

[Cliquez ici pour consulter le document](#)



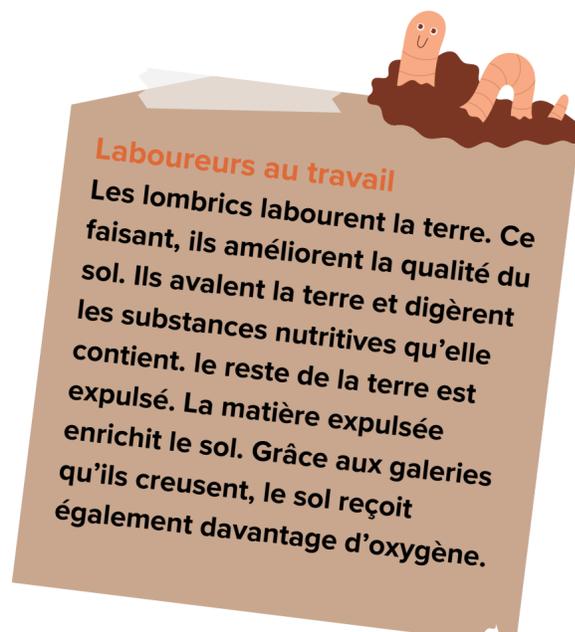
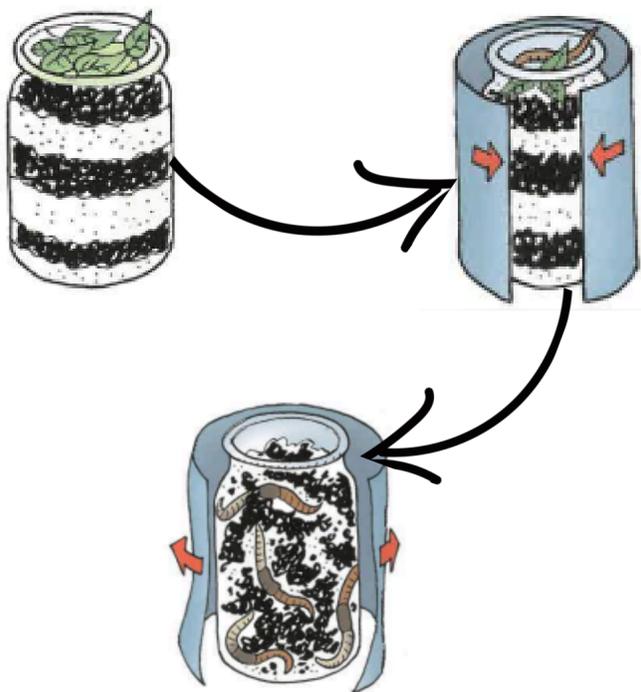
Boîte à outils

- La Fabrique -



Fabriquer des pots individuels à compost pour comprendre le travail des vers de terre

- 1- Prendre un bocal et verser des couches alternées de terre et de sable blanc, le tout recouvert d'une couche de feuilles mortes.
- 2- Attraper des lombrics dans la terre et les poser sur la couche de feuilles.
- 3- recouvrir les côtés du bocal avec du papier foncé.
- 4- Plusieurs fois par semaine, enlever le papier pour observer. La terre, le sable et les feuilles se mélangent progressivement.



Source : "Mes découvertes dans la nature - mon premier guide nature" - éd. Sigg Suisse

disponible
AU CPIE





Boîte à projets

- La Fabrique -



Fabriquer des jeux, jouets, objets avec des déchets de la poubelle jaune

Les élèves rapportent des déchets propres de la poubelle jaune puis créent des jeux, jouets, objets recyclés. Une autre séance leur permettra de tester leurs créations, se les prêter, et pourquoi pas organiser un après-midi "Jeux recyclés"?



Boîte à projets

CYCLE 2



Compostage – Tri/Recyclage – 3 R

Exemple de projets de classe ou d'établissement :



Fabrication de jeux et jouets à partir des déchets de la poubelle jaune (à proposer à la kermesse de l'école par exemple)



Exposition sur la thématique du recyclage



Observation du travail des petites bêtes du compost avec la fabrication de pots individuels



Opération de collecte d'objets usagés



Organiser un pique nique zéro déchet pour la sortie de fin d'année

Exemple d'accompagnement du CPIE :

1 à 2 demi-journée

Echanges avec les équipes
visite de l'établissement ou de la classe,
validation du projet et des modalités

1 demi-journée (par classe)

Introduction à la thématique générale des déchets, présentation du contexte local :
apport de connaissances et activités pratiques

1 à 3 demi-journées (par classe)

Approfondissement thématique selon le projet défini : apport de connaissances et activités pratiques

1 à 2 demi-journées (par classe)

Aide à l'organisation d'un événement de restitution, présentation du projet

Accompagnement
dans la réalisation
du projet



Boîte à projets

- arts visuels -



« Têtes de canette » à la manière de Didier Triglia



Didier Triglia est un artiste contemporain français qui utilise des matériaux de récupération pour réaliser ses oeuvres plastiques. Pour réaliser ces têtes de canette, la 1ère chose à faire - et la plus plaisante pour les élèves! - est de mettre un grand coup de talon dans sa canette pour lui donner sa forme unique, empreinte de son propre pied! Une fois "écrabouillée", les élèves peignent leur canette de belles couleurs vives, puis les décorent, leur donnent vie, et les collent sur des cartons de récupération qu'ils peuvent également illustrer, décorer, ...





