

*grand
mercredi*



N°2 - septembre 2026

ados

Le magazine écrit par des ados, pour les ados.



édito

Ce magazine a été écrit par trois ados : **Ambre, Camille et Louise.**
C'est toujours nous !

Que tu rentres en 6^e ou en terminale, que ta rentrée soit excitante ou qu'elle te noue le ventre : ce numéro est le tien.

Pas trop stressés pour cette rentrée ? Dans ce second numéro, vous allez retrouver, vous, filles et garçons, des conseils pour cette nouvelle année qui va démarrer.

Bonne lecture et ne soyez pas trop stressés, vous allez tout déchirer !

Ambre, Camille & Louise

PS 🐼 : Ps : merci à nos super contributeurs et amis pour leur aide pendant l'été.



rentrée

nom commun, féminin.

1. Jour où même les plus décontractés vérifient trois fois que le réveil est bien réglé.
2. Seul moment de l'année où on est content de revoir des gens qu'on ne supportait plus en juin.

Contraire : les vacances qu'on vient de quitter (et qu'on regrette déjà un peu).

Crédits photos couverture : A generated



sommaire

4 food hack
les recettes qui vont bluffer toute la famille

5 sports de la rentrée
pour se sentir bien dans son corps

6 ça match
ton caractère, ton club à l'école

7 à dévorer
films, séries et livres

9 outfit check
nos obsessions de la rentrée

10 le dilemme du mois

11 ces ados qui nous inspirent
le portrait de la rentrée

12 diy de la rentrée

13 le courrier des lecteurs

15 le mot qu'on n'ose pas dire



food-hack

les recettes qui vont bluffer toute la famille



Tendance de la "healthy food"

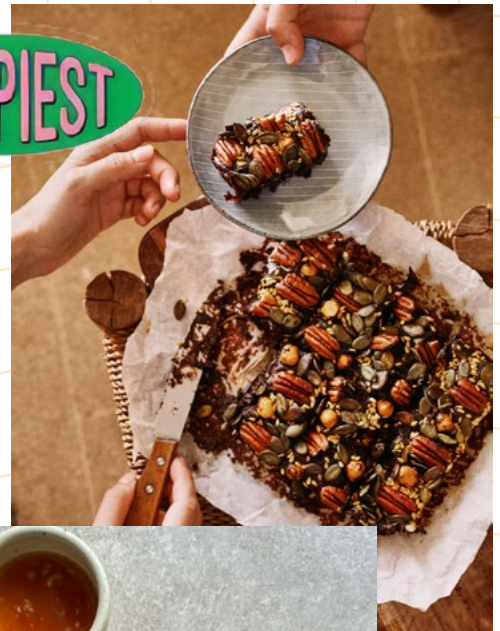
Depuis quelque temps, le «healthy» c'est LA tendance food sur les réseaux sociaux, portée par quelques influenceurs qui postent leurs bowls colorés et leurs recettes minute. On adore regarder ça, même si, en vrai, personne n'a l'énergie de manger comme ça tous les jours, et ça nous va !

Alors plutôt que de vous donner un régime à suivre à la lettre, **on a juste sélectionné des recettes qu'on kiffe vraiment, faciles à faire et qui donnent de l'énergie pour attaquer la rentrée !**

le brownie super healthy

(1 million de vues sur Instagram)

1. Écrasez une patate douce et de la banane.
2. Ajoutez deux œufs et du cacao.
3. Mélangez bien et ajoutez des pépites de chocolat.
4. Et pour finir, enfournez le tout 20 min à 180 degrés !



la salade secrète

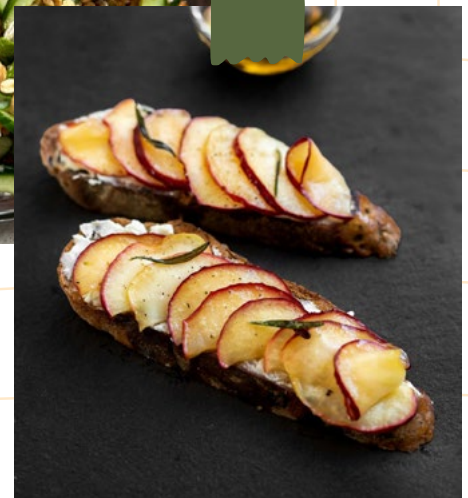
(que des produits très simples)

