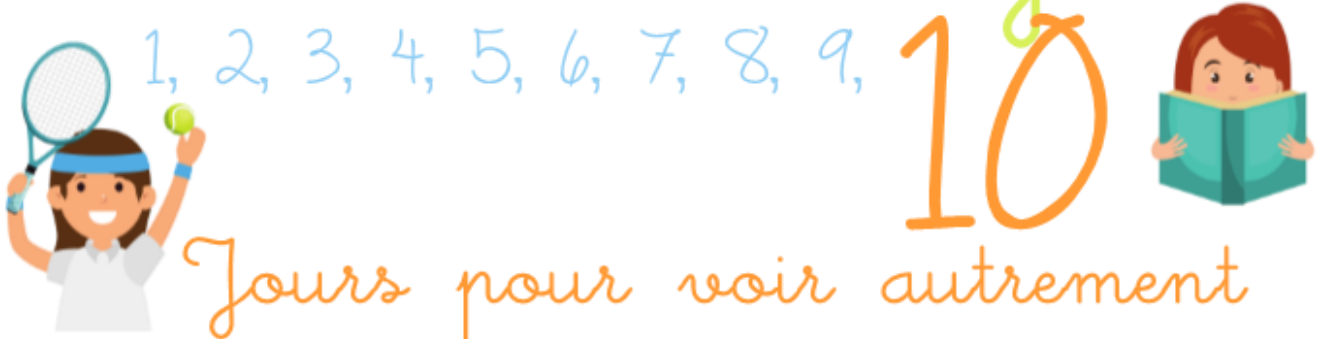


CARNET DE BORD DE :



Relève le défi!



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 préférerions 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 vidéos...) 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

LE DEFI ?	4
JE COMPTE MES POINTS PENDANT LE DEFI :	5
MON JOURNAL DE BORD.....	6
MES IDEES	6
LES RENDEZ-VOUS ET ACTIVITES PROPOSEES PAR LES ASSOCIATIONS.....	7
LES SORTIES QUE JE PEUX FAIRE EN FAMILLE	21
LES ACTIVITES QUE JE PEUX FAIRE A LA MAISON	25
SUDOKU	25
COLORIAGES	27
POINTS À RELIER	29
ORIGAMI.....	30
MODELER, RÉCUPÉRER, CRÉER, FABRIQUER	33
CUISINER AVEC DES RESTES.....	37
PETITS JEUX.....	38
PETITES EXPERIENCES SCIENTIFIQUES	40
SOLUTIONS DES SUDOKU	41
POURQUOI SE LANCER DANS UN DEFI ?.....	42
MERCI A TOUS	44

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...

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

Mes parents valident mes points chaque jour en signant dans la grille qui se trouve à la page 5 de ce carnet !

Mes parents peuvent m'aider à faire des activités à la place de regarder les écrans



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		PENDANT LE DINER	APRES LE REPAS	TOTAL	SIGNATURE DES PARENTS
	1	Ecole	1	1	1	1	1		
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 MARQUES A LA FIN DES 10 JOURS									

MON JOURNAL DE BORD

Note tes difficultés, tes réussites, ce qui te marque le plus durant ce défi...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MES IDEES

Note tes idées d'activité :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 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, et 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

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>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Atelier imprimerie ! De 15h à 18h A la bibliothèque de Créon Atelier lasagnographie-Imprimerie maison. Linogravure (création de tampons), Carte à gratter (création maison). Renseignements : 05.57.34.54.44 Public : enfants à partir de 6 ans</p>	

MERCREDI 15

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Parlons Esperanto ! Information et pratique de l'espéranto pour petits et grands. Rendez- vous Communauté des communes 39, boulevard Victor Hugo Créon Renseignement : morinestrade@gmail.fr 06.10.07.08.58 De 16h à 17h30 Sur inscription Public parents et enfants à partir de 6 ans</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Ouverture du « Club Nature Gironde » Bêtes à poils et à plumes des bords de Pimpine Maison Intercommunale du Patrimoine Naturel du Créonnais- Terre et Océan Ancienne gare de Sadirac, 23 route de Créon - Sadirac De 14h à 16h Sur inscription Renseignements : 05.56.30.64.32 www.terreetocean.fr Public : enfants de 7 à 12 ans</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Modern'jazz - Découverte Association Art tendance Salle du Coq Hardi - La Sauve Majeure De 11h à 12h - Entrée gratuite Renseignements : 06.70.16.23.33 Public : enfants de 7 à 12 ans</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Atelier cuisine -gouter 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 ou 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>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou 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). Renseignements : 05.57.34.54.44 Public : enfants à partir de 6 ans</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Spectacle « les monologues du Jardin</p> <p>Compagnie l'Atelier Provisoire</p> <p>A 18h15</p> <p>52 rue d'Epernon 33670 Créon</p> <p>Renseignements LAURE DALLET - 06.18.48.69.39-</p> <p>Sur réservation- 10 € Plein tarif et 8€ tarif famille</p> <p>Public ; familles et enfants à partir de 8 ans</p>	

JEUDI 16

Activité proposée :	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 www.terreetocean.fr</p> <p>Public : Tout public</p>	

