

La semaine pour se connecter autrement

Du 14 au 21 mars 2025



Nom :

Prénom :

Age :

Guide complet

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins - @canva



Centre Socioculturel Rives de Loire

20 rue JFA Chenouard, Drain 49530 ORÉE-D'ANJOU - 02 40 98 26 76

accueil@rivesdeloire.fr

C'est quoi ? Pour quoi ?

En 2024, différents acteurs d'Orée d'Anjou ont organisé les "10 jours pour se connecter autrement". Cette première édition a suscité l'envie à d'autres acteurs de rejoindre l'aventure pour 2025. L'objectif de cette animation est de vous informer sur l'impact de la surconsommation d'écrans dans les familles et de vous proposer des alternatives. Elle permet aussi de prendre du recul car, si aujourd'hui vivre sans écran est une utopie, penser comment mieux vivre avec est une nécessité.

Dans ce livret vous trouverez toutes les informations nécessaires :



À l'attention des parents :

Quels écrans à quel âge ? Quelques repères clés pour mieux s'y retrouver.

Présentation des outils de contrôle parental et autres ressources.

Quels impacts de la surconsommation d'écran sur les enfants ?



Programme

Programme des différentes animations organisées pour cette semaine.

Des idées d'activités possible tout au long de l'année.

Pour les enfants :

Activités créatives : memory et bonhomme à cheveux.

Plateau de jeu : le drapeau anglais

Recette de cuisine : des granola faits maison

Coloriage

Bilans personnel et des animations

Et des défis pour toute la famille :

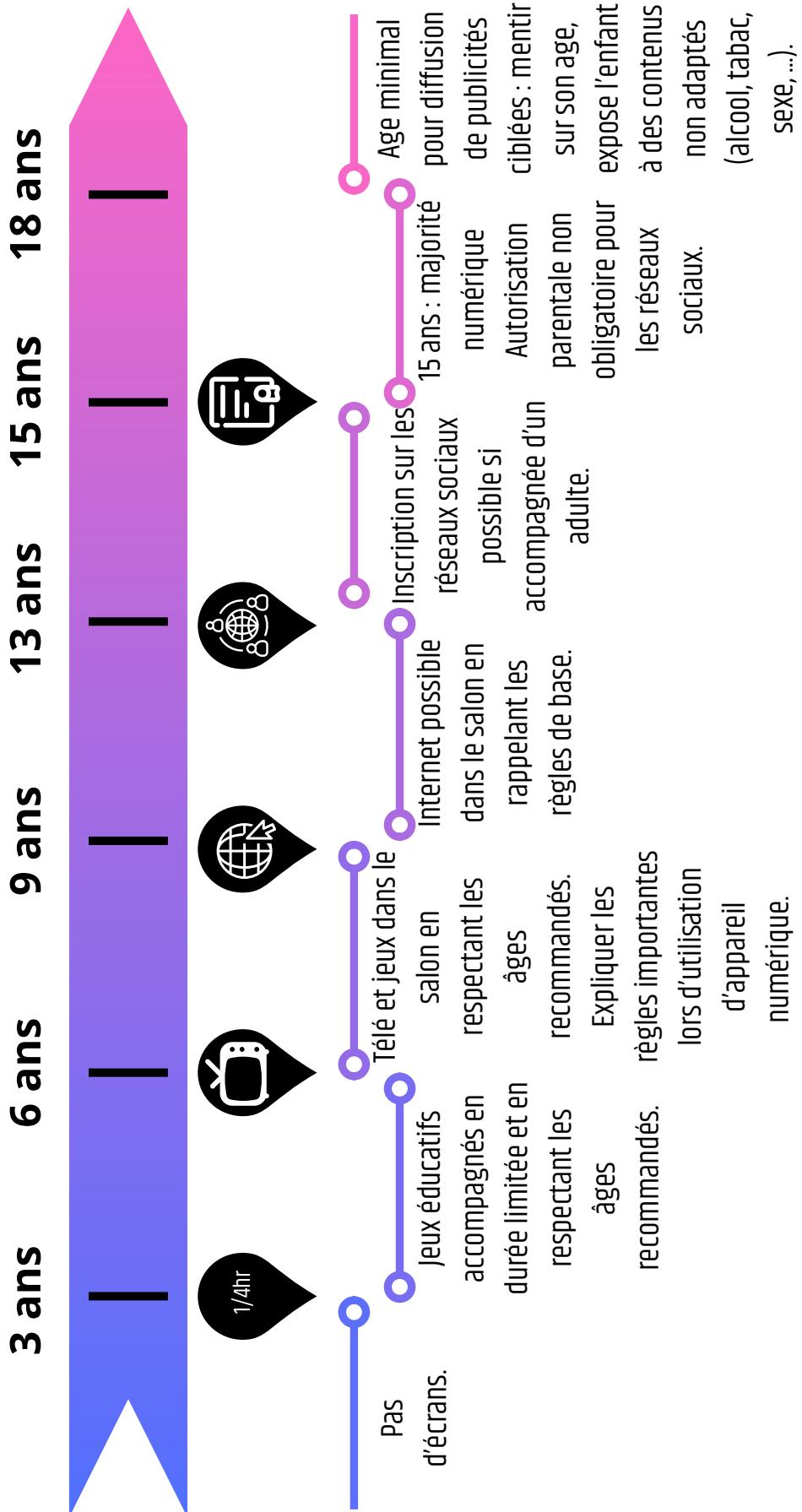
Profitez de cette semaine pour mettre vos écrans sur pause dans une bonne ambiance :