1. Étalez du riz sur une plaque de cuisson et ajoutez de la sauce soja et de l'huile pimentée. Enfourez-le.
2. Dans un bol, ajoutez des concombres, des carottes, de l'avocat et de l'oignon. Ensuite, ajoutez des herbes de votre choix et du poulet bang bang. Ajoutez le riz croustillant !
3. Pour finir, la fameuse sauce yaourt, constituée de... yaourt !!!



les toasts spéciaux

1. Faites griller des tranches de pain de campagne.
2. Tartinez de fromage frais, ajoutez des tranches fines de pomme ou de poire.
3. Troisième étape, parsemez de miel et de quelques noix concassées. Résultat : un apéro qui a l'air tout droit sorti d'un restaurant, pour moins de 5 euros !



sports de la rentrée

pour se sentir bien dans son corps

Sur cette page, on aimerait vous montrer comment compléter votre activité sportive à la maison ! Ces sports vont sûrement vous faire du bien après une journée au collège, histoire de décompresser et de vous vider un peu la tête. En tout cas, on espère !



le spikeball

Deux équipes de deux s'affrontent autour d'un mini-trampoline posé au sol. Le but : faire rebondir la balle sans que l'équipe adverse ne puisse la renvoyer. Ça se joue à la plage, au parc, dans le jardin, et c'est fun ! Vous trouverez des kits à petit prix chez Decathlon ou sur les sites de sport en ligne.

Et si vous voulez aller plus loin : le Tchoukball (mix de handball et de volley, sans aucun contact) et le Kin-ball (un ballon géant de 1,22 m à faire rebondir, en équipe de trois).



le yoga

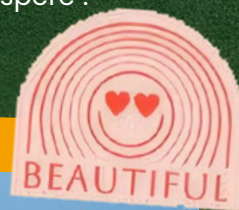
Le yoga, c'est LE sport à faire quand on a besoin de déstresser et de reprendre confiance en soi avant la rentrée.

Vous trouverez sur YouTube des postures simples, à essayer seul(e) dans sa chambre. 10 minutes suffisent !



la muscu maison, sans matériel

Pas besoin d'investir dans des haltères pour se muscler à la maison ! Voici des idées 100 % récup' : deux bouteilles d'eau remplies = des haltères parfaites pour les bras et les épaules ! Une chaise solide = votre meilleure alliée pour les dips (triceps) ou pour surélever vos pieds pendant les pompes.





ça match

**ton caractère =
ton club de la rentrée.**

Tu es concentré-e, stratège, tu anticipes tout et tu adores te dépasser ?

Rejoins le club d'échecs. Chaque partie est un problème à résoudre, et personne ne gagne sans avoir raté avant.

Tu es sociable, tu adores organiser les choses pour le groupe ?

Fonce au conseil de vie collégienne ou lycéenne. C'est comme être déléguée, mais en mieux : tu changes vraiment des trucs dans l'établissement.

Tu es rapide, tu n'arrives pas à rester assis-e plus de dix minutes ?

Le club journal ou webradio t'attend : tu bouges, tu interviewes, et le temps passe sans que tu le voies.

Tu es créatif-ve, tu n'as pas peur de te planter devant les autres ?

Le club théâtre t'attend. C'est le seul endroit où se rater fait partie du spectacle.

Tu es déterminé-e, tu ne lâches jamais rien, et tu as de l'énergie à revendre ?

Un club sportif de l'établissement. Tu n'as pas besoin d'être le/la meilleur-e pour t'inscrire, juste motivé-e.

OKAY!

Tu aimes être dans ta bulle, au calme, sans que personne ne te parle ?

Le club lecture ou le CDI le midi. Trente minutes de silence, zéro notification, un cerveau tout neuf en sortant.



à dévorer

livres & films.