Boîte à projets

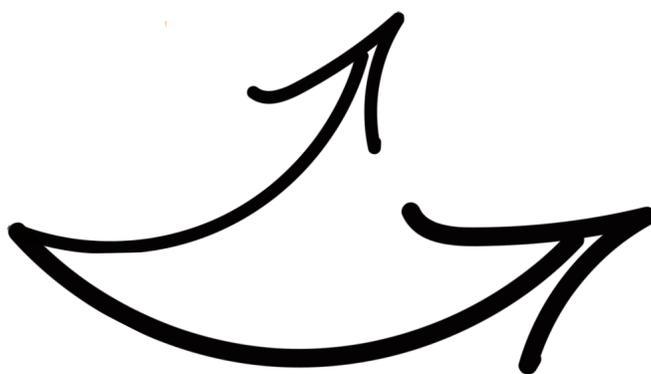
- arts visuels -



“Portrait recyclé” à la manière d’Archimboldo



Avec des déchets recyclables et propres, des objets que les élèves n'utilisent plus, ou bien des images découpées dans des magazines, les élèves créent un portrait à la manière d'Archimboldo, connu principalement pour ses portraits composés de légumes.





Boîte à projets

- projets de classe -



Pour un goûter Zéro déchet

IDÉES GOÛTER
Pour le goûter zéro déchet, appliquez les mêmes idées que pour le pique-nique. Pour reprendre, des fortes après une bonne journée pour patienter jusqu'au dîner sans organiser, on choisit un ou deux aliments parmi les groupes suivants :

- Féculent** (pain, céréales peu sucrées, biscuits...)
- Produit laitier** (lait, fromage, yaourt, petit suisse...)
- Fruit** (raisins, compote...)

ZÉRO DÉCHET
Pensez à bien trier les emballages, qui n'auront pas pu être évités et composter les restes de repas.

- Bac jaune** : tous les emballages en carton, métal et plastique.
- Compost** : épluchures, restes de fruits et légumes, serviettes papier et mouchoirs.
- Bar vert** : restes alimentaires et autres.

Hygiène
Pour une conservation optimale, mettez le repas dans un sac isotherme avec des pains de glace. Avant le repas, pensez à vous laver les mains avec du savon ou un gel hydroalcoolique s'il n'y a pas de point d'eau.

Habit et pratique
Et pensez toujours à la gourde d'eau, aux boîtes réutilisables et au sac en tissu ou boîte pour la transporter !

Gestes Écoresponsables
Une serviette en tissu, une gourde, des couverts réutilisables et une boîte de pique-nique ou des emballages réutilisables type Bee Wrap.

VIVE LA GOURDE
Fini la bouteille plastique, place à la gourde d'eau ! De l'eau à volonté, tout au long de la journée.

ASTUCES
Utilisez des produits simples de saison et cuisinez en famille. Les produits industriels prêt-à-manger sont souvent plus sucrés, plus gras, plus salés et plus chers que les produits faits maison. Ils sont aussi suremballés.

Salades

- Féculeux** : semoule, pâtes, riz, blé, pomme de terre.
- Fruits ou légumes crus et/ou cuits** : tomates, haricots verts, maïs, radis, melon, concombre, pastèque...
- Protéines animales** : œufs durs, thon, poulet, dés de jambon, étrou.
- Protéines végétales** : pois chiches, haricots rouges, lentilles...
- Produits laitiers** : dés de fromage, sauce au yaourt.

Et la place de la mayonnaise maison à la saison au point ou à la vinaigrette maison.

Sandwichs

- Féculeux** : pain de campagne, complet, céréales et tous pains spéciaux.
- Protéines** : jambon, viande ou poisson froid, œuf.
- Produit laitier** : fromages (à la coupe, à tartiner).
- Légumes** : en garniture (feuille de salade, carottes râpées, tomate/concombre en tranche, carottes, céleri, tomate...).

Idées sandwichs

- Pain bonnat avec œuf, thon, tomate, salade.
- Wrap au thon, carottes râpées, mayonnaise.

Tartes & cakes

- Quiche poulet, tomate, ciboulette.
- Quiche épinard, dés de jambon.
- Cake thon, petit pois, moutarde.
- Cake aux courgettes et chèvre.
- Pizza mozzarella, jambon, tomate.
- Tarte moutarde, tomate, jambon cru.

LE PETIT PLUS
Quelques bonbons en vrac, des fruits secs, séchés ou pâtes de fruits.

Morceaux de chocolats, biscuits, part de gâteau en petite quantité.

ASTUCES
Pour rassasier nos sens, pensez à préparer des aliments de couleurs et de textures variées et les agrémenter d'épices et d'arômes en fonction des goûts.

Mutualisez les plats
Faites le plat salé, l'autre le dessert, un seul paquet de chips en commun.

Apportez vos contenants à la boulangerie
pour un sandwich ou une part de tarte.

Pour plus de renseignements
Sur la nutrition : services@ademe.fr / téléphone 09 70 07 46 14 57
Sur le zéro déchet : direction.developpement.durable@chalon.fr / 03 05 43 97 95

Document réalisé par la Direction Développement Durable du Service Santé et Handicap du Grand Chalon (sept 2020). Sources : mangerbouger.fr / Pique-nique contre le cancer Paris / Ademe.

Pique-nique maison & équilibré Réussi

Les bases d'un repas équilibré :

- 1 féculent (pain, pâtes, riz, semoule, pomme de terre)
- 1 portion de légumes
- 1 portion de protéines animales (viandes, poissons, œufs) ou végétales (légumes secs)
- 1 portion de fruit
- Eau à volonté
- Un peu de matière grasse (en privilégiant les huiles de noix, de colza et d'olive)

Sandwichs

- Féculeux** : pain de campagne, complet, céréales et tous pains spéciaux.
- Protéines** : jambon, viande ou poisson froid, œuf.
- Produit laitier** : fromages (à la coupe, à tartiner).
- Légumes** : en garniture (feuille de salade, carottes râpées, tomate/concombre en tranche, carottes, céleri, tomate...).

Idées sandwichs

- Pain bonnat avec œuf, thon, tomate, salade.
- Wrap au thon, carottes râpées, mayonnaise.

Tartes & cakes

- Quiche poulet, tomate, ciboulette.
- Quiche épinard, dés de jambon.
- Cake thon, petit pois, moutarde.
- Cake aux courgettes et chèvre.
- Pizza mozzarella, jambon, tomate.
- Tarte moutarde, tomate, jambon cru.