- Mettre en place un panier à téléphone à sortir de manière régulière ou occasionnelle.
- Créer son kit "salle d'attente" avec des occupations pour tous les membres de la famille.
- Organiser une soirée sans téléphone.
- Aller découvrir les boîtes à livres installées sur la commune.
- S'inscrire au réseau des bibliothèques.
- Regarder et comparer les durées d'utilisation moyenne des portables de la famille.

Quels écrans pour quel âge ?

Devant la demande importante des enfants il n'est pas toujours facile de trouver un cadre de référence pour savoir quelle utilisation autoriser selon l'âge.

Voici un référentiel basé sur les recommandations et la législation :



- Quelques règles utiles à rappeler :
- La vie privée et le droit à l'image doivent être respectés.
 - Les 3 règles d'internet :
 - Tout ce qui est sur internet est considéré comme "public".
 - Tout ce qu'on met sur internet y reste pour toujours.
 - Tout ce qu'on trouve sur internet n'est pas forcément vrai.

Idée pour tenir le cadre :

Offrir aux enfants des appareils "monofonction" pour répondre seulement au besoin de l'enfant (un réveil pour donner l'heure, un appareil photo pour photographier, un téléphone type "clapet" pour téléphoner ou envoyer des sms).

Quelques outils utiles

Un des challenges pour les parents est de garder le contrôle de la consommation d'écrans de leurs enfants. Pour cela il existe différents outils de contrôle parental.

Il peut vous aider à :

Interdire l'accès à certains sites ou applications.

Organiser le temps d'écran : définir des plages horaires de connexion ou la durée d'utilisation des applications.

Activer ou non certaines fonctions : discussion en ligne, contacts, achats...

Accéder à un historique et à des statistiques d'usages.



Par le biais de votre compte client de votre fournisseur internet ou mobile.

Quelques applications utiles et gratuites



Kids Place, permet d'exercer un contrôle permanent sur l'appareil mobile de votre enfant. Vous pouvez bloquer des applications qui y sont installées, restreindre l'autorisation de téléchargement. Vous pouvez même suivre ses appels téléphoniques et ses messages.

Kaspersky safe kids propose le filtrage de contenus sur internet, le blocage de certaines applications et la gestion du temps d'écran. Cette application dispose aussi d'une version premium payante.



Google Family link, permet de gérer les usages numériques de vos enfants, en bloquant l'accès à certaines applications ou en programmant une heure de coucher à laquelle l'appareil ne peut plus être utilisé par exemple.

Autres ressources

- <https://jeprotégemonenfant.gouv.fr/>
- **Olivier DUFOUIL**, conseiller numérique au Centre Socioculturel peut vous accompagner gratuitement à mettre en place le contrôle parental qui vous semble juste. Pour cela, prenez RDV au 02.40.98.26.76

Quels impacts de la surexposition aux écrans ?

