



**Septembre
2025**

LOUBNA ET LA TRF KIDS

N°2



**La BD
TRF Kids**

**Des trucs
et astuces**

**Plein
de jeux**

**Des
coloriages**

SOMMAIRE

La **BD** p. 4
Une aventure
de la **TRF** KIDS...

Des **trucs** et
astuces p. 8

TRF,
c'est quoi? p. 12

Où sont **PARTIE 1** p. 14
les objets?

Sport Planète, p. 16
c'est quoi?

Relie les p. 17
dechets!

Où sont **PARTIE 2**
les objets? p. 18

p. 20
Coloriages

p. 22 Relie les
points!



LOUBNA



J'ai 9 ans et j'adore lire, ça me permet d'apprendre plein de choses. En ce moment, je lis un livre sur les animaux marins. Il y en a tellement, c'est fascinant !

Mais certains sont en danger, alors je veux les protéger.

Mon rêve, c'est de devenir une vraie défenseuse des animaux.

ET LA TEAM TRF KIDS



GLORIA



AYDEN



LOUBNA



MARTY



MAYA

Gloria, Ayden, Loubna, Marty et Maya sont des amis qui fréquentent la même école et partagent une passion commune : **jouer dans la nature !**

Chacun possède un objet fétiche qui jouera un rôle dans leur aventure visant à protéger l'environnement.

Une aventure de la TRF kids...

En colonie de vacances



Les enfants, finissez de ranger vos affaires. Ensuite, nous choisirons une activité.



On va à la plage !

La plage !

La plage !

La plage !

La plage !

Bof, je préfère jouer au foot.

Maeva, l'animatrice.

Ayden, ne commence pas à faire la tête, nous allons emmener un ballon.

Super !

Génial, moi aussi j'adore le foot.

Sur place, nos amis décident d'organiser un grand match avec d'autres enfants, également en vacances.



Le coup d'envoi est donné.

allez !!

La passe la passe !!

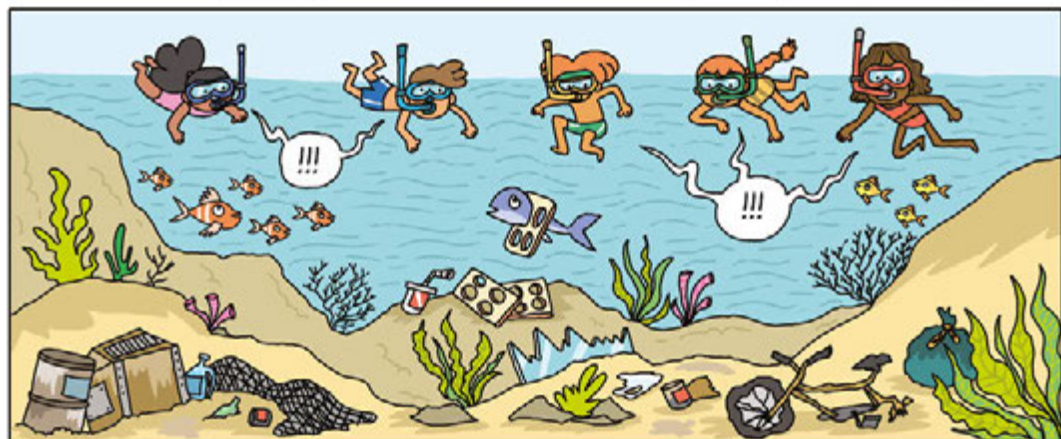
Faute ! Il y a faute !

Allez tire !

J'ai faim...

Mais très vite, le jeu devient impossible.







DES TRUCS ET ASTUCES

FAUNE DU LITTORAL

Il ne faut ni déplacer ni jeter les rochers
car des petits animaux vivent dessous.

Laisser les
mouettes
tranquilles.



Ne pas
soulever
les crabes

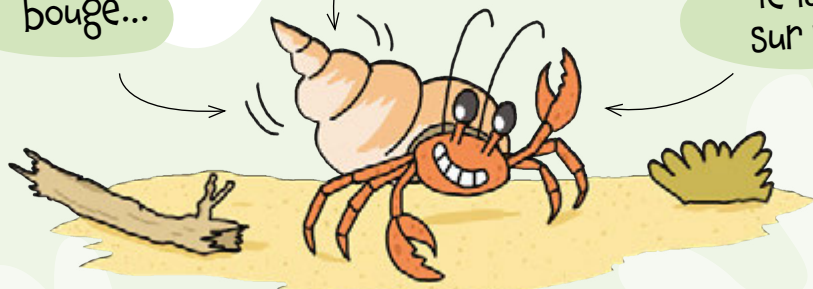
Ne pas déranger
les poissons.

