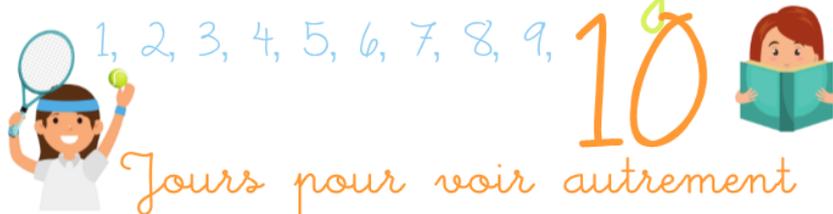


CARNET DE BORD DE :



Relève le défi!



Jours pour voir autrement

Du 15 au 24 mai 2019



Le Mot de Mathilde Feld, Présidente de la Communauté de communes du Créonnais :

Alors que nous nous sommes habitués à la présence de certains écrans dans nos vies personnelles et professionnelles depuis plusieurs années, leur nombre et leur capacité ont rapidement évolué au point de devenir omniprésents à chaque instant de la journée, d’envahir nos vies, d’interférer dans nos relations familiales au point de créer une véritable dépendance chez la plupart d’entre nous.

Téléphones portables, ordinateurs, tablettes peuvent être d’extraordinaires outils de découverte pouvant aiguïser la curiosité et faire naître des passions, chez les adultes comme les plus jeunes.

Mais au jour le jour, par les multiples applications permises et accessibles en quelques secondes, ces outils peuvent tout simplement devenir dévastateurs en particulier pour le développement personnel et social de nos enfants.

La Communauté de communes lance donc un défi aux familles et enfants du Créonnais : tenter de se passer des écrans pendant 10 jours, du 15 au 24 mai prochain et de profiter de nombreuses activités proposées par les partenaires (bibliothèques, associations sportives, artistiques, culturelles, écoles).

Notre territoire est maillé de bénévoles et de professionnels qui vouent leur temps et leur énergie à proposer toujours plus d’activités à chacun.e d’entre nous : que nous préférions aller écouter un concert, voir un spectacle, s’initier à des pratiques artistiques ou encore nous balader sur nos beaux chemins de randonnée, la Communauté de communes regorge d’activités pour tous.tes et tout au long de l’année.

Prendre conscience qu’il peut être passionnant de s’impliquer dans la vie de notre territoire c’est aussi à ça que peut servir ce défi !

Je vous encourage donc vivement à le relever et vous donne rendez-vous le 24 mai sur le site de Chapitoscope à la Sauve-Majeure pour la remise des prix, à l’issue d’une semaine pas comme les autres, qui devrait je l’espère marquer durablement les esprits !

Rejoignez le défi pour voir autrement !

Édito Alizée SENECHAL Orthophoniste (Maison de santé St Caprais de Bordeaux) :

Aujourd'hui les écrans font partie de notre vie et de celle de nos enfants.
Alors comment les intégrer dans notre quotidien sans risquer la santé de nos petits ?

Tout d'abord il est important de connaître les dangers d'une surexposition aux écrans (TV, tablettes, smartphones...). **Concrètement que risquent nos enfants ?**

De nombreux scientifiques et professionnels de santé s'accordent à penser qu'une utilisation trop précoce et/ou trop excessive des écrans engendre : des retards de langage, des troubles du comportement et de l'attention (agitation, passivité, agressivité, repli...) ainsi que des problèmes de santé divers (troubles du sommeil, troubles visuels, obésité...).

Alors que faire ? Tout d'abord voici quelques recommandations :

- Pas d'écrans avant 3 ans, et pour les plus grands le temps d'exposition devra être limité (idéalement 30 min/1h maximum par jour)
- Pas de TV sans un adulte qui met des mots, et qui explique les images
- Rester vigilant au contenu des programmes (TV, jeux vidéo...) et s'assurer qu'il soit adapté à son âge

Nous savons que les enfants demandent beaucoup d'attention, les écrans sont parfois un moyen de retour au calme mais n'oubliez pas que le temps que votre enfant passe devant les écrans c'est autant de temps qu'il ne passe pas à jouer, explorer, utiliser ses sens, lire, construire, développer ses compétences motrices, cognitives et langagières. Profitez du temps passé sans écrans pour proposer des activités en autonomie à votre enfant (colorier, coller, peindre, écouter de la musique, jouer dehors...), le faire participer aux tâches de la maison (ranger, cuisiner...) ou tout simplement partager un moment convivial en famille autour d'un livre ou d'un jeu de société.