La surexposition aux écrans entraîne des effets délétères sur le développement des enfants. L'enjeu n'est pas de supprimer totalement les écrans dans ce monde de plus en plus numérique. Mais il semble important d'appréhender les effets d'une surexposition afin de garder le contrôle pendant toute l'enfance.

Sur la psychologie

Sentiment de culpabilité,
Sensation de manque (tristesse,
agressivité, anxiété, ...),
Hyperactivité

Sur la vie sociale

Repli sur soi,
Refuge dans le virtuel,
Risque de désocialisation,
Risque dépressif

Sur la santé

Risque de troubles,
musculosquelettiques,
Problèmes de poids (de la perte à
l'obésité),
Trouble du sommeil (épuisement,
fatigue chronique...),
Maux de tête

Sur la scolarité

Troubles du langage,
Troubles de la mémorisation,
Manque d'autonomie,
Trouble de la concentration
(risque augmenté de TDAH)

baisse les résultats scolaires de 5% en 4 mois.
L'accès à une console de jeux

- ✓ pour une meilleure attention à l'école, éviter les écrans le matin.
- ✓ pour des repas plus conviviaux, privilégier les repas sans écrans.
- ✓ pour un sommeil réparateur, éviter les écrans avant le coucher et dans la chambre.

Et en pratique, ça donne quoi ?

Avoir les repères théoriques c'est bien, mais il est parfois difficile de les mettre en pratique. Le centre socioculturel proposera de constituer une groupe de "parents chercheurs" qui sera accompagné pour trouver des outils concrets pour poser un cadre d'utilisation des écrans au quotidien. Vous êtes intéressé ? Précisez-le dans la fiche bilan !



PROGRAMME

10h-11h

Atelier à la crèche :

6 familles inscrites à la crèche de Landemont pourront participer à des ateliers (inscription via le lien fourni par la crèche)

Vendredi 14 Mars

14h

Atelier cuisine

préparation d'un goûter au Fare à St Sauveur de Landemont. (inscription au 02 40 98 26 76)

A partir de 16h15

Temps convivial

Partage du gouter, jeux et informations sur les écrans St Laurent des Autels.(école puis périscolaire)

Lundi 17 Mars

10h-11h

Artistes en herbe :

Atelier peinture animé par le RPE pour les enfants accueillis par les assistantes maternelles. périscolaire de Drain (inscription 07 56 37 22 21).

Mercredi 19 Mars

10h-12h

Atelier parent-enfant :

Atelier jeux et découverte de la nature.
La Boire de Drain (inscription au 02 40 98 26 76)

14-16h

Espaces ados sans écran

on se connecte autrement.

15h-18h30

Exposition BD ados

Les BD réalisées par les ados sur le thème des écrans sont exposées à la ludo-médiathèque de Drain.

Entrée libre et gratuite

Vendredi 21 Mars

14h

Atelier cuisine

préparation d'un goûter au Fare à St Sauveur de Landemont. (inscription au 02 40 98 26 76)

A partir de 16h15

Gôûter et jeux intergénérationnels

Le Fare - Saint Sauveur de Landemont.

Mardi 18 Mars

10h-11h

Atelier à la crèche :

6 familles inscrites à la crèche de Landemont pourront participer à des ateliers (inscription via le lien fourni par la crèche)

Motricité libre

Atelier animé par le RPE pour les enfants accueillis par les assistantes maternelles. Salle des Tilleuls - Liré (inscription 07 56 37 22 21).

18h30

Coopération parentale

Temps de réflexion et d'échange d'astuces entre parents pour faciliter la gestion des écrans à la maison animé par la référente famille du CSC et l'éducatrice de la MDS.

Au centre socioculturel (inscription 02 40 98 26 76)

Jeudi 20 Mars

10h-11h

Motricité libre

Atelier animé par le RPE réservé aux assistantes maternelles.

Foyer Landemontais
(inscription 07 56 37 22 21)

Sortie avec la crèche :

Sortie au Champalud proposée aux familles de la crèche (inscription via le lien fourni par la crèche).