COQUILLAGES HABITÉS

Si une coquille
bouge...

...ou qu'un
petit animal
est dedans

il faut
le laisser
sur place!



CÔTES MARINES ET LEUR PROTECTION

Ramasser ses déchets
et ceux qu'on trouve.

Un bouchon en plastique peut être
pris pour une coquille
par un bernard l'hermite.

Jeter à la poubelle :
papiers, emballages,
mouchoirs et restes.

CONTENANTS RÉUTILISABLES

Moins de bouteilles,
moins de déchets!

La gourde ne s'envole
pas avec le vent

la boîte évite les papiers
de sandwich dans le sable

DUNES ET LEURS PLANTES

Évite de casser les herbes
qui protègent les dunes

Ces plantes
empêchent le sable
de s'envoler et
abritent plein
de petites bêtes.

DES TRUCS ET ASTUCES

ZONES PROTÉGÉES

Ne pas jouer à l'intérieur.

Zone délimitée ou marquée
« zone de nidification » ou « zone fragile ».



MICRO-DÉCHETS EN TROP

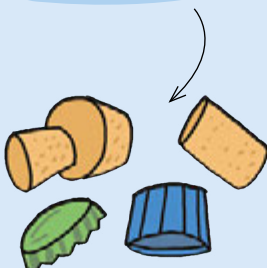
Règle du jeu :

Ramasser les micro-déchets avec une chasse aux trésors écologique

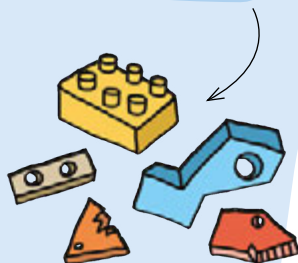
Le plus de mégots...



le plus de bouchons...



ou petits morceaux de plastique.



JOUETS DE PLAGE

Garder ses jouets de plage près de soi

cela peut blesser un animal ou finir dans la mer



Ne pas oublier son râtelier ou son seau

CRÈME SOLAIRE ET POLLUTION

Certaines crèmes polluent l'eau.
Il existe des versions plus respectueuses des océans.



Plus on est nombreux à connaître les bons gestes et moins il y aura de déchets

MESSAGE ET PARTAGE





TRAIL RUNNER FOUNDATION

#courirutile

c'est quoi?

Trail Runner Foundation est une association d'intérêt général. Notre devise « Courir utile » en protégeant la nature lors de nos pratiques sportives. Nos missions :

- **Agir en accompagnant** notamment les organisateurs de trail dans leur démarche écoresponsable.
- **Prévenir en sensibilisant** le plus grand nombre via des actions terrain comme le ramassage de déchets.

L'association détient sa team! La team « TRF Kids » est une équipe d'envergure nationale composée d'enfants âgés de 5 à 15 ans engagés pour le respect de la protection de la nature.

Leur mission : véhiculer ces valeurs en pratiquant des activités écoresponsables avec leurs clubs de sport, leurs amis et leur famille.

Adhérer à TRF Kids

L'adhésion à la team « TRF Kids » est **gratuite** pour les enfants de 5 à 15 ans motivés, qui recevront leur kit officiel Kids, composé :

d'autocollants



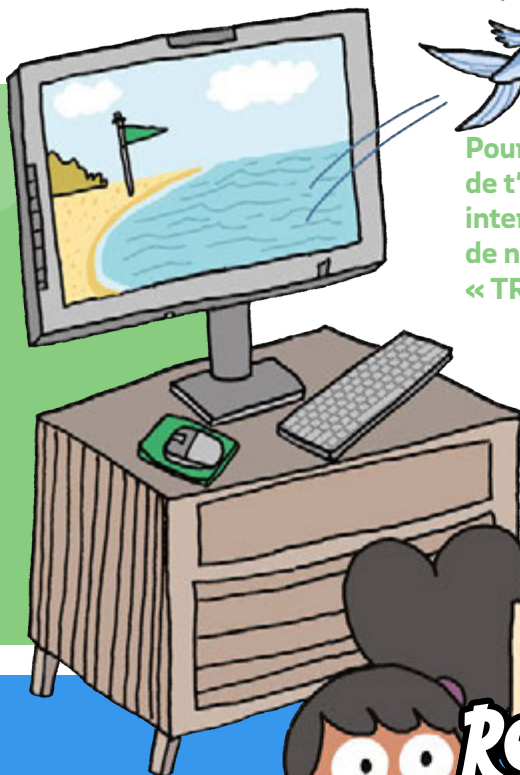
d'un sac à dos





Pour rejoindre l'équipe, il suffit de t'inscrire sur notre site internet avec tes parents et de nous envoyer la charte « TRF Kids » signée, par mail.