LE PETIT PLUS
Quelques bonbons en vrac, des fruits secs, séchés ou pâtes de fruits.

Morceaux de chocolats, biscuits, part de gâteau en petite quantité.

ASTUCES
Pour rassasier nos sens, pensez à préparer des aliments de couleurs et de textures variées et les agrémenter d'épices et d'arômes en fonction des goûts.

Mutualisez les plats
Faites le plat salé, l'autre le dessert, un seul paquet de chips en commun.

Apportez vos contenants à la boulangerie
pour un sandwich ou une part de tarte.

[Cliquez ici pour consulter le document](#)



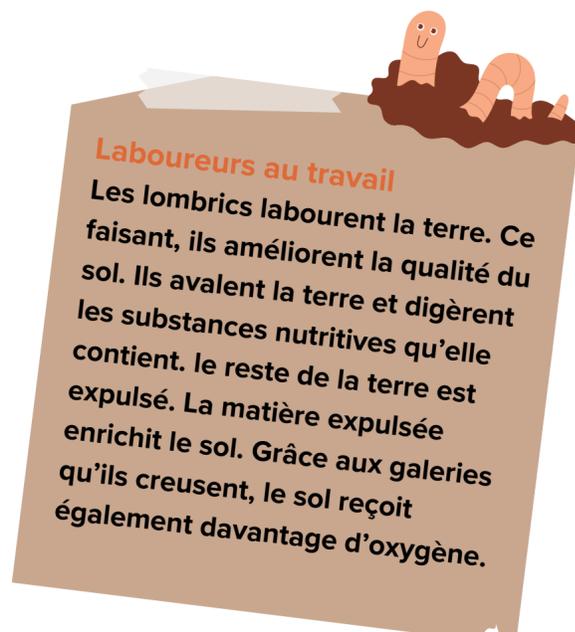
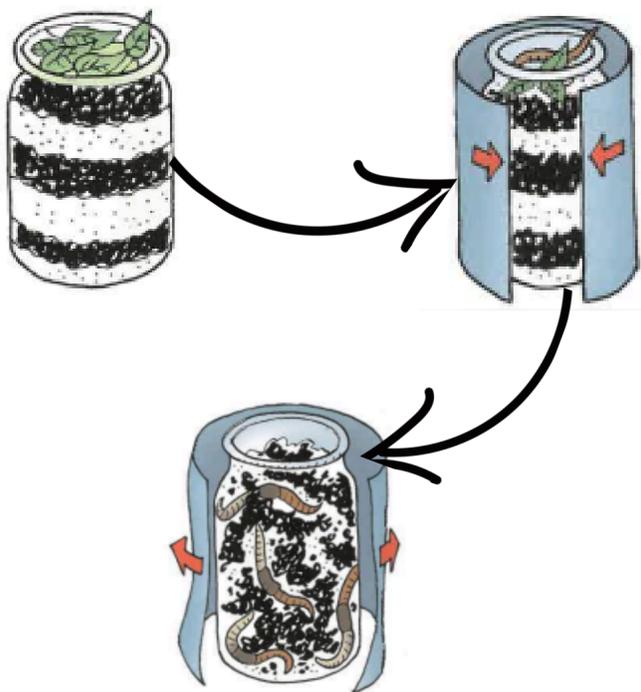
Boîte à outils

- La Fabrique -



Fabriquer des pots individuels à compost pour comprendre le travail des vers de terre

- 1- Prendre un bocal et verser des couches alternées de terre et de sable blanc, le tout recouvert d'une couche de feuilles mortes.
- 2- Attraper des lombrics dans la terre et les poser sur la couche de feuilles.
- 3- recouvrir les côtés du bocal avec du papier foncé.
- 4- Plusieurs fois par semaine, enlever le papier pour observer. La terre, le sable et les feuilles se mélangent progressivement.



Source : "Mes découvertes dans la nature - mon premier guide nature" - éd. Sigg Suisse

disponible
AU CPIE





Boîte à projets

- La Fabrique -



Fabriquer des jeux, jouets, objets avec des déchets de la poubelle jaune

Les élèves rapportent des déchets propres de la poubelle jaune puis créent des jeux, jouets, objets recyclés. Une autre séance leur permettra de tester leurs créations, se les prêter, et pourquoi pas organiser un après-midi "Jeux recyclés"?





Boîte à projets

- projets de classe -



Collecte des fournitures scolaires usagées en classe

TerraCycle est une entreprise de recyclage innovante devenue leader mondiale dans le recyclage des déchets difficilement recyclables. Elle propose des programmes de recyclage gratuits, notamment la collecte des déchets scolaires.

Pour mettre en place une collecte au sein de votre classe, il vous faut : un carton, une caisse à disposition des élèves, dans laquelle ils jetteront leurs crayons, stylos, feutre, critérium, surligneurs fluorescents, correcteurs. Les tubes de colle, gomme, et outils de géométrie (règle, compas, équerre, rapporteur) **ne sont pas pris en charge**.

Lorsque votre carton/caisse est rempli(e), rappez-le aux **PEP 71 de Chalon-sur-Saône**, ramasseur des déchets scolaires sur notre département. Pour savoir ce que deviennent les déchets et comment procède terraCycle, rendez-vous sur leur site internet :



PEP71
18 rue Colonel
Denfert - 71100
Chalon-sur-Saône

<https://www.terracycle.com/fr-FR/brigades/bic-fr>



Boîte à projets

CYCLE 3



Compostage – Tri/Recyclage – 3 R – Gaspillage alimentaire

Exemple de projets de classe ou d'établissement :



Exposition sur la thématique du recyclage ou du gaspillage alimentaire



Mettre en place un carré potager et/ou un site de compostage



Opération de troc de vêtements, livres, fournitures scolaires



Opération de collecte d'objets usagés



Organiser un pique nique zéro déchet pour une sortie scolaire

Exemple d'accompagnement du CPIE :

1 à 2 demi-journée

Echanges avec les équipes
visite de l'établissement ou de la classe,
validation du projet et des modalités

1 demi-journée (par classe)

Introduction à la thématique générale des déchets, présentation du contexte local :
apport de connaissances et activités pratiques

1 à 3 demi-journées (par classe)

Approfondissement thématique selon le projet défini : apport de connaissances et activités pratiques

1 à 2 demi-journées (par classe)

Aide à l'organisation d'un événement de restitution, présentation du projet

Accompagnement
dans la réalisation
du projet





Boîte à projets

- arts visuels -



“Portrait recyclé” à la manière d’Archimboldo

 Avec des déchets recyclables et propres, des objets que les élèves n'utilisent plus, ou bien des images découpées dans des magazines, les élèves créent un portrait à la manière d'Archimboldo, connu principalement pour ses portraits composés de légumes.