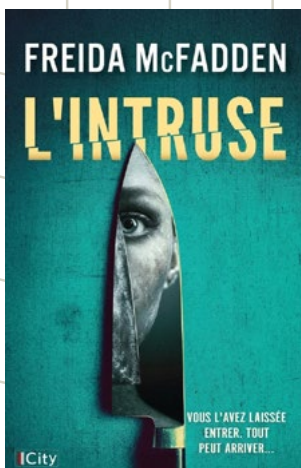
WOW

Les hits de la rentrée

Comme on le sait tous, plusieurs titres ont ambiancé cet été ! De nouvelles chansons comme *Vive la monnaie*, un titre peu original de Gims et de Mauvais Djo. Nous avons décidé de vous créer une playlist, vous pourrez l'écouter en allant au collège ou en rentrant chez vous le soir.

les livres à ne surtout pas rater

Oui, bon, on sait que quand vous voyez cette rubrique, c'est pas hyper réjouissant, parce que même moi, Louise, je ne savais pas quoi vous proposer comme idée. Alors je me suis vraiment, mais vraiment creusé la tête, et j'ai fini par trouver **4 livres que j'ai dévorés et qui sont vraiment des pépites.**



Freida McFadden - *L'Intruse*

Ce livre raconte les aventures terrifiantes de Casey, une jeune femme qui vit seule dans un chalet en montagne, où le toit menace de s'effondrer. Je le conseille vraiment, il est plein de suspense, comme tous les livres de cette autrice.

John Boyne - *Le Garçon en pyjama rayé*

Il est très triste mais vraiment magique : il retrace toute l'histoire de la Seconde Guerre mondiale à travers deux garçons que tout oppose. Je le recommande vraiment : au premier abord, en voyant la couverture, vous allez peut-être douter, mais faites-moi confiance !

Alice Oseman - *Heartstopper*

Personnellement, je trouve qu'il nous reflète bien, nous les ados : il raconte, à



travers l'histoire de Charlie et Nick, nos vies au collège entre amour, popularité et moqueries. Ce livre peut paraître bizarre ou étrange au premier abord, mais c'est bien plus que ça ! Je ne pouvais pas vous le cacher, alors bonne lecture !

Arleston & Tarquin - *Lanfeust de Troy*

Alerte pépite BD ! 🇫🇷

Pourquoi je l'ai choisie ? Un monde où tout le monde possède un pouvoir magique, jusqu'au jour où un simple forgeron débloque la puissance absolue. J'adore les deux sœurs, C'ian et Cixi, aux caractères totalement opposés : l'une douce et guérisseuse, l'autre rebelle et ultra-badass ! La mythologie complètement décalée, les dialogues qui fusent et le troll Hébus qui me fait mourir de rire à chaque page en font une vraie pépite !



les films à voir pour passer une bonne rentrée

Robert Zemeckis - *Retour vers le futur*

Si vous ne l'avez pas encore vu, c'est un film culte, avec une bonne dose d'aventure ! C'est l'histoire de Marty et Doc. En allant dans le passé grâce à la DeLorean que Doc a améliorée, Marty rencontre ses parents et doit les faire tomber amoureux pour sauver son existence dans le futur. Mon résumé a l'air assez compliqué, alors installez-vous confortablement. Et... n'oubliez pas le popcorn !



GOOD



Tyler Nilson et Michael Schwartz - *Le Cri du Faucon*

Ce film américain raconte l'histoire de Zak, un jeune homme trisomique qui s'évade de sa maison de retraite médicalisée pour réaliser son rêve : devenir catcheur. Sur la route, il croise Tyler, un marginal en fuite, qui devient son coach et son meilleur allié malgré lui. Une aventure pleine d'humour, d'amitié et de dépassement de soi, portée par des acteurs excellents. Il rappelle qu'on peut réaliser ses rêves peu importe les obstacles !



Éric Toledano et Olivier Nakache - *Nos jours heureux* (coup de ♥)

C'est l'histoire d'une colonie de vacances pour ados totalement bancale, où il se passe énormément de choses : histoires d'amour et d'amitié, jeux qui tournent mal et animateurs complètement farfelus. C'est attachant et vraiment marrant. Les dialogues sont hyper drôles, fous rires garantis ! Bref, c'est sympa et cool à regarder en famille.