Bon défi !

SOMMAIRE

COMMENT SE DEROULE LE DEFI ?	5
JE COMPTE MES POINTS PENDANT LE DEFI :	6
DESSINE CE QUE T'INSPIRE LE DEFI	8
LES SORTIES QUE JE PEUX FAIRE EN FAMILLE	9
LES RENDEZ-VOUS ET ACTIVITES PROPOSEES PAR LES ASSOCIATIONS	17
LES ACTIVITES QUE JE PEUX FAIRE A LA MAISON AVEC MES PARENTS	28
LES ACTIVITES QUE JE PEUX FAIRE A LA MAISON SEUL ..	33
POURQUOI SE LANCER DANS CE DEFI ?	36
MERCI À TOUS	39

COMMENT SE DERoule LE DEFI ?



Du mercredi 15 au vendredi 24 mai

Je m'engage à passer le moins de temps possible devant la télévision, l'ordinateur, la tablette, le smartphone, ou les consoles de jeux !

Mon défi s'applique sur les temps suivants:

- Le matin avant l'école
 - Le midi
 - En rentrant de l'école
 - Pendant le dîner
 - Après le dîner
 - Le matin, le midi, l'après-midi et le soir pendant le week-end
- Mon enseignant(e) m'accompagne, et me soutient tout au long du défi. Je lui pose des questions, lui explique mes difficultés...

Mes parents valident mes points chaque jour en signant dans la grille qui se trouve à la page 8 de ce carnet ! Ils peuvent m'aider à faire des activités au lieu de regarder les écrans

Les animateurs et agents de mon école sont aussi là pour me conseiller répondre à mes questions, me donner des idées...

Les associations de mon territoire me proposent plein d'activités sportives, culturelles, récréatives et je ne m'ennuie pas ! (Voir programme p. 11)



JE COMPTE MES POINTS PENDANT LE DEFI :

Chaque case avec « 1 » permet de marquer un point si tu n'as pas utilisé un écran à ce moment-là de la journée. Colorie les cases où tu as marqué un point. Chaque jour additionne tes points et fais signer par tes parents.

	MATIN		MIDI	APRES- MIDI	DINER	APRES LE REPAS		TOTAL	SIGNATURE DES PARENTS
Mercredi 15 mai	1	Ecole	1	1	1	1	1		
Jeudi 16 mai	1	Ecole	1	Ecole	1	1	1		
Vendredi 17 mai	1	Ecole	1	Ecole	1	1	1		
Samedi 18 mai	1	1	1	1	1	1	1		
Dimanche 19 mai	1	1	1	1	1	1	1		
Lundi 20 mai	1	Ecole	1	Ecole	1	1	1		
Mardi 21 mai	1	Ecole	1	Ecole	1	1	1		

Mercredi 22 mai	1	Ecole	1	1	1	1	1		
Jeudi 23 mai	1	Ecole	1	Ecole	1	1	1		
Vendredi 24 mai	1	Ecole	1	Ecole	1	1	1		
TOTAL DES POINTS MARQUÉS A LA FIN DES 10 JOURS									

LES SORTIES QUE JE PEUX FAIRE EN FAMILLE

Pour les spectateurs en herbe

Larural : Chapitoscope Festival sous chapiteau et à l'air libre du 22 mai au 26 mai - la Plaine- la Sauve Majeure

Solo de cirque collectif Cheptel Aleïkoum de 15h-16h30 tout public entrée payante

MER 22: 15h/ VEN 24: 20h30.

La Circo Mobile installation immersive autour du cirque à partir de 8 ans entrée gratuite

MER 22: 14H-16H30/ VEN 24: 19H-22h / SAM 25: 15H-17H /21H-23H/ DIM 26: 13H-21H.

Le cauchemar de grimm - Cie Le Thyase Spectacle gorelesque - plein air à partir de 8 ans entrée gratuite- VEN 24 : 21h45 - 22H45.

Minimum Fanfare -Fanfare funk/ Kelzmer/ latino- Plein air - VEN 24: 22h45/ SAM 25: 12h30 /DIM 26:15h45

Compagnie OpUS - le Musée Bombana de Kokologo - Plein air à partir de 10 ans - entrée payante-SAM25 :17h45 /DIM26 : 14H00

LUDESCOPE de 2 à 8 ans SAM 25 : 14H-18H /DIM 26 :

14H-17H

-**Cie Duodélire** La Yourte à lire.