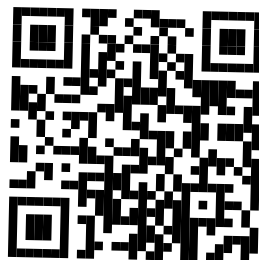
Nous t'enverrons ton kit afin que tu puisses ramasser des déchets et nous partager en photos tes sorties utiles².



d'un bracelet.



Rejoins-nous



trailrunnerfoundation.com

1- Réalisé à partir d'une combinaison néoprène recyclée.
2- Sous réserve de validation de l'adhésion par l'association.

Où sont les objets?

PARTIE 1

Trouve les objets en indiquant la case dans laquelle ils se trouvent.

Niveau JUNIOR

Poisson jaune

Corail rouge

Bernard l'hermite

Méduse bleue

Étoile de mer

Filet de pêche

Niveau EXPERT

Coquillage

Râteau

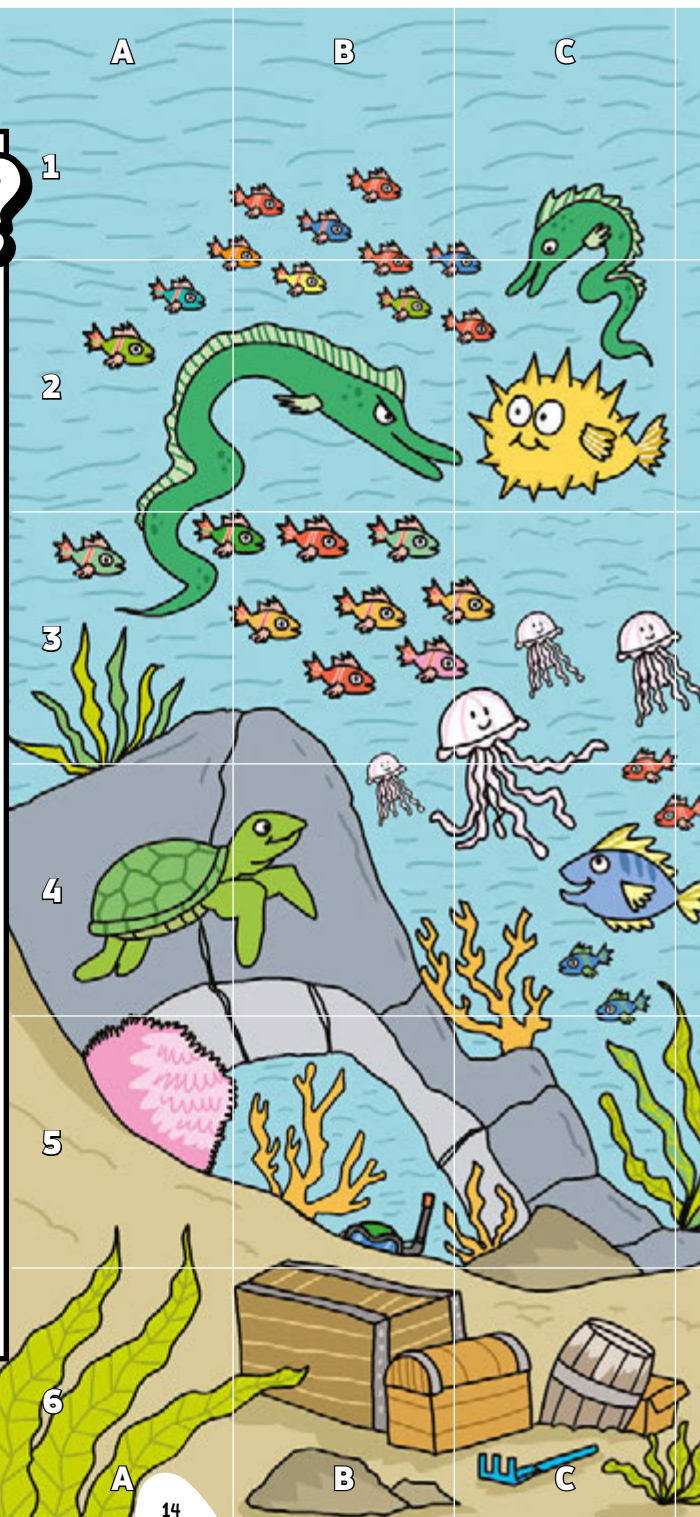
Masque et tuba

Bouchons plastiques

Ancre

Plongeur avec tuba

Réponses. Niveau junior : Poisson jaune en C2, Corail rouge en E5, Crabe en D6, Médus sbleue en E3, Étoile de mer en G5, Filet de pêche en F4, Niveau expert : Coquillage en E6, Râteau en C6, Masque et tuba en B5, Bouchons plastiques en H5, Ancre en F5, Plongeur avec tuba en G3.





D

E

F

G

H

2

3

4

5

6

D

E

F

G

H



**Biodiversité, eau, déchets,
alimentation, transports...**
le sport aussi, peut être bon
pour la planète !

MAIF **Sport,
planète**

Vrai ou Faux?



2. Les poissons vivent loin des côtes, dans les grandes profondeurs de l'océan.

- ☐ Vrai
☐ Faux



1. Les vagues peuvent emporter les déchets de la plage et les envoyer au fond de l'océan.

- ☐ Vrai
☐ Faux



3. Les tortues marines mangent surtout des méduses.

- ☐ Vrai
☐ Faux



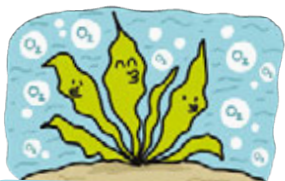
4. Les mouettes mangent tout, donc on peut leur donner nos restes.