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>	

VENDREDI 17

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Lectures théâtralisées de la compagnie Claque la Baraque spectacle ludique et poétique</p> <p>Bibliothèque de Créon 1, rue Montesquieu -Créon à 19h</p> <p>renseignements : 05.57.34.54.44</p> <p>entrée gratuite</p> <p>Public : familles</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)</p> <p>Bibliothèque de La Sauve place St Jean - La Sauve Majeure 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>Tir à l'arc - ultimate</p> <p>Loisirs Jeunes en Créonnais (LJC)</p> <p>Salle Omnisports Ulli Senger Créon de 17h00 à 18h30</p> <p>Renseignements : 06.07.79.12.92 secteur sport</p> <p>Public : familles et enfants à partir de 6 ans</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Pétanque Loisirs Jeunes en Créonnais (LJC) Terrain de pétanque chemin de la Pelou - Créon de 17h à 18h30 Renseignements : 06.07.79.12.92 secteur sport Public : familles</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Théâtre forum avec la compagnie « Donc Y chocs » Sur le thème « les réseaux sociaux » Avec la Cabane à projets Centre Culturel les Arcades- rue Montesquieu Créon De 19h30 à 21h30 Entrée gratuite / sans réservation Renseignements : 05.57.34.42.52 Public : parents et enfants à partir de 12 ans</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 Un bal populaire, joyeux accompagné par un quartet et 60 choristes A la salle des fêtes de Villenave de Rions A 20h30 Entrée gratuite Renseignements : Mairie de Haux 05 56 23 05 22 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>Initiation à la percussion brésilienne et à la batucada Musique en Créonnais Ecole de musique- Place du 8 mai 1945 - Créon De 10 h à 12h30 Renseignements : 06 23 82 83 38 jeanfoussat@yahoo.fr Sur inscription (9 enfants) Public ; enfants de 9 à 12 ans</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 de 7 ans à 10 ans</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>Randonnée artistique au château de Crain à Baron Kaléidoscope place Waldeck Rousseau - Créon De 14h30 à 17h30 Départ de la ludothèque Sur inscription Renseignements : 05.56.23.33.53 Public : enfants des ateliers et leurs familles</p>	

DIMANCHE 19

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Echappées créonnaises organisées par la Station vélo Rendez-vous Office de Tourisme ancienne gare de Créon De 7h30 à 15h Plusieurs départs échelonnés Renseignements: 05.57.34.30.95 contact@lepointrelaisvelo-creon.fr Public : familles et enfants à partir de 8 ans</p>	

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

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 22

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Atelier cuisine - apéritif dînatoire Avec la Cabane à projets Préparation d'un apéritif dînatoire en compagnie des habitants de la résidence autonomie de Créon et inauguration de leurs jardins partagés</p> <p>Rendez-vous à l'Etablissement Personnes Agées Résidence Maloubier 18, avenue Suzanne Salvet - Créon De 14h à 17h Sur inscription Renseignements : 05.57.34.42.52 Public : familles</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Festival Chapistoscope Solo de cirque collectif Cheptel Aleïkoun De 15h à 16h30 Plaine- La Sauve Majeure Renseignements : Tarif : 16€ TP/ 12€ TR /8€ TJ Public : familles</p>	
<p>La circo mobile installation immersive autour du cirque De 14h à 16h30 Plaine - La Sauve Majeure Renseignements : Entrée Gratuite : Public : enfants à partir de 8 ans</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>« Club Nature Gironde » Les Insectes Maison Intercommunale du Patrimoine Naturel du Créonnais- Terre et Océan Ancienne gare de Sadirac, 23 route de Créon - Sadirac De 14h à 16h Sur inscription Renseignements : 05.56.30.64.32 www.terreetocean.fr Public : enfants de 7 à 12 ans</p>	

Les activités proposées :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Ateliers jeux culturels Bibliothèque de Baron Le Bourg - Baron De 15h à 17h Renseignements : 05.57.24.11.57 ptlect.baron@wanadoo.fr Public : familles</p>	

JEUDI 23

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Conférence : Les jolies araignées, mal aimées à 8 pattes » (Balade-conférence) Gaël Barreau, naturaliste, médiateur scientifique et culturel Terre & Océan. De 18h30 à 20h30 Rendez-vous salle des fêtes de Saint Léon Renseignements : 05.56.30.64.32 www.terreetocean.fr Public : tout public</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>	

VENDREDI 24

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Tir à l'arc - ultimate Loisirs Jeunes en Créonnais (LJC) Salle Omnisports Ulli Senger Créon de 17h00 à 18h30 Renseignements : 06.07.79.12.92 secteur sport Public : familles et enfants à partir de 6 ans</p>	

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Pétanque Loisirs Jeunes en Créonnais (LJC) Terrain de pétanque chemin de la Pelou - Créon de 17h à 18h30 Renseignements : 06.07.79.12.92 secteur sport Public : familles</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>	

Note tes activités supplémentaires !	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Ex : participation journée puzzle à la ludothèque Kaléïdoscope</p>	

Remise des prix !