-**Grands jeux- jeux géants et espace enfance** animés par l'association Kaléidoscope tout public.

-**Atelier de détournement** de bâches publicitaires et de laine recyclée-

Animé par la Recyclerie Rizibizi -adultes et les enfants à partir de 5 ans accompagnés

-**Échasses en liberté**

Animé par Ouistiti Circus À partir de 7 ans

-**Espace détente**

Sur un transat, un tapis ou dans l'herbe tendre, venez faire une pause, vous détendre, vous rencontrer, autour d'un livre.

En partenariat avec les bibliothèques du Réseau intercommunal.

Cirque, théâtre, danse, musique, entresorts... et encore pleins d'autres surprises. Venez profitez en famille !

Renseignements : 05.56.30.65.56

[http://www.larural.fr/festival-](http://www.larural.fr/festival-chapitoscope/2019/presentation)

[chapitoscope/2019/presentation](http://www.larural.fr/festival-chapitoscope/2019/presentation)

Pour les lecteurs :

Médiathèque de BARON, Le Bourg, 33750 Baron, (De septembre à juin), 05.57.24.11.57 / ptlect.baron@wanadoo.fr. Ouverte le Lundi : 16h-17h,

Pour les sportifs :

Parcours sportif et parcours de santé à La Sauve :

Parcours de Santé, Street Workout, Barre de Traction, Parcours Enfants, Parcours Sportifs.

Parc Arbor et Sens à St Genès-de-Lombaud :

Le plus grand parc aventure de Gironde dans une forêt préservée de chênes multi-centenaires composé de : 4 grands parcours pour les 4-6 ans, soit 1 heure d'activité, 10 parcours pour les plus grands, soit 4 heures d'activités (dont un parcours de tyrolienne de 800 mètres et 5 grands sauts pendulaires).

Tarif : De 12 à 20€- Contact : 06 99 74 45 67 - contact@arbor-et-sens.fr

Station Vélo de Créon :

Pour vos petites et grandes expéditions cyclo, la Station Vélo vous propose la location de VTC, vélo à assistance électrique, tandem, tricycle, sièges pour bébés, remorques... de la demi-journée à la semaine.

Tarif : de 6 à 70€

Contact : 05 57 34 30 95 - contact@lepointrelaisvelo-creon.fr

Pour les amoureux de la nature :

Maison du Patrimoine Naturel à Sadirac:

Des activités culturelles, pédagogiques, et scientifiques pour tout public y sont proposées à travers les dimanches "découverte de l'environnement" avec balades, ateliers, films et expositions. Ainsi que des activités pendant les

vacances (hors été et Noël).

Tarif : gratuit

Contact : 05 56 30 64 32 - nature.creonnais@ocean.asso.fr

La ferme Kikiwi de la Sauve :

Visite, ateliers d'éveil sensoriel, nourrissage des animaux, activités de soins... 4 chemin du Chroc 33670 la Sauve Majeure

Contact : 06.02.14.56.87 fermedukikiwi@gmail.com

Ferme découverte du Domaine d'Ecoline à Sadirac :

Venez découvrir les races anciennes de poules, ânes, moutons, chèvres, porcs et poneys dans notre espace de pleine nature. Une aire de pique-nique au bord du lac ainsi qu'une aire de jeux peut parfaire votre visite et prolonger ce moment de détente familial.

Tarif : A partir de 5€

Contact : 06 10 13 26 81 - contact@domaine-ecoline.fr

Sonopluie :

SonoPluie est une expérience immersive, une balade sonore en parapluie géo localisé, à la découverte du quartier de la gare de Créon et de la voie verte Roger Lapébie.

Tarif : 5€

Contact : Office de tourisme de Créon - 05 56 23 23 00 - creon@entredouxmers.com

Les pistes de Robin :

Robin est un personnage qui a pour mission de faire découvrir la nature et le patrimoine de la Gironde aux

familles. Résidents ou vacanciers, peu importe, il a à cœur de nous entraîner sur des parcours ludiques et gratuits. Nous allons, grâce à Robin, nous promener tout en résolvant des énigmes, des rébus et divers jeux.