- ☐ Vrai ☐ Faux



5. Les oiseaux marins, comme les mouettes, pondent leurs oeufs sur les plages et les dunes.

- ☐ Vrai ☐ Faux



7. Les algues marines sont super importantes pour les océans, elles produisent de l'oxygène.

- ☐ Vrai
☐ Faux



6. On peut toucher les étoiles de mer et les emporter comme souvenir.

- ☐ Vrai
☐ Faux



8. Les coquillages sur la plage sont tous vides, donc on peut tous les ramasser.

- ☐ Vrai
☐ Faux



9. Les enfants ne peuvent rien faire pour protéger la mer et la plage.

- ☐ Vrai
☐ Faux

Réponses
en page 23

PARTIE 2

Niveau JUNIOR

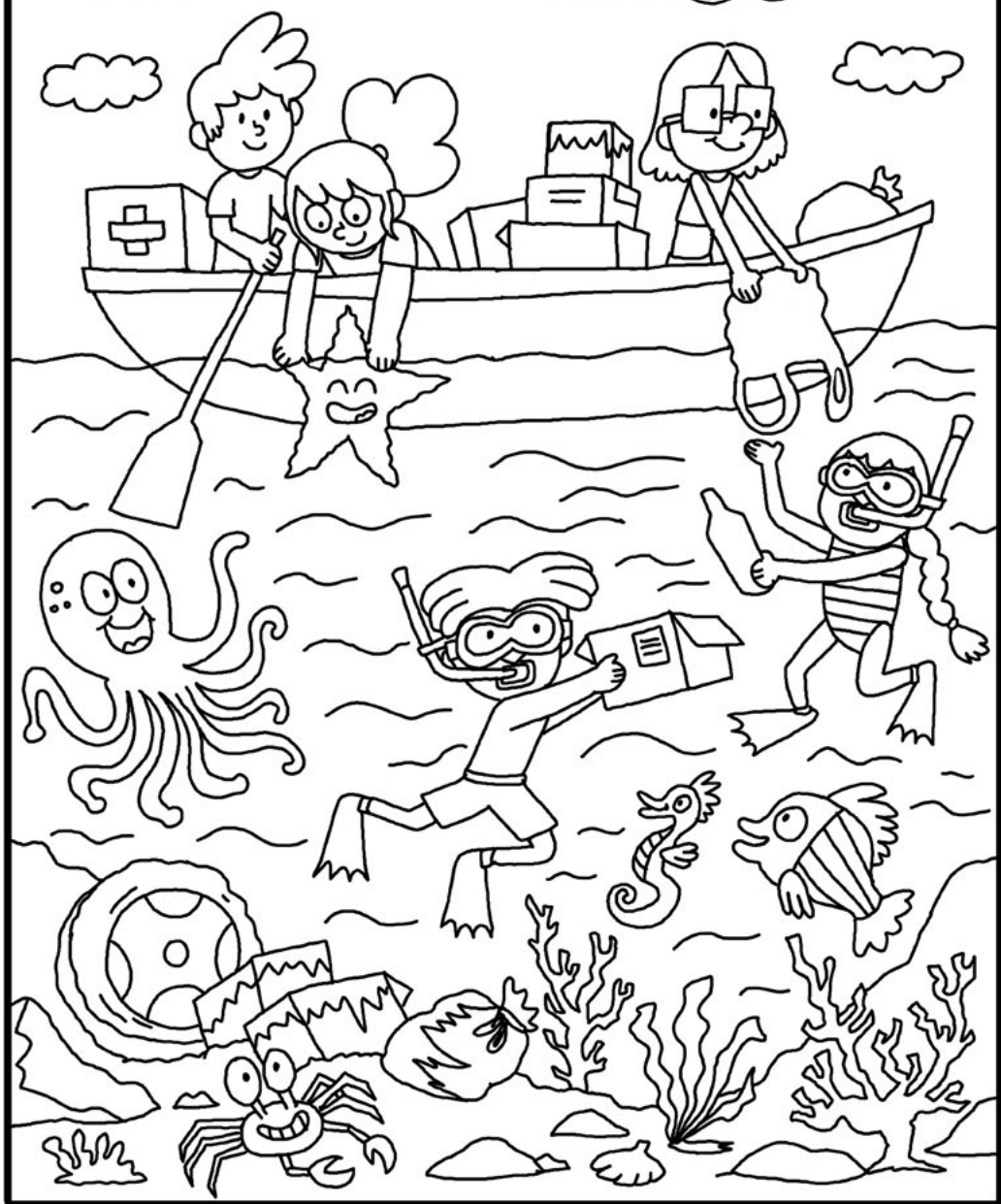
Niveau EXPERT

Reponses:
Bernard l'hermite en B3, Soleil en C1, Château
de la Motte en D4, Paraisol rouge en C4,
2 tours en E4, Mouette en B5, Libellule en H5.
Niveau Expert : Pêlé en D5, Maillots rouge en
F4, Coquillage en A5, œufs en B4, Gourde en
H5, Tongs en F5.

Reponses:
Bernard l'hermite en B3, Soleil en C1, Château
de la Motte en D4, Paraisol rouge en C4,
2 tours en E4, Mouette en B5, Libellule en H5.
Niveau Expert : Pêlé en D5, Maillots rouge en
F4, Coquillage en A5, œufs en B4, Gourde en
H5, Tongs en F5.