Boîte à projets

- arts visuels -



« Fresque collective de bouchons » à la manière d'Oscar Olivares

Oscar Olivares est un artiste plasticien contemporain vénézulien qui réalise des fresques géantes avec des bouchons plastiques afin d'attirer l'oeil sur le problème du recyclage des déchets plastiques. En s'inspirant de son travail, les élèves pourront réaliser une grande fresque collective, sur un thème de l'environnement, par exemple : la forêt, le ruisseau, des animaux menacés par la pollution plastique, etc... Les bouchons assemblés donneront à voir une oeuvre en pointillisme.





Boîte à projets

- projets de classe -



Pour un goûter Zéro déchet

IDÉES GOÛTER
Pour le goûter zéro déchet, appliquez les mêmes idées que pour le pique-nique. Pour reprendre, des fortes après une bonne journée pour patienter jusqu'au dîner sans organiser, on choisit un ou deux aliments parmi les groupes suivants :

- Féculent** (pain, céréales peu sucrées, biscuits...)
- Produit laitier** (lait, fromage, yaourt, petit suisse...)
- Fruit** (rais, compote...)

ZÉRO DÉCHET
Pensez à bien trier les emballages, qui n'auront pas pu être évités et composter les restes de repas.

- Bac jaune** : tous les emballages en carton, métal et plastique.
- Compost** : épluchures, restes de fruits et légumes, serviettes papier et mouchoirs.
- Bar vert** : restes alimentaires et autres.

Hygiène
Pour une conservation optimale, mettez le repas dans un sac isotherme avec des pains de glace. Avant le repas, pensez à vous laver les mains avec du savon ou un gel hydroalcoolique s'il n'y a pas de point d'eau.

Habit et pratique
Et pensez toujours à la gourde d'eau, aux boîtes réutilisables et au sac en tissu ou boîte pour la transporter !

Gestes Écoresponsables
Une serviette en tissu, une gourde, des couverts réutilisables et une boîte de pique-nique ou des emballages réutilisables type Bee Wrap.

VIVE LA GOURDE
Fini la bouteille plastique, place à la gourde d'eau ! De l'eau à volonté, tout au long de la journée.

ASTUCES
Utilisez des produits simples de saison et cuisinez en famille. Les produits industriels prêt-à-manger sont souvent plus sucrés, plus gras, plus salés et plus chers que les produits faits maison. Ils sont aussi suremballés.

Salades

- Féculents** : semoule, pâtes, riz, blé, pomme de terre.
- Fruits ou légumes crus et/ou cuits** : tomates, haricots verts, maïs, radis, melon, concombre, pastèque...
- Protéines animales** : œufs durs, thon, poulet, dés de jambon, étrou.
- Protéines végétales** : pois chiches, haricots rouges, lentilles...
- Produits laitiers** : dés de fromage, sauce au yaourt.

Sandwichs

- Féculents** : pain de campagne, complet, céréales et tous pains spéciaux.
- Protéines** : jambon, viande ou poisson froid, œuf.
- Produit laitier** : fromages (à la coupe, à tartiner).
- Légumes** : en garniture (feuille de salade, carottes râpées, tomate/concombre en tranche, carottes, céleri, tomate...)

Tartes & cakes

- Ouche poulet, tomate, ciboulette.
- Ouche épinard, dés de jambon.
- Cake thon, petit pois, moutarde.
- Cake aux courgettes et chèvre.
- Pizza mozzarella, jambon, tomate.
- Tarte moutarde, tomate, jambon cru.

LE PETIT PLUS
Quelques bonbons en vrac, des fruits secs, séchés ou pâtes de fruits.

Morceaux de chocolats, biscuits, part de gâteau en petite quantité.

ASTUCES
Pour rassasier nos sens, pensez à préparer des aliments de couleurs et de textures variées et les agrémenter d'épices et d'arômes en fonction des goûts.

Mutualisez les plats
Faites le plat salé, l'autre le dessert, un seul paquet de chips en commun.

Apportez vos contenants à la boulangerie
pour un sandwich ou une part de tarte.

Pour plus de renseignements
Sur la nutrition : services@ademe.fr / 09 70 07 46 14 57
Sur le zéro déchet : direction.developpement.durable@ademe.fr / 03 03 05 43 97 95

Document réalisé par la Direction Développement Durable du Service Santé et Handicap du Grand Chalon (juin 2020). Sources : mangerbouger.fr / Pique-nique contre le cancer Paris / Ademe.

Pique-nique maison & équilibré Réussi

Les bases d'un repas équilibré :

- 1 féculent (pain, pâtes, riz, semoule, pomme de terre)
- 1 portion de légumes
- 1 portion de protéines animales (viandes, poissons, œufs) ou végétales (légumes secs)
- 1 portion de fruit
- Eau à volonté
- Un peu de matière grasse (en privilégiant les huiles de noix, de colza et d'olive)

Sandwichs

- Féculents** : pain de campagne, complet, céréales et tous pains spéciaux.
- Protéines** : jambon, viande ou poisson froid, œuf.
- Produit laitier** : fromages (à la coupe, à tartiner).
- Légumes** : en garniture (feuille de salade, carottes râpées, tomate/concombre en tranche, carottes, céleri, tomate...)