Electric
CINEMA

le dilemme du mois

**on vous pose la question,
vous nous écrivez ce que vous en pensez.**

Ce mois-ci : ton/ta meilleur·e ami·e a changé de classe et se fait un nouveau groupe d'amis qui ne t'inclut pas vraiment. Tu dis quelque chose, ou tu laisses filer pour ne pas passer pour jaloux/jalouse ?

Notre avis de rédac'

On dit quelque chose, mais gentiment et sans reproche.
« J'ai l'impression qu'on se voit moins depuis la rentrée, tout va bien entre nous ? » : ça ouvre la conversation sans accuser personne.
Se taire et laisser une frustration s'accumuler, c'est souvent pire pour l'amitié que le malaise d'en parler une fois.

Toi, t'en penses quoi ?

Écris-nous ta réponse à courrier@grand-mercredi.com, les meilleures réponses seront publiées dans le prochain numéro (anonymement si tu préfères).



BEST

ces ados qui nous inspirent

Elle a lancé un potager dans son collège, on est allées lui poser des questions. Cette rentrée, dans un collège de la région, un carré de terre à l'abandon est devenu un potager entretenu par des élèves, sur une idée de Manon, 14 ans, en 4^e. On lui a posé nos questions.

Comment t'est venue l'idée ?

« En 5^e, y'avait un terrain vague derrière le gymnase que personne n'utilisait. Un jour je me suis dit que ce serait bien d'y faire pousser des légumes, direct pour la cantine. J'en ai parlé à ma prof d'SVT, elle a trouvé l'idée cool et elle m'a aidée à monter un vrai projet. »

T'as eu peur qu'on se moque de toi ?

« Un peu au début, oui. Mais dès que les premiers radis ont poussé, plus personne ne s'est moqué. Genre littéralement plus personne. Tout le monde voulait venir arroser. »

Un conseil pour une ado qui a une idée mais n'ose pas la lancer ?

« Commence petit, avec une seule personne qui te soutient. T'as pas besoin que tout le monde y croie au début, juste d'une personne. Le reste suit. »

Ce que t'a appris ce projet sur toi ?

« Que j'étais capable de tenir un truc sur la durée, pas juste une idée qui dure trois jours. Et que demander de l'aide, c'est pas un échec, c'est littéralement comme ça que les projets avancent. »



Manon, 14 ans

ils ont osé aussi

Nathan, 15 ans, a monté un système de tutorat entre élèves de 3^e et de 6^e pour les devoirs du soir.

La classe de 5^e B a lancé une collecte de vêtements pour la rentrée des familles qui en ont besoin, dans leur ville.

Une autre Camille, 13 ans, a créé un compte pour partager gratuitement ses fiches de révision d'histoire-géo.

Et toi, t'as un projet ?

Raconte-nous, on adorerait en parler dans un prochain numéro : courrier@grand-mercredi.com

GRL
PWR



diy de la rentrée

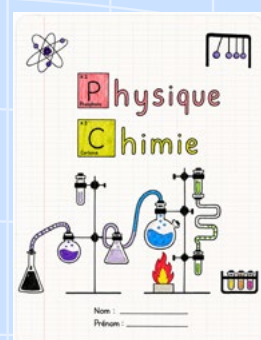
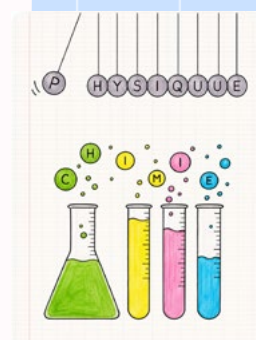
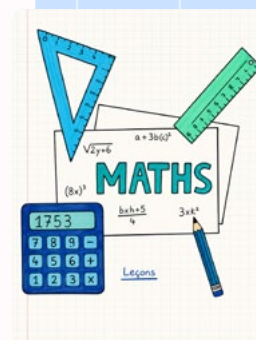
mes cahiers, ma fierté !