Coloriages

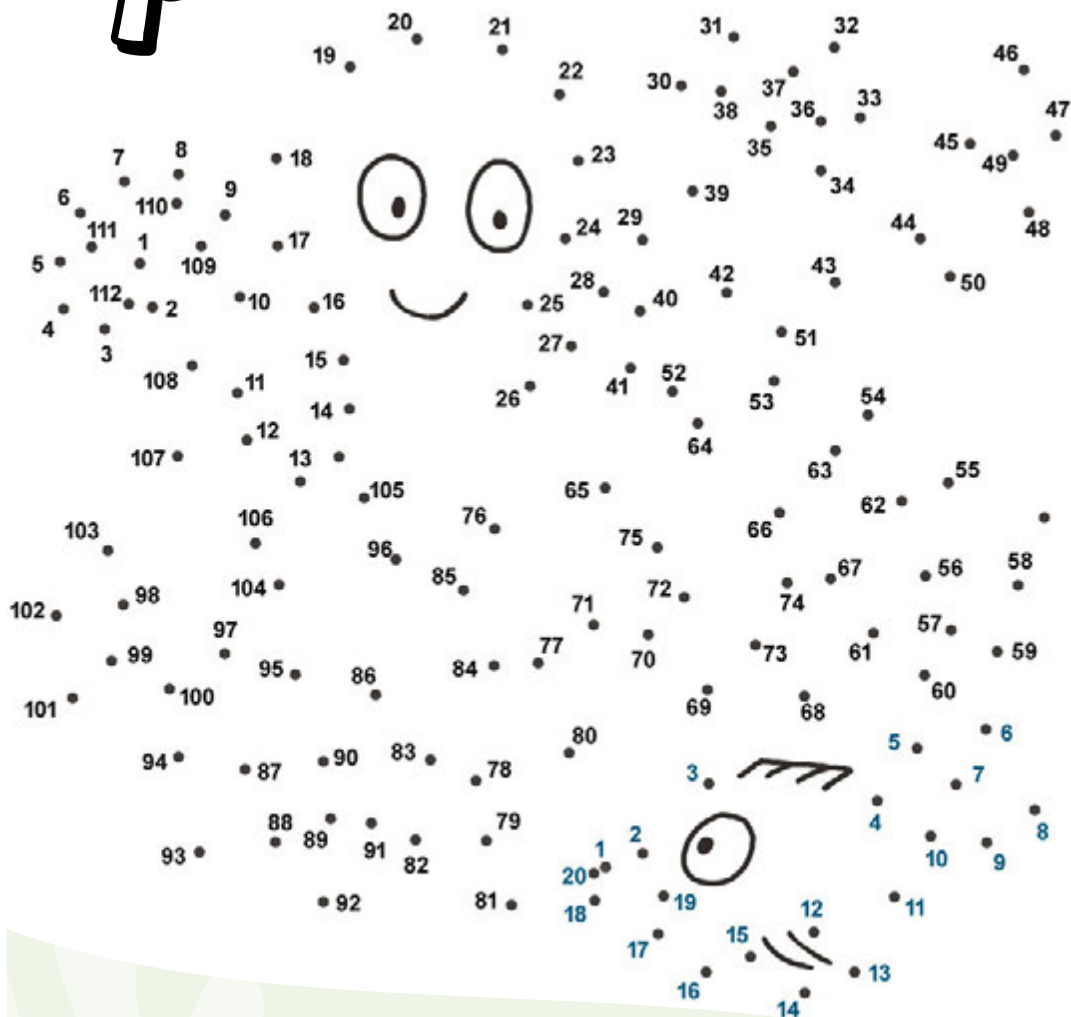


C'est à toi de jouer! Colorie ces deux dessins selon tes goûts et tes envies!



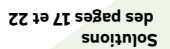
Relie les points!

Relie les points de 1 à 103 pour découvrir qui se cache!



Solution en page 23

1. **Vrai** : Si on laisse des déchets sur la plage, les vagues peuvent les emmener dans l'océan où ils deviennent dangereux pour les animaux marins. - 2. **Faux** : Beaucoup de poissons adorent les zones proches des côtes. C'est là qu'ils trouvent de la nourriture et des cachettes, comme les herbiers marins. - 3. **Vrai** : Les tortues mangent des méduses, mais elles adorent aussi les algues et parfois même des petits poissons. - 4. **Faux** : Les mouettes ne doivent pas manger de nourriture humaine, ça perturbe leur comportement naturel. - 5. **Vrai** : Des oiseaux comme les gaviels ont pondré leurs œufs directement sur la plage. Il faut être super prudent pour ne pas les déranger. - 6. **Faux** : Les étoiles de mer sont des animaux vivants. Les sortir de l'eau peut les blesser ou même les tuer. - 7. **Vrai** : Les algues, comme les herbiers marins, sont géniales. Elles produisent de l'oxygène et offrent un refuge à plein d'animaux marins. - 