Tartes & cakes

- Ouche poulet, tomate, ciboulette.
- Ouche épinard, dés de jambon.
- Cake thon, petit pois, moutarde.
- Cake aux courgettes et chèvre.
- Pizza mozzarella, jambon, tomate.
- Tarte moutarde, tomate, jambon cru.

LE PETIT PLUS
Quelques bonbons en vrac, des fruits secs, séchés ou pâtes de fruits.

Morceaux de chocolats, biscuits, part de gâteau en petite quantité.

ASTUCES
Pour rassasier nos sens, pensez à préparer des aliments de couleurs et de textures variées et les agrémenter d'épices et d'arômes en fonction des goûts.

Mutualisez les plats
Faites le plat salé, l'autre le dessert, un seul paquet de chips en commun.

Apportez vos contenants à la boulangerie
pour un sandwich ou une part de tarte.

[Cliquez ici pour consulter le document](#)



Boîte à projets

- projets de classe -



Collecte des fournitures scolaires usagées en classe

TerraCycle est une entreprise de recyclage innovante devenue leader mondiale dans le recyclage des déchets difficilement recyclables. Elle propose des programmes de recyclage gratuits, notamment la collecte des déchets scolaires.

Pour mettre en place une collecte au sein de votre classe, il vous faut : un carton, une caisse à disposition des élèves, dans laquelle ils jetteront leurs crayons, stylos, feutre, critérium, surligneurs fluorescents, correcteurs. Les tubes de colle, gomme, et outils de géométrie (règle, compas, équerre, rapporteur) **ne sont pas pris en charge**.

Lorsque votre carton/caisse est rempli(e), rappez-le aux **PEP 71 de Chalon-sur-Saône**, ramasseur des déchets scolaires sur notre département. Pour savoir ce que deviennent les déchets et comment procède terraCycle, rendez-vous sur leur site internet :



PEP71
18 rue Colonel
Denfert - 71100
Chalon-sur-Saône

<https://www.terracycle.com/fr-FR/brigades/bic-fr>

Boîte à projets

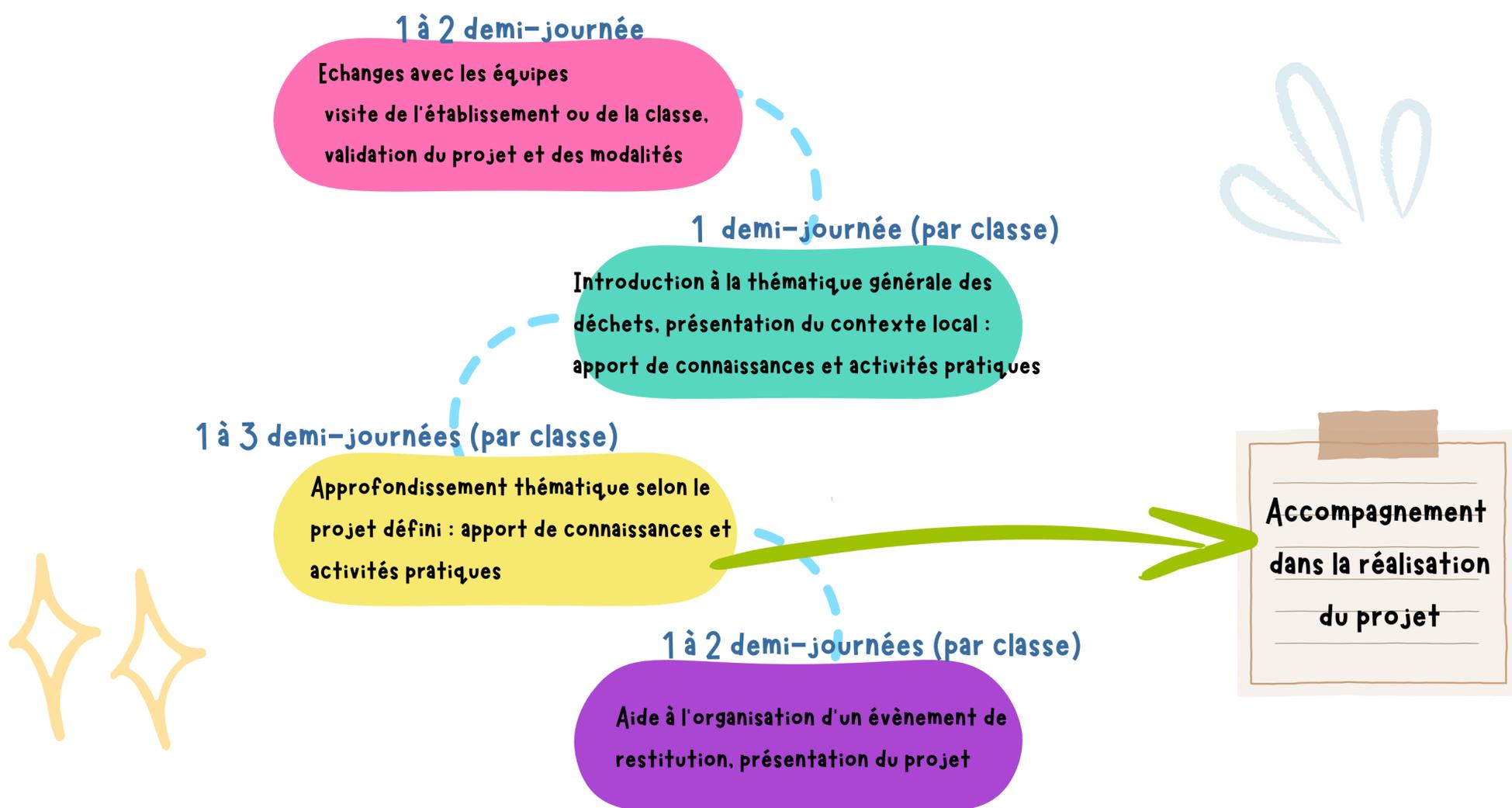
CYCLE 4

Compostage – Tri/Recyclage – 3 R – Gaspillage alimentaire

Exemple de projets de classe ou d'établissement :