Contact : Office de tourisme de Créon - 05 56 23 23 00 - creon@entredouxmers.com

Pour les férus d'histoire :

La maison de la Poterie de Sadirac :

La Maison de la Poterie, créée autour des vestiges d'un four potier du XIXe siècle, valorise le patrimoine culturel exceptionnel de Sadirac, elle se compose d'un musée dédié à la céramique et des ateliers de création. Le musée expose une collection permanente riche de 200 céramiques issues de fouilles archéologiques ainsi que des vidéos présentant les gestes de tournage.

Tarifs : Entrée libre et gratuite.

Contact : 05 56 30 60 03 - museepoterie@sadirac.fr

L'Abbaye de la Sauve Majeure :

Partez à l'aventure à l'abbaye de La Sauve-Majeure et aidez-nous à retisser l'histoire en téléchargeant l'application "La fabrique à histoire"

Tarif : gratuit pour les - de 18 ans / 6€ adultes Contact : 05 56 23 01 55

Le Cluedo de la bastide de Créon :

Nous avons besoin de vous pour mener l'enquête. Au fil de votre parcours, recueillez les indices qui vous permettront d'éliminer les suspects et arpentez la bastide à la recherche du coupable !

RDV au Bureau Information Touristique de Créon

Tarif : 8€

Contact : Office de tourisme de Créon - 05 56 23 23 00 - creon@entredeuxmers.com

Les lieux historiques remarquables du Créonnais :

A Créon : La Bastide de Créon.

A La Sauve : L'Abbaye de la Sauve, le lavoir de l'impasse, Eglise Saint Pierre, Prison municipale et Salle Saint Gérard, Halle - place, Grange dimière.

A Baron : L'Eglise et la crypte de Baron.

A Capian : L'Eglise Saint Saturnin et l'ancien cimetière, Château Cavaillet, Moulin à eau Cordestieu, Ruine du moulin à vent de Piras, Chapelle de Notre dame de Richy, Château Couteau...

A Loupes : La Ferme de la Gardonne....

A Cursan : La petite mairie, le point de vue de l'église, le point de vue des trois clochers

Le Pout : L'Eglise Saint-Martin, le Château Rivalan, le point de vue sur le Prince Noir, le monument aux morts de la guerre de Crimée.

Madirac : Blason : Ancien prieuré de bénédictins de

Saint-Jean, Lavoir

Marché de Créon depuis 1315 : le mercredi matin entre 8 h et 13 h sur la place de la Prévôté et dans les rues adjacentes.

Autres idées de sorties :

Ces aires de jeux où les tous petits pourront grimper, courir, escalader ou glisser sur le toboggan. Elles sont une parfaite respiration à l'ombre au milieu d'une balade pour prendre le goûter. Comme dans les autres aires de jeux, les enfants de moins de **6 ans** doivent être accompagnés

Baron : Aire de jeux pour les 3-6 ans structure avec toboggan située entre l'église et la Mairie.

Blésignac : Aire de jeux pour les 3 -6 ans avec tourniquet, jeux à ressort, petite cabane en bois et balançoires en face de la Mairie.

Créon : Espace Jean Champagne pour les 3 -6 ans avec jeux à ressort situé chemin de la douve.

Sadirac : Aire de jeux pour les 3-6 ans structure avec toboggan, tourniquet, jeux à ressort, balançoires (à côté du Musée de la Poterie).

LES RENDEZ-VOUS ET ACTIVITES PROPOSEES PAR LES ASSOCIATIONS

SAMEDI 11

« Les mondes perdus de l'écran total »

Réalisé par la compagnie « Fenêtre sur »



**Rendez-vous à 15h au centre culturel de Créon
pour assister gratuitement au spectacle en
famille, suivi d'un échange et d'un petit goûter !**

Les billets d'entrée seront à retirer au sein de l'école de vos enfants et lors de la venue de la Communauté des Communes du Créonnais à la sortie des écoles (Dates à venir dans les cahiers de liaison).

Ce spectacle est adapté aux enfants à partir de 7 ans.

Les enfants de moins de 7 ans, mais de plus de 3 ans pourront participer à des activités proposées par des jeunes bénévoles animateurs au sein même de l'espace culturel.

LE DEFI COMMENCE !