8. **Faux** : Certains coquillages sont encore habités ; par exemple, des crabes ou des bernards l'hermine peuvent y vivre, alors il vaut mieux les laisser où ils sont. - 9. **Vrai** : Toi aussi, tu peux aider ! Remarque les déchets, respecter les animaux et sensibiliser tes amis à la protection de l'environnement, c'est déjà un super geste.



Ce magazine vous est offert par



Engagés dans le mouvement MAIF Sport Planète depuis 2020, nous développons ensemble des actions utiles autour de 3 piliers : agir, prévenir et mutualiser. Ce 2^e guide TRF Kids, nous l'avons construit avec MAIF pour sensibiliser, apprendre tout en s'amusant.

Suivez les aventures de Loubna, Marty, Gloria, Ayden et Maya qui partagent la même passion, jouer dans la nature tout en la préservant !



trailrunnerfoundation.com
entreprise.maif.fr

Suivez-nous aussi sur  

Illustrations : Matthieu Roda/MAIF.

MAIF - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables - CS 90000 - 79038 Niort cedex 9.
Entreprise régie par le Code des assurances. **Trail Runner Foundation** - Association Loi 1901
N° Siren 811 253 400 - 18 rue Pierre Loti - 64000 Pau - Tél. 06 19 04 15 87. 09/2026
Conception/Réalisation : Studio de création MAIF. Photos : Guillaume Krebs/MAIF.