- Proposer des actions de sensibilisation au restaurant scolaire
- Mettre en place un carré potager et/ou un site de compostage
- Opération de troc de vêtements, livres, fournitures scolaires
- Opération de collecte d'objets usagés
- Organiser un pique nique zéro déchet pour une sortie scolaire
- Organiser des ateliers 0 déchet ou des jeux durant les portes ouvertes ou à des dates particulières (cf calendrier)

Exemple d'accompagnement du CPIE :





Boîte à projets

- arts visuels -



« Fresque collective de bouchons » à la manière d'Oscar Olivares

Oscar Olivares est un artiste plasticien contemporain vénézulien qui réalise des fresques géantes avec des bouchons plastiques afin d'attirer l'oeil sur le problème du recyclage des déchets plastiques. En s'inspirant de son travail, les élèves pourront réaliser une grande fresque collective, sur un thème de l'environnement, par exemple : la forêt, le ruisseau, des animaux menacés par la pollution plastique, etc... Les bouchons assemblés donneront à voir une oeuvre en pointillisme.





Boîte à projets

- projets de classe -



Pour un goûter Zéro déchet

IDÉES GOÛTER
Pour le goûter zéro déchet, appliquez les mêmes idées que pour le pique-nique. Pour reprendre des forces après une bonne journée pour patienter jusqu'au dîner sans engorger, on choisit un ou deux aliments parmi les groupes suivants :

- Féculent (pain, céréales peu sucrées, biscuits...)
- Produit laitier (lait, fromage, yaourt, petit suisse...)
- Fruit (raisin, compote...)

ZÉRO DÉCHET
Pensez à bien trier les emballages qui n'auront pas pu être évités et composer les restes de repas :

- **Bar jaune** : tous les emballages en carton, métal et plastique.
- **Compost** : épluchures, restes de fruits et légumes, serviettes papier et mouchoirs.
- **Bar vert** : restes alimentaires et autres.

Hygiène
Pour une conservation optimale, mettez le repas dans un sac isotherme avec des pains de glace. Avant le repas, pensez à vous laver les mains avec du savon ou un gel hydroalcoolique s'il n'y a pas de point d'eau.

Main et pratique
Et pensez toujours à la gourde d'eau, aux boîtes réutilisables et au sac en tissu ou boîte pour le transporter !

Pour plus de renseignements
Sur la nutrition : Service.Santé@GrandChalon.fr - 03 85 46 14 57
Sur le zéro déchet : Direction.Developpement.Durable@GrandChalon.fr - 03 85 43 97 55

Document élaboré par : Réseau français Villes-Santé, République Française, Ademe, GrandChalon

Pique-nique maison & équilibré Réussi

Pour préparer votre pique-nique, voici quelques recommandations :

Les bases d'un repas équilibré :

- 1 féculent (pain, pâtes, riz, semoule, pomme de terre),
- 1 portion de légumes,
- 1 portion de protéines animales (viandes, poissons, œufs) ou végétales (légumes secs),
- 1 produit laitier,
- 1 portion de fruit,
- Eau à volonté,
- Un peu de matière grasse (en privilégiant les huiles de noix, de colza et d'olive).

GESTES ÉCORESponsables
Une serviette en tissu, une gourde, des couverts réutilisables et une boîte de pique-nique + des emballages réutilisables type Bee Wrap.

VIVE LA GOURDE
Fini la bouteille plastique, place à la gourde d'eau. De l'eau à volonté, tout au long de la journée.

ASTUCES
Utilisez des produits simples de saison et cuisinez en famille. Les produits industriels prêt-à-manger sont souvent plus sucrés, plus gras, plus salés et plus chers que les produits faits maison. Ils sont aussi suremballés.

Salades

- Féculents : semoule, pâtes, riz, blé, pomme de terre
- Fruits ou légumes crus et/ou cuits : tomates, haricots verts, maïs, radis, melon, concombre, pastèque...
- Protéines animales : œufs durs, thon, poulet, dés de jambon, saumon...
- Protéines végétales : pois chiches, haricots rouges, lentilles...
- Produits laitiers : dés de fromage, sauce au yaourt.

Sandwichs

- Féculents : pain de campagne, complet, céréales et tous pains spéciaux
- Protéines : jambon, viande ou poisson froid, œuf
- Produit laitier : fromages (à la coupe, à tartiner)
- Légumes : en garniture (feuille de salade, carottes râpées, tomate/concombre en tranche ou à parts) à la croûte (radis, chou fleur, carottes, céleri, tomate...)
- Idées sandwichs : Pain bagnat avec œuf, thon, tomate, salade / Wrap au thon, carottes râpées, mayonnaise

Tartes & cakes

- Œuf, poulet, tomate, ciboulette
- Œuf, épinard, dés de jambon
- Cake thon, petit pois, mimalette
- Cake aux courgettes et chèvre
- Pizza mozzarella, jambon, tomate
- Tarte moutarde, tomate, jambon cru

LE PETIT PLUS
Quelques bonbons en vrac, des fruits secs, séchés ou pâtes de fruits.

ASTUCES
Pour rassasier nos sens, pensez à proposer des aliments de couleurs et de textures variées et les agréments d'épices et d'arômes en fonction des goûts.

Mutualisez les plats
Tout fait le plat sésé, l'autre le dessert, un seul paquet de chips en commun.

Apportez vos contenants à la boulangerie
pour un sandwich ou une part de tarte.

Si la place de la mayonnaise pousse à la sauce au yaourt ou à la vinaigrette maison

Fruit frais ou en compote

[Cliquez ici pour consulter le document](#)





Boîte à projets

- projets de classe -



Collecte des fournitures scolaires usagées en classe

TerraCycle est une entreprise de recyclage innovante devenue leader mondiale dans le recyclage des déchets difficilement recyclables. Elle propose des programmes de recyclage gratuits, notamment la collecte des déchets scolaires.