Moi c'est Prune, 12 ans, je vis en Provence, et j'ai une collection de feutres légèrement excessive (on n'en a jamais trop !) Mon rituel de la rentrée : préparer mes pages de garde. Ça m'occupe et surtout : un cahier avec une belle première page, ça change tout.

Le principe : un univers par matière :

- **En Mathématiques** : calculatrice et formules dessinées au feutre.
- **En Espagnol** : cactus, maracas et confettis façon Fiesta, impossible de te tromper de cahier.
- **En Physique-Chimie** : éprouvettes et liquides fluos qui ont l'air de pouvoir exploser.
- **En Anglais** : carnet de voyage NYC-Londres-LA ou bus iconique, au choix.
- **En SVT** : des plantes, encore des plantes, plus il y en a, mieux c'est.
- **En Histoire-Géo** : une Terre avec une frise chronologique qui traverse toute la page.

Pas besoin de savoir très bien dessiner, tu peux faire des contours au stylo noir, puis colorier, et surtout remplis ta page ! Ça donne l'impression d'avoir passé 4h dessus alors que... pas forcément ! Ça ne garantit pas le 20/20, mais ça donne clairement plus envie d'ouvrir son cahier. Et c'est déjà pas mal !



Le COURRIER des LECTEURS

On a créé ce courrier pour que vous puissiez exprimer
vos sentiments et ce que vous avez sur le cœur.



nouvelle classe

« Bonjour, je m'appelle Inès, j'ai 12 ans. Je rentre en 5^e et aucune de mes amies de 6^e n'est dans ma classe. Je panique un peu, comment je fais pour ne pas rester toute seule ? »

Inès, respire. Première info importante : en début d'année, TOUT LE MONDE se sent un peu perdu, même ceux qui ont l'air sûrs d'eux.

Nos conseils express :

Le premier jour, parle à la personne assise à côté de toi, même juste pour demander l'heure du prochain cours. Ça suffit à briser la glace. Rejoins un club au CDI dans les deux premières semaines : c'est le moyen le plus rapide de rencontrer des gens qui aiment les mêmes trucs que toi. Et tes amies de 6^e ne disparaissent pas parce qu'elles ne sont plus dans ta classe : la cantine et la cour existent toujours.

mauvaise note

« Salut, je m'appelle Malo, j'ai 14 ans. J'ai eu mon premier contrôle de la rentrée et j'ai eu 6/20. Mes parents vont me tuer, et moi je me sens nul. »

Salut Malo. Bonne nouvelle : un 6/20 en septembre ne prédit rien du tout sur ton année. C'est même presque un cadeau, ça te dit ce qu'il faut revoir pendant que ça compte encore peu.

Nos conseils express :

Avant d'en parler à tes parents, prépare deux phrases : ce que tu as raté, et ce que tu comptes faire différemment. Une note ratée annoncée avec un plan, ça change tout dans la conversation. Et si tes parents s'énervent quand même : laisse passer l'orage, ça ne dure jamais longtemps.

premier amour de la rentrée

« Coucou, je m'appelle Zoé, j'ai 13 ans. Il y a un nouveau dans ma classe et je craque littéralement. Comment je fais pour qu'il me remarque sans avoir l'air de tout faire pour ? »

Salut Zoé. La bonne nouvelle : t'as rien à « faire » pour qu'on te remarque. Sois juste toi, dans les endroits où il peut te voir être toi : en cours quand tu réponds bien, à la récré avec tes potes.

Nos conseils express :

Un sourire et une vraie conversation valent mille stratégies compliquées. Demande-lui un truc simple, et laisse la suite se faire naturellement. Et s'il ne remarque rien tout de suite : la rentrée dure encore neuf mois, tu as le temps.

la peur de passer au tableau

« Salut, je m'appelle Hugo, j'ai 13 ans. On a un exposé à faire devant toute la classe dès la semaine prochaine et rien que d'y penser, j'ai le ventre noué. Comment je fais pour ne pas flipper ? »

Salut Hugo. Le trac avant un exposé, c'est universel : même les adultes qui parlent en public tous les jours l'ont encore.