Mardi 14

Les activités proposées :	J'ai participé ! (signature et tampon)
<p>Atelier imprimerie ! organisé par la bibliothèque de Créon De 15h à 18h A la bibliothèque de Créon Atelier lasagnographie- Imprimerie maison. Linogravure (création de tampons), carte à gratter (création maison). Public : parents et enfants à partir de 6 ans</p>	
Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Lectures à voix haute / lectures kamishibai Malle livres-jeux - sacs à lire (sélection d'albums avec petits jeux à emporter à la maison le temps du défi) Bibliothèque de La Sauve place St Jean - La Sauve Majeure De 16h à 18h Renseignements : 05.57.97.02.18 Public : familles</p>	

Mercredi 15

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Atelier cuisine - goûter Avec la Cabane à projets Annexe de la cabane rue Amaury de Craon- Créon de 14h à 17h Sur inscription Renseignements : 05.57.34.42.52 Public : familles</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature et tampon)
<p>Atelier imprimerie ! organisé par la bibliothèque de Créon De 15h à 18h A la bibliothèque de Créon Atelier lasagnographie-Imprimerie maison. Linogravure (création de tampons), Carte à gratter (création maison). Public parents et enfants à partir de 6 ans</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature et tampon)
<p>Atelier Origami Association Amibisa Bibliothèque de Sadirac place de l'église Sadirac A 15h Sur inscription Renseignements : 05.56.30.61.17 Public : familles et enfants à partir de 6 ans</p>	

Jeudi 16

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Lectures à voix haute / lectures kamishibai Malle livres-jeux - sacs à lire (sélection d'albums avec petits jeux à emporter à la maison le temps du défi) Bibliothèque de La Sauve place St Jean - La Sauve Majeure De 16h à 18h Renseignements : 05.57.97.02.18 Public : familles</p>	

Les activités proposées :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Conférence : Les orchidées de l'Entre deux Mers » (Balade-conférence)</p> <p>Terre et Océan</p> <p>De 18h30 à 20h30</p> <p>Rendez- vous Mairie de Haux salle conseil municipal</p> <p>Renseignements : 05.56.30.64.32</p> <p>www.terreetocean.fr</p> <p>Public : Tout public</p>	

Vendredi 17

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Lectures à voix haute / lectures kamishibai</p> <p>Malle livres-jeux - sacs à lire (sélection d'albums avec petits jeux à emporter à la maison le temps du défi)</p> <p>Bibliothèque de La Sauve place St Jean - la Sauve Majeure</p> <p>De 16h à 18h</p> <p>Renseignements : 05.57.97.02.18</p> <p>Public : familles</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>« Le petit bal enchanté » organisé par la Cie Nukku Matti et l'atelier Expression des 2 Rives</p> <p>Un bal populaire, joyeux accompagné par un quartet et 60 choristes</p> <p>Salle des fêtes de Villenave de Rions à 20h30</p> <p>Entrée gratuite</p> <p>Renseignements : Mairie de Haux</p> <p>05 56 23 05 22</p> <p>Public : familles</p>	

Les activités proposées :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Lectures théâtralisées de la compagnie Claque la baraque</p> <p>Spectacle ludique et poétique</p> <p>Bibliothèque de Créon 1, rue Montesquieu -Créon</p> <p>à 19h</p> <p>Renseignements : 05.57.34.54.44</p> <p>Entrée gratuite</p> <p>Public : familles</p>	

Samedi 18

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>À bicyclette.... Vélo école, safari photo à vélo, géocaching ! Rendez-vous devant la station vélo de Créon. De 10h à 18h Renseignements : 05.57.34.30.95 contact@lepointrelaisvelo-creon.fr Public : familles</p>	
Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Accueil de la ferme pédagogique du kikiwi- Activités d'éveil sensoriel par la nature et l'animal Bibliothèque de Créon 1, rue Montesquieu -Créon De 9h30 à 12h30 Renseignements : 05.57.34.54.44 Entrée gratuite Public : familles</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Découverte pratique du Rugby Association rugby Club de la Pimpine Stade synthétique bourg de Sadirac A partir de 10 h à 12h30 Renseignements : 06.34.40.19.20 dominiquerouge@sfr.fr Public : enfants à partir 5 ans</p>	

Dimanche 19

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Dimanches découvertes Découverte de la faune et de la flore de la ripisylve Association Terre et Océan Maison du patrimoine Ancienne gare de Sadirac, 23 route de Créon - Sadirac De 14h30 à 18h Renseignements : 05.56.30.64.32 www.terreetocean.fr Public : familles</p>	