Pour mettre en place une collecte au sein de votre classe, il vous faut : un carton, une caisse à disposition des élèves, dans laquelle ils jetteront leurs crayons, stylos, feutre, critérium, surligneurs fluorescents, correcteurs. Les tubes de colle, gomme, et outils de géométrie (règle, compas, équerre, rapporteur) **ne sont pas pris en charge**.

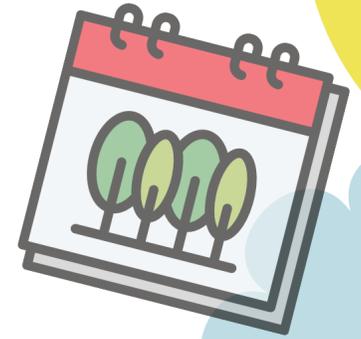
Lorsque votre carton/caisse est rempli(e), rappez-le aux **PEP 71 de Chalon-sur-Saône**, ramasseur des déchets scolaires sur notre département. Pour savoir ce que deviennent les déchets et comment procède terraCycle, rendez-vous sur leur site internet :

 **PEP71**
18 rue Colonel
Denfert - 71100
Chalon-sur-Saône

<https://www.terracycle.com/fr-FR/brigades/bic-fr>



Boîte à dates



- Calendrier - des événements à ne pas manquer!

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DECEMBRE

JANVIER

20/09 : Journée Mondiale Clean Up Day (ramassage des déchets sauvages)

29/09 : journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillages de nourriture

Du 14 au 20/10: semaine du goût

16/10 : journée mondiale de l'alimentation

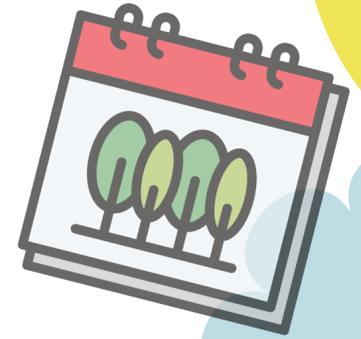
Du 16 au 24/11 : semaine européenne de réduction des déchets

8/12: Journée mondiale du climat





Boîte à dates



- Calendrier - des événements à ne pas manquer!

FEVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

18/03 : journée mondiale du recyclage

22/03 : journée mondiale de l'eau

22/04 : jour de la Terre

Du 16 au 20/05 : semaine nationale de la marche et du vélo

Du 22/05 au 6/06 : fête de la Nature

5/06 : journée mondiale de l'environnement

Du 11 au 13/06 : semaine européenne de l'énergie durable

3/07 : Journée mondiale sans sac plastique





Boîte à idées

- Ecriture -



Correspondance entre 2 écoles ou 2 classes avec défis écolo lancés les uns aux autres



Réécriture des fables de La Fontaine en intégrant le thème de la pollution, de la protection de l'environnement, ... ex :

*« Le corbeau et le Renard »
Maître corbeau sur un arbre perché,
tenait en son bec une canette de soda.
Maitre Renard par l'odeur alléchée,
lui tint à peu près ce langage :
Hey ! Bonjour Monsieur du Corbeau
Où avez-vous trouvé cette nourriture
qui fleure bon le sureau ?
« Mon pauvre ami, dans la forêt,
mais cela est immangeable,
je m'y casse le bec.... »*



Réalisation d'un journal de classe « écolo »: les élèves relatent leurs actions menées, expliquent avec leurs mots ce qu'ils ont appris, etc ...



« Lettre ouverte aux adultes » : faire écrire aux enfants une lettre aux adultes de la Terre entière pour prendre soin avec eux de leur planète



Elaborer un quiz « protection de l'environnement » à destination des parents pour une journée « sensibilisation » à l'école



Ecrire à la place d'un animal d'un milieu étudié en classe comme si il s'adressait à l'Humain



« Imagine ta planète parfaite » : écrire, dessiner, fabriquer la maquette (et pourquoi pas les 3 ?) de sa planète parfaite



Ecrire une liste : de gestes à faire à la maison en famille, de ce qu'il faut installer/fabriquer à la maison (ex : composteur, poubelles de tri, etc...)