18h

Groupe de parents d'enfant porteur de handicap

Rencontre mensuelle.

Au centre - Entrée libre

Et quoi d'autres ?

AU COLLEGE POMPIDOU : Le mardi 4 Mars les animateurs jeunesse vont intervenir au collège sur la pause méridienne afin d'échanger avec les jeunes sur les écrans. Le soir le conseiller numérique va informé les parents sur les différents outils de contrôle parental.

ACTIVITÉS SUR LE TERRITOIRE :

- Dimanche 16 Mars à 15h et mardi 18 Mars à 20h30 à la salle Jeanne d'Arc à Champtoceaux : spectacle des Uns sans C.
- Le jeudi 20 Mars à 9h balade photographique "Les goganes des boires de Drain" au départ du camping.

POUR TROUVER DES IDÉES DE SORTIES : www.osezmauges.fr

QUELQUES CONTACTS :

- Office du tourisme : 02 40 83 57 49
- Réseau des bibliothèques d'Orée d'Anjou : Gratuit pour tous la première année et chaque année pour les mineurs : 02 52 59 75 90
- Bibliothèque associative de Landemont : 06 65 13 55 15

DES RANDONNÉES :

- Drain : Découverte des boires, départ du camping "Orée des boires", balisage jaune (2,5kms).
- Champtoceaux : départ de l'office du tourisme (4,21kms - 1h30).
- Saint-Sauveur-de-Landemont : départ parking étang de Rochefort, balisage lilas (8,46kms - 2h35).
- Liré : départ du terrain des sports du Plessis Curé, balisage marron ou jaune (7,14kms - 2h20).
- Bouzillé : départ du parking de la boire Sainte Catherine, balisage bleu (9,82kms - 2h50).

DES ACTIVITÉS:

- Chasse aux balises : Étang de la Foucaudière (carte des balises téléchargeables sur osezmauges.fr).
- Château médiéval d'Oudon : Tarifs : entre 4,80€ et 9€30 selon l'âge et gratuit pour les - de 4 ans.
- La maison du Potier au Fuilet : tarif visite libre : adulte 4€, enfants de 3 à 16 ans 2€ et gratuit pour les - de 3 ans.

DES ESPACES DE JEUX POUR ENFANTS :

Des aires de jeux sont disponibles sur l'ensemble des communes d'Orée d'Anjou (voir sur le site oreedanjou.fr, rubrique Tourisme).

Activités créatives

Fabrique ton jeu de Mémory



Matériel :

- du carton assez épais
- des ciseaux ou un cutter (attention!)
- des feutres ou crayons de couleur
- de la peinture et un pinceau
- une règle
- un crayon à papier
- de la colle

Je fabrique :

1- Choisi tes motifs : ça peut être des dessins, des gommettes ou même des éléments naturels (feuilles, fleurs,...). Tu peux choisir un thème : animaux, formes, lettres, chiffres, fruits ou légumes,

2- Découpe un nombre pair de carrés (ou de rond si tu préfères) de 6 cm dans du carton.

3- Décore de manière totalement identique un des cotés. Ce sera le coté visible lorsque tu joueras.(facultatif)

4- Colle ou dessine les motifs sur les faces non peintes. Vérifie qu'il y en a bien 2 par paire.

➤ tu peux aussi récupérer des supports déjà prêts à être customisés : couvercle de pot en verre, bouchons, ...

Je joue :

Dispose l'ensemble des cartes sur la table, coté dessin caché. Chacun à tour de rôle, retourne deux cartes :

- Si ce sont les mêmes dessins : le joueur gagne les cartes et peut rejouer
- Si ce ne sont pas les mêmes : il les retourne sans les changer de place

➤ Lorsque toutes les cartes ont été récupérées c'est celui ou celle qui en a le plus qui gagne la partie

Activités créatives

Bonhomme à cheveux

Matériel :

- un pot en terre ou en verre
- de la peinture ou des feutres
- des graines d'herbe (à ramasser si possible)
- de la terre
- de l'eau, et du soleil



Je fabrique :



1- Ramasse des graines d'herbes hautes dans le jardin ou les parcs et rassemble les dans un petit pot (ça marche aussi avec du blé, du seigle ou de l'herbe à chat).