Mardi 21

Les activités proposées :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Lectures à voix haute / lectures kamishibai</p> <p>Malle livres-jeux - sacs à lire (sélection d'albums avec petits jeux à emporter à la maison le temps du défi)</p> <p>Bibliothèque de la Sauve place St Jean - la Sauve Majeure</p> <p>De 16h à 18h</p> <p>Renseignements : 05.57.97.02.18</p> <p>Public : familles</p>	

Mercredi 22

Les activités proposées :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Lecture musicale par le collectif BLOP</p> <p>Bibliothèque de Sadirac place de l'église Sadirac</p> <p>A 15h</p> <p>Sur inscription - entrée gratuite</p> <p>Renseignements : 05.56.30.61.17</p> <p>Public : familles et enfants à partir de 4 ans</p>	

Jeudi 23

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Conférence : Les jolies araignées, mal aimées à 8 pattes (Balade-conférence)</p> <p>Gaël Barreau, naturaliste, médiateur scientifique et culturel Terre & Océan.</p> <p>Rendez-vous salle des fêtes de Saint Léon</p> <p>Renseignements : 05.56.30.64.32 www.terreetocean.fr</p> <p>Public : tout public</p>	
Les activités proposées :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Lectures à voix haute / lectures kamishibai</p> <p>Malle livres-jeux - sacs à lire (sélection d'albums avec petits jeux à emporter à la maison le temps du défi)</p> <p>Bibliothèque de la Sauve place St Jean - la Sauve Majeure</p> <p>De 16h à 18h</p> <p>Renseignements : 05.57.97.02.18</p> <p>Public : familles</p>	

Note tes activités supplémentaires !	J'ai participé ! (signature ou tampon)
Ex : participation journée puzzle à la ludothèque Kaléidoscope	

Vendredi 24

- Remise des prix !

- Tous les participants au défi sont invités à nous retrouver vendredi 24 mai à 19h à la Sauve Majeure sur le site de Chapitoscope pour partager un verre de l'amitié et témoigner des efforts fournis !

Larural présente :

Chapitoscope : festival sous chapiteau et à l'air libre

- Ouverture officielle le 24 mai 2019
- Tout public - réservation : www.larural.fr



LES ACTIVITES QUE JE PEUX FAIRE A LA MAISON AVEC MES PARENTS

CUISINER AVEC DES RESTES

AVEC DU PAIN RASSIS :

Recette du pain perdu :

Il te faut :

- 5 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre de canne
- 6 morceaux/ tranches de pain rassis

1. Battre les œufs dans une assiette, y ajouter sucre, lait.
2. Tremper les tranches de pain et les égoutter.
3. Mettre le beurre à chauffer dans la poêle, y faire dorer doucement les tranches de chaque côté.

AVEC DES FRUITS ABIMES :

Recette de la compote :

Il te faut :

- Des fruits abimés (par exemple des pommes, des poires... Évite de mélanger trop de fruits différents)
(Pour environ 8 pommes/ poires)
- 7 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de beurre

- (si tu en as) 1 cuillère à café de sucre vanillé

1. Peler, épépiner et couper les fruits en petits morceaux. Les mettre dans une casserole. Faire cuire à couvert pendant 30 minutes.
2. Retirer la casserole du feu, mélanger les sucres, la noix de muscade et le beurre

AVEC DES RESTES DE PÂTES, DE FROMAGE, DE POULET, DE JAMBON, DE PATATES ...

Recette de l'omelette :

Il te faut :

- Des restes (des pâtes, ou du fromage, ou des petits morceaux de poulet ou de jambon, ou des patates déjà cuites.....)
- Des œufs (au moins 3, plus en fonction du nombre de personnes)
- Un peu d'huile

- Du sel

1. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, y faire réchauffer les restes à feu doux.
2. Battre les œufs en omelette, saler et poivrer.
3. Les verser dans la poêle et cuire l'omelette plus ou moins en fonction de la cuisson désirée : baveuse ou bien cuite.

Devinettes sensorielles

Mettez leurs sens à l'épreuve avec ce jeu de devinettes à réaliser avec des éléments dénichés dans la maison, comme du savon, des épices, des tissus, etc. Les participants doivent avoir les yeux bandés pour se prêter au jeu: ils devront soit se servir de leur nez, de leurs oreilles, de leur bouche ou de leurs mains pour deviner ce qu'on leur présente. Celui qui obtient le plus grand nombre de bonnes réponses orchestre la séance suivante.