Boîte à idées

- Poésie -



CYCLE 1



“ L’arbre ” - Jacques Charpentreau



“ Les poubelles de couleurs ” - Jackie Bardot - Enchantillage



CYCLE 2



“ Ah! que la Terre est belle...” - Pierre Menanteau



“ le globe ” - Nazim Hikmet



“ La recherche ” - Jacques Charpentreau



“ Les quatre éléments ” Claude Roy

CYCLE 3



“ La forêt dit...” - Jacques Prévert



“ La goulante du camion à Benne ” (extrait) - Kathy Magny





Boîte à idées

- Chant -



“ Tu fais de moi ” - Les Enfantastiques – Jean No

CYCLE
2 - 3



“ T'es rien sur la Terre, terrien ” - Alain Schneider

CYCLE
2 - 3



“ Le bonhomme bleu-marine ” - Anne Sylvestre

CYCLE
1 - 2



“ La poupée Terre ” - Pierre Chêne

CYCLE
1 - 2



“ C'était une petite planète ” - Pierre Chêne

CYCLE
1 - 2 - 3



disponible
AU CPIE

“ La baleine bleue ” - Steve Waring

CYCLE
1 - 2



disponible
AU CPIE

“ La ronde des poubelles ” - Steve Waring

CYCLE
1 - 2



“ Restera-t-il un chant d'oiseau ” - Jean Ferrat

CYCLE
2 - 3



“ Dans ma poubelle ” - Abel

CYCLE
1



“ Vert de colère ” - Pierre Perret

CYCLE
2 - 3



“ Monsieur je m'en fous ” Michèle Bernard

CYCLE
1 - 2 - 3



“ Elle pleure ma planète ” - Ridan

CYCLE
3 - 4



“ A vous la Terre ” - les Ogres de Barback

CYCLE
2 - 3



“ Ferme les yeux ” - BigFlo et Oli

CYCLE
3 - 4



“ Madame Nature ” - Aldebert

CYCLE
3 - 4





Boîte à idées

- albums, contes, documentaires -

-  « Dégoutant ! » - *Antoine Guilloppé* - éd. Glénat **CYCLE 1-2** disponible AU CPIE
-  « Un confetti de paradis » - *Florence Langlois* - éd. Albin Michel **CYCLE 1-2** disponible AU CPIE
-  « Le camion poubelle » *Max Estes* - éd. La joie de lire **CYCLE 1-2**
-  « Gare au gaspi ! » *Geneviève Rousseau & Estelle Meens* - éd. Mijade **CYCLE 1-2** disponible AU CPIE
-  « Le doudou des camions-poubelles » - *Ati* - éd. Thierry Magnier **CYCLE 1**
-  -" Tout pourrit ! " *Hiroataka Nakano* **CYCLE 1**
-  « Qui a pillé les poubelles ? » *Luan Alban & Grégoire Mabire* éd. Belin **CYCLE 2-3**
-  « Les fleurs jumelles », « Céleste », « Colline » - *Anne-Claire Macé* - éd. Tournon Jeunesse **CYCLE 1**
-  « Le manchot a rudement chaud » - *Vincent Gaudin & Barroux* - éd. Belin **CYCLE 2-3**
-  « Voyage au pays du recyclage » - *Élisabeth de Lambilly* - éd. de La Martinière Jeunesse **CYCLE 3-4** disponible AU CPIE
-  « Pouah ! Les déchets » - *Nuria & Empar Gimenez* - éd. Mediaspaul **CYCLE 2-3**
-  « Un poirier m'a dit » - Réseau Canopé - musique Prim **CYCLE 2-3**
-  « Il était une fois la Terre – 12 contes pour une planète à protéger » – éditions Gründ **CYCLE 3**
-  « Perlette la goutte d'eau » - *Marie Colmont* - éd. Père Castor **CYCLE 1-2**
-  « Contes et légendes des arbres et de la forêt » - *Maguelonne Toussaint-Samat* - éd. Nathan **CYCLE 3-4**
-  Collection « Je me bouge pour ma planète » 9-13 ans éd. Rue de l'Echiquier **CYCLE 3-4**
Des petits manuels ludiques pour devenir acteur de la transition !





Boîte à outils

- Correspondance -



 **Pour informer les familles des projets que vous mettrez en place sur l'année :**

« Madame, Monsieur,

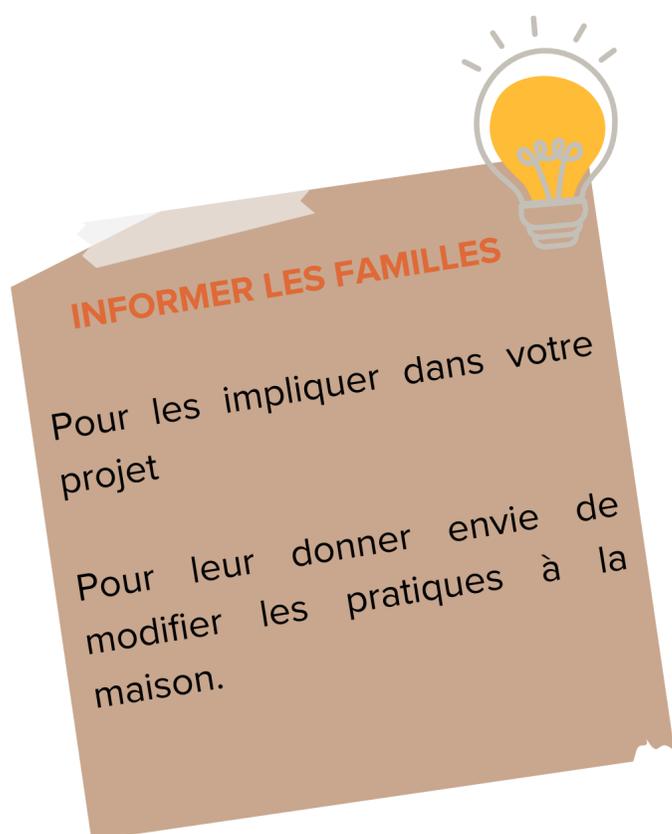
Dans le cadre de notre projet d'école/ de classe sur la protection de l'environnement/ la prévention des déchets/ la pollution, nous vous informons que les élèves bénéficierons de _____ (nombre) séances sur _____ (indiquer ici le(s) thème(s) choisi(s)) animée(s) par le CPIE Pays de Bourgogne et financée(s) par la CUCM.

A ce titre, nous organiserons sur l'année _____ (expliquer ici les journées, le projet, les événements, etc...)

L'équipe enseignante /

L'enseignant(e) de _____

Madame/ Monsieur _____ classe de _____



Boîte à outils

- Correspondance -



Pour informer et associer l'ensemble des acteurs de la commune (élus, agents) :

« Madame/ Monsieur la/le Maire,

Dans le cadre de notre projet d'école/ de classe sur la protection de l'environnement/ la prévention des déchets/ la pollution, nous vous informons que nous réaliserons le tri des déchets de la classe durant l'année.

Merci d'en informer toutes les personnes intéressées afin que nous travaillions ensemble à la pérennisation des actions réalisées par les enfants tout au long de l'année.

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire ou rencontre pour en discuter ensemble.

Bien cordialement,

La directrice/le directeur/
l'équipe éducative/
l'enseignant(e) des maternelles, cp, ce1,
de l'école_____

CONSEIL D'ECOLE

Présenter le projet au 1er conseil d'école permet d'informer toutes les personnes intéressées en même temps: élus, employés de commune, parents, collègues, ... Pensez à y dédier un temps, accompagné d'un Power Point?