2- Décore le pot. Dessine un visage avec des feutres ou de la peinture (attention, en fonction de ce que tu utilises, l'eau d'arrosage pourra faire couler ton dessin).



3- Rempli le pot de terre et ajoute les graines.



4- Arrose et sois patient(e) !

Je m'amuse :

Quand l'herbe aura poussé, tu pourra la couper comme chez le coiffeur !

Jeu :

But du jeu

Etre le premier ou la première à aligner ses trois pions sur une des lignes du drapeau.

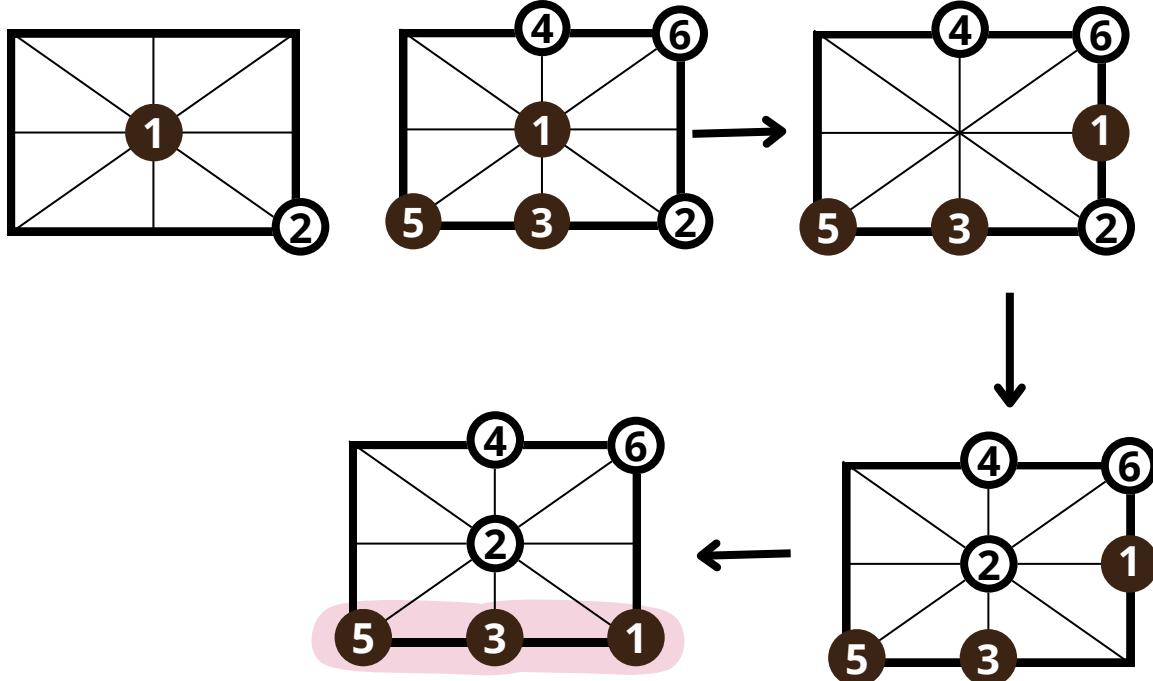
Déroulé du jeu

Chacun son tour, les joueurs posent leur point un à un sur un des croisements du drapeau.

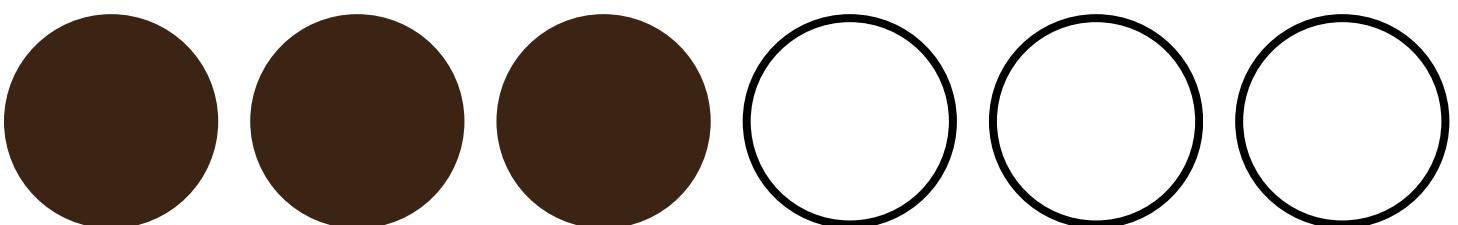
Lorsque les deux joueurs ont posé tous leurs pions ils les déplacent un à un chacun leur tour.