Grenouilles gobent mouches



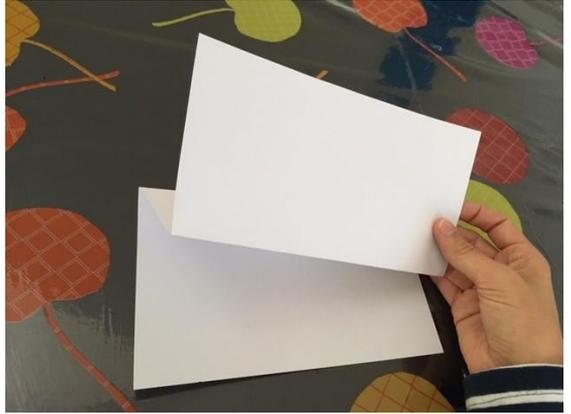
Matériel nécessaire : des rouleaux de papier toilette - de la peinture verte - de la ficelle - du scotch et un morceau de papier.

Dessin avec effet surprise



Etape 1 : Plier une feuille A4 en 3 dans le sens de la longueur, comme si vous alliez glisser la feuille dans une enveloppe mais en laissant un bord en bas.

Etape 2 : Dessiner un bonhomme, un poisson, un monstre, bref ce que vous voulez. L'important est de prévoir de mettre la bouche sur la ligne, à l'endroit du pliage



LE COMBAT DE POUCES

Le but du jeu est de coincer le pouce de l'autre sous son propre pouce.

- On s'accroche à la main de l'autre avec les doigts comme sur la photo.
- On compte jusqu'à 3.
- C'est parti pour le combat, le premier qui coincer le pouce de l'autre, a gagné !



Jeu GRELI GRELO

Intérêt : devinette

Matériel : 10 petits cailloux

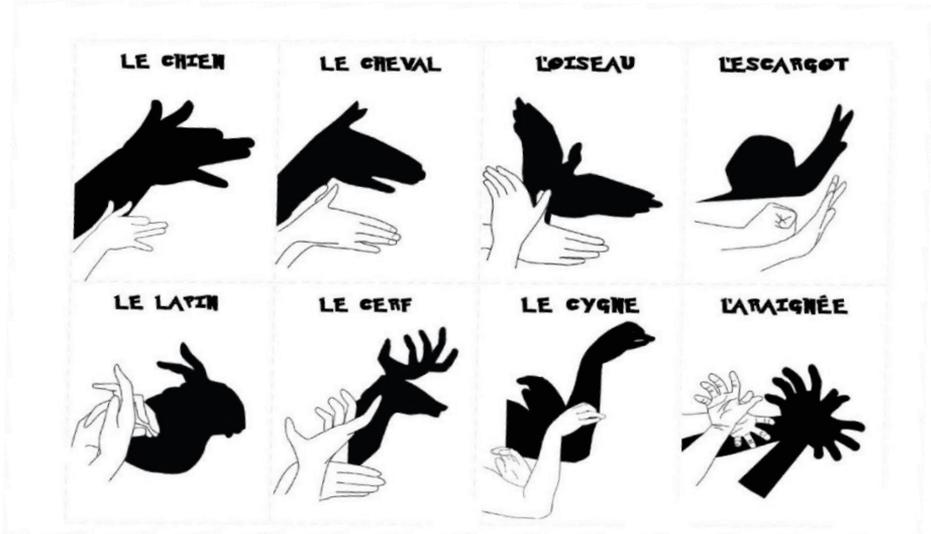
Tranche d'âge : de 3 à 5 ans 2 joueurs ou plus

Lieu : intérieur ou extérieur

Règle : ramasser 10 petits cailloux et en mettre quelques-uns au creux de tes mains. Secouer, mélanger et agiter les mains tout en chantonnant la célèbre formule « Grelé-grelot, combien j'ai d'sous dans mon sabot ♪♪ ? ». Le partenaire doit deviner correctement le nombre de cailloux présents dans la main, s'il réussit c'est à son tour, sinon recommencer en modifiant (ou non) le nombre de cailloux contenus dans les mains.

LES ACTIVITES QUE JE PEUX FAIRE A LA MAISON SEUL

Les ombres chinoises



Le labyrinthe des salades Le jardinier a perdu le chemin qui le conduit aux salades. Demandez à votre enfant de retrouver et de dessiner le chemin qui lui permettra d'aller les arroser.