Nos conseils express :

Entraîne-toi à voix haute au moins trois fois chez toi, même devant ton miroir ou ton chat : la première fois est toujours la pire, après ça devient un réflexe. Prépare une fiche avec juste des mots-clés, pas un texte entier à lire : ça t'évite de paniquer si tu perds le fil. Et si ta voix tremble un peu au début : personne ne le remarque autant que toi, respire et continue.



à ton tour !

Peine de cœur, embrouille de rentrée, question qui te trotte dans la tête : écris-nous, on lit TOUT, et on répond sans filtre (mais avec le cœur) à : courrier@grand-mercredi.com





le mot qu'on n'ose pas dire

**des phrases qu'on garde pour
nous, et qu'on a fini par écrire ici.**

Chaque rentrée, on porte des trucs qu'on ne dit jamais à voix haute. Alors cette fois, on a demandé à des ados de nous écrire une phrase, une seule, sur ce qu'ils n'osent dire à personne. Voilà ce qu'on a reçu (anonymement, promis) :

« J'ai peur de décevoir mes parents avec mes notes, même quand ils me disent que ce n'est pas grave. »

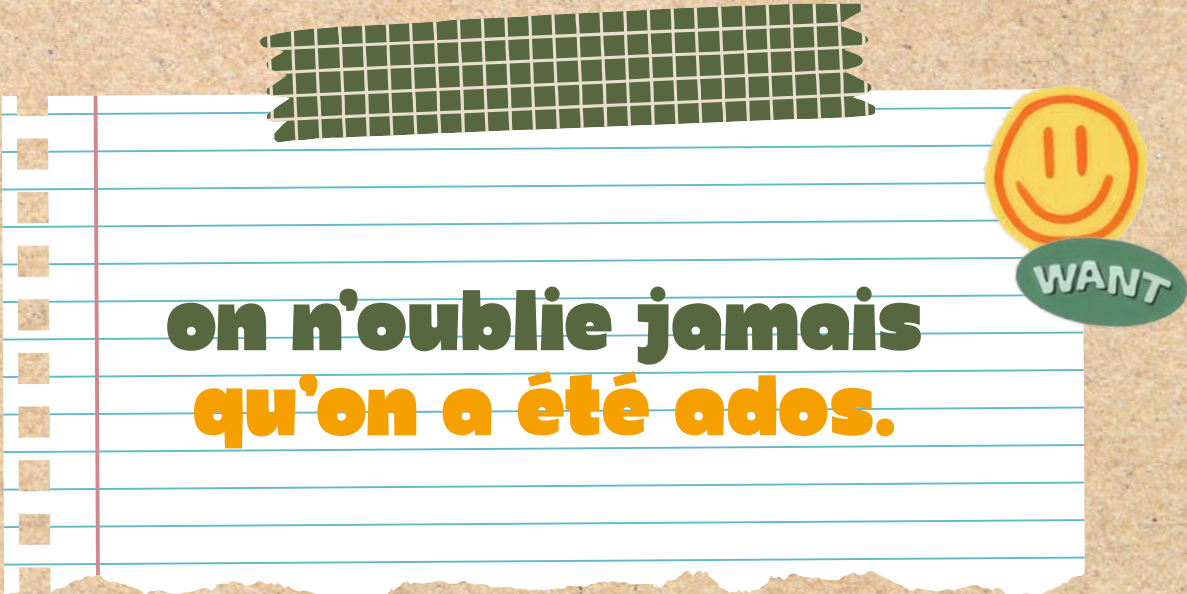
« Je fais style que je m'en fiche que mon meilleur ami ait déménagé, mais ça me manque tous les jours. »

« Je crois que je suis la seule de ma classe à ne pas savoir ce que je veux faire plus tard, et ça m'angoisse plus que je le montre. »

« J'ai hâte de la rentrée alors que tout le monde dit détester ça, et je n'ose le dire à personne. »

Si une de ces phrases te parle : tu n'es pas seul·e à la penser, même si tu es seul·e à l'écrire. Et si tu as ta propre phrase à ajouter, tu sais où nous trouver.





**on n'oublie jamais
qu'on a été ados.**