Exemple

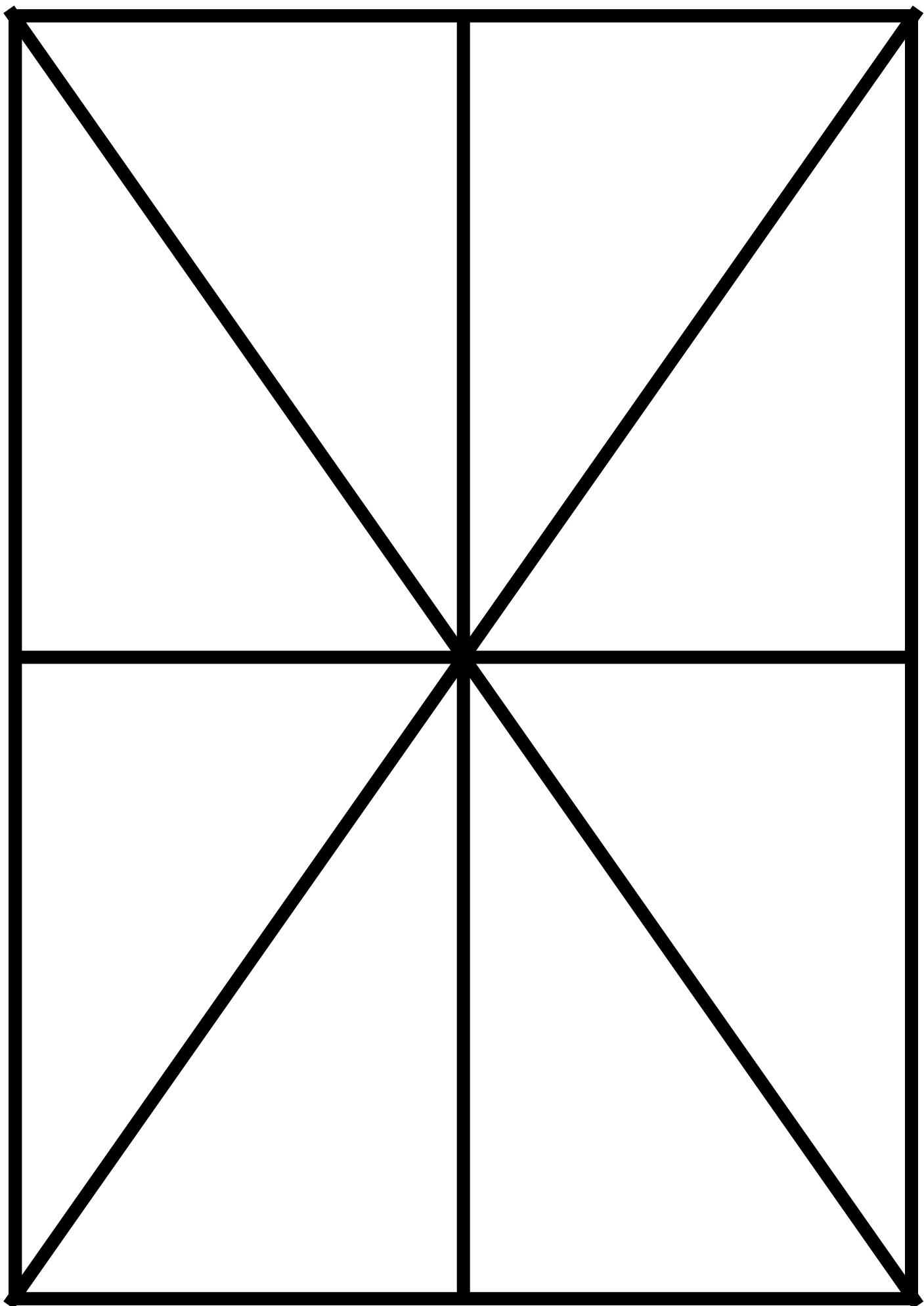
1- Lola commence et pose un pion.
2- Lucas pose aussi son premier pion.
Et ainsi de suite jusqu'à ce qu'ils aient tous les deux posé leur trois pions.
Ensuite, Lola bouge un de ses pions. Puis c'est au tour de Lucas.
Et ainsi de suite jusqu'à ce que l'un des deux parvienne à faire une ligne.