Un tableau de pâte à modeler

Utilisez une portion de pâte à modeler. Avec les doigts ou à l'aide d'un rouleau, étendez la pâte à modeler de manière à former un petit « tableau ». Avec un crayon,

un bâton Popsicle ou une petite baguette en bois, tracez des formes, des lettres et des dessins dans la pâte à modeler aplatie. Utilisez le rouleau pour effacer et recommencer.



POURQUOI SE LANCER DANS CE DEFI ?

Aujourd'hui, nous passons notre vie au contact d'écrans et cette surconsommation a des conséquences sur notre santé, et celle des enfants en particulier :

- Remplacement des temps d'activité physique entraînant des surpoids et de l'obésité.

- Augmentation des troubles du sommeil, altération de la qualité du sommeil (due à la lumière bleue des écrans).

- Chez les bébés et jeunes enfants, les médecins et psychologues alertent sur les graves troubles du comportement et de l'attention (une exposition massive et précoce aux écrans empêcherait leur cerveau de se développer normalement).

Notre temps d'exposition aux écrans ne fait qu'augmenter : Les adultes passent en moyenne 5h07 minutes par jour devant les écrans, contre 3h10 il y a dix ans (hors activité professionnelle). 2/3 des français disent se sentir dépendants... et pensent qu'il leur serait bénéfique de limiter leur temps d'exposition.

Le psychiatre Serge Tisseron, grand spécialiste du sujet a répondu à nos questions et selon lui :

« Le seul problème des écrans : c'est le temps qu'on y passe ! »

« Plus on est petit, plus on a des apprentissages essentiels à faire, moins il faut d'écran, plus on grandit plus les apprentissages essentiels sont censés avoir été faits et plus il faut veiller à la qualité des programmes en privilégiant les activités de création. (Et avant 6 ans les activités de création sur les écrans ne sont pas possibles). » (CF. campagne 3-6-9 à la page suivante)

« Le Défi « 10 jours pour voir autrement » représente la meilleure solution pour apprendre à mieux gérer notre utilisation des écrans ! »

Apprivoiser les écrans et grandir

3-6-9-12



À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels

Jouez, artiguez, partez la télé



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir dans ses sens dans des situations et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille



De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

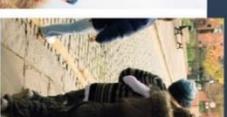
Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet



De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger ses échanges



Après 12 ans

L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !



Cette affiche peut être téléchargée sur <http://3-6-9-12.com/> ou <http://penseesens.com>

« J'ai imaginé les repères - 3-6-9-12 - comme une façon de répondre aux questions des plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir. Ed. érès



Avant 3 ans

Lever avec votre enfant est la meilleure façon de l'amener son développement.

Je prends les histoires lues ensemble à la télévision et au DVD.

La télévision allumée nuit aux de votre enfant même s'il ne la regarde pas. Jamais de télé dans la chambre.

J'intéresse les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne regarde pas la télé pour calmer mon enfant.



De 3 à 6 ans

Je fixe des règles cibles sur les temps d'écran.

Je respecte les lignes indiquées pour les programmes.

La tablette, la télévision et les jeux numériques sont utilisés dans la chambre.

J'intéresse les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne regarde pas la télé pour calmer mon enfant.



De 6 à 9 ans

Je fixe des règles cibles sur le temps d'écran, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et les jeux numériques sont utilisés dans la chambre.

Je parviens à faire passer des messages à l'intérieur du jeu.

J'intéresse les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne regarde pas la télé pour calmer mon enfant.



De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge approprié pour son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller seul dans la chambre.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.



Après 12 ans

Mon enfant - s'il est seul sur sa télé, mais je lève avec lui des barrières à respecter.

Nous parlons ensemble des dangers du téléchargement, des logiciels et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le wifi et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son ami - sur Facebook.

Diffusions cette affiche. Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.



ères

MERCI À TOUS

Merci à tous les enfants participants

Merci à tous les parents et autres membres de la famille

Merci aux enseignants et directeurs d'école

Merci aux associations

Merci aux animateurs et agents des accueils périscolaires

Merci aux élus de la Communauté de Communes du Créonnais

Merci à tous les intervenants et organisateurs du défi

Merci à Julia