Pions à découper



Le drapeau anglais



Recette de cuisine

Biscuit "Granola"



CENTRE SOCIOCULTUREL RIVES DE LOIRE

Ingrédients

(pour une vingtaine) :

- 150g de farine
- 50g de farine complète
- 60g de sucre roux
- 3g de levure
- 1 grosse pincée de sel
- 75g de beurre doux pommade
- 40ml d'eau froide
- 150g de chocolat (noir ou lait selon vos préférences)

Préparation

- Dans un récipient, mélangez les deux farines puis ajoutez, le sucre, la levure, le sel et mélangez
- Ajoutez le beurre mou et travaillez l'ensemble à la main jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux
- Incorporez ensuite l'eau froide et mélangez bien de façon à former une pâte homogène
- Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé et réfrigérez pendant au moins 2h
- Découpez des biscuits à l'aide d'un emporte pièce rond et les mettre sur une plaque recouverte de papier cuisson
- Enfournez environ 15 min à 180° dans un four préchauffé (les biscuits doivent être très légèrement dorés)
- Faites fondre le chocolat puis plongez y une face des biscuits
- Laissez prendre à température ambiante ou au frigo

CENTRE SOCIOCULTUREL RIVES DE LOIRE

20, RUE JFA CHENOYARD, DRAIN 49530 ORÉE D'ANJOU

WWW.RIVESDELOIRE.CENTRES-SOCIAUX.FR - 02.40.98.26.76

Coloriage



Bilan personnel :

As-tu réussi à te connecter autrement durant cette semaine ?
Réponds aux questions suivantes pour faire ton bilan individuel :

➤ Me passer d'écran durant cette semaine a été (entoure la réponse):

Trop facile !



Trop dur

➤ Selon moi, j'ai réussi / pas réussi à me passer des écrans autant que je le voulais.

➤ Concernant les écrans:



Qu'est ce qu'ils m'apportent?



Qu'est-ce qu'ils m'empêchent?

➤ J'ai découvert de nouvelles activités: oui non

Si oui lesquelles:

Bilan des animations



Nous aimerions connaitre votre vécu par rapport à cette semaine. Pourriez-vous svp, remplir cette fiche et la déposer dans les boites retours présentes au centre socioculturel, dans les bibliothèques et pôles enfance. Merci !

- J'ai participé aux activités organisées pendant la semaine. M'ont-elles plu ?

	J'y ai participé	Ma note
Les ateliers à la crèche	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	☆☆☆☆☆
Temps convivial à ST Laurent	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	☆☆☆☆☆
Artistes en herbe	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	☆☆☆☆☆
Motricité libre	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	☆☆☆☆☆
Coopération parentale	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	☆☆☆☆☆
Atelier parent-enfant	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	☆☆☆☆☆
Activité du pole ado	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	☆☆☆☆☆
Exposition à la médiathèque	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	☆☆☆☆☆
Sortie au Champalud	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	☆☆☆☆☆
Goûter de clôture	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	☆☆☆☆☆

- Etes vous intéressé pour faire partie du groupe de "parents chercheurs" ?

oui non Si oui, laissez-nous vos coordonnées :

- Avez vous des commentaires, suggestions ou idées à nous partager ?
-
-
-
-

Merci

Evènement organisé par :



Orée-d'Anjou



Centre Socioculturel Rives de Loire

20 rue JFA Chenouard, Drain 49530 ORÉE-D'ANJOU –
02 40 98 26 76 accueil@rivesdeloire.fr