Tous les participants au défi sont invités à nous retrouver 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 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 goreaesque -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-SAM 25 : 17h45 /DIM 26 : 14H00

LUDOSCOPE 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-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, Mercredi:
15h-18h, Samedi: 10h30-12h.**

Bibliothèque de CREON, 1, rue Montesquieu, 33670 Créon, 05.57.34.54.44 /
bibliotheque.creon@orange.fr. **Ouverte le Mardi : 15h-18h ; Mercredi : 9h30-
12h/14h30-18h, Vendredi : 15h-18h30, Samedi : 9h30-12h.**

Bibliomédia de HAUX, 286, route départementale, 239 Nord, Le Grand Chemin,
33550 Haux, 05.56.23.64.48 / c.heuze.bibliomedia@haux33.fr. Ouverte le **Mardi
et mercredi: 16h-19h, Vendredi: 14h-19h et le 1er samedi de chaque mois:
10h-12h.**

Bibliothèque de LA SAUVE, Place Saint Jean, 33670 La Sauve Majeure,
05.57.97.02.18 / bibliothequelasauvemajeure@orange.fr . **Ouverte le Mardi et
vendredi: 16h-18h, Mercredi: 15h-18h, Jeudi: 16h-18h, Samedi: 10h-12h30**

Bibliothèque de SADIRAC, Place de l'église, 33670 Sadirac, 05.56.30.61.17 /
v.chiccoli@sadirac.fr. **Ouverte le Mardi et Vendredi: 16h-18h30, Mercredi:
9h30-12h30/ 14h30-18h30, Samedi: 9h30-12h30.**

Pour les joueurs :

La ludothèque Intercommunale, KALEIDOSCOPE vous accueille le **mardi de 16h à
18h30, le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h30, le vendredi de 10h à 12h
et de 16h à 18h30 et le samedi de 10h à 13h.** (Adhésion payante, 20 €/ familles)

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 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

Sonopluiie :

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 XIX^e 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@entredouxmers.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

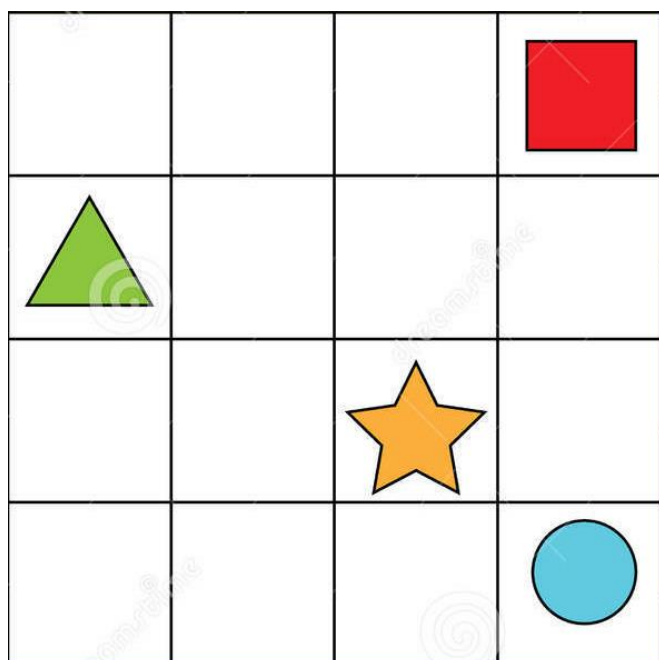
Marché de Créon depuis 1315: le mercredi matin entre 8 h et 13 h sur la place de la Prévôté et dans les rues adjacentes.

LES ACTIVITES QUE JE PEUX FAIRE A LA MAISON

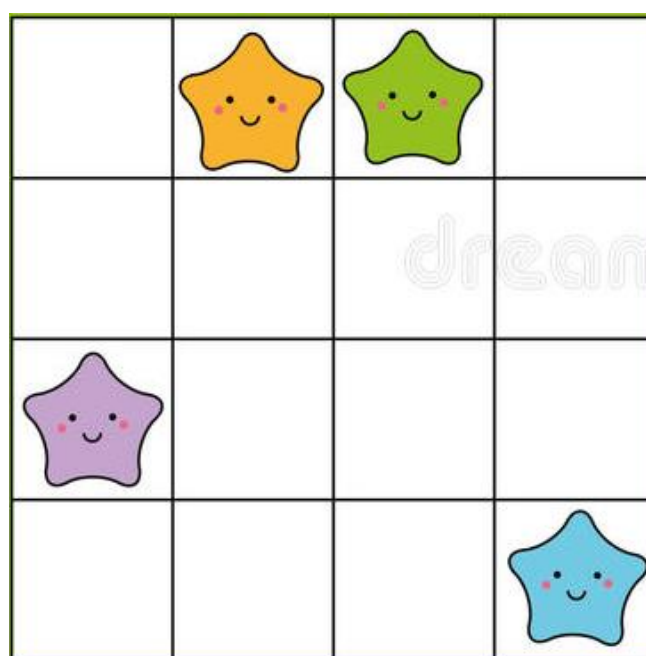
SUDOKU

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 ou des formes en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ou forme ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

N°1



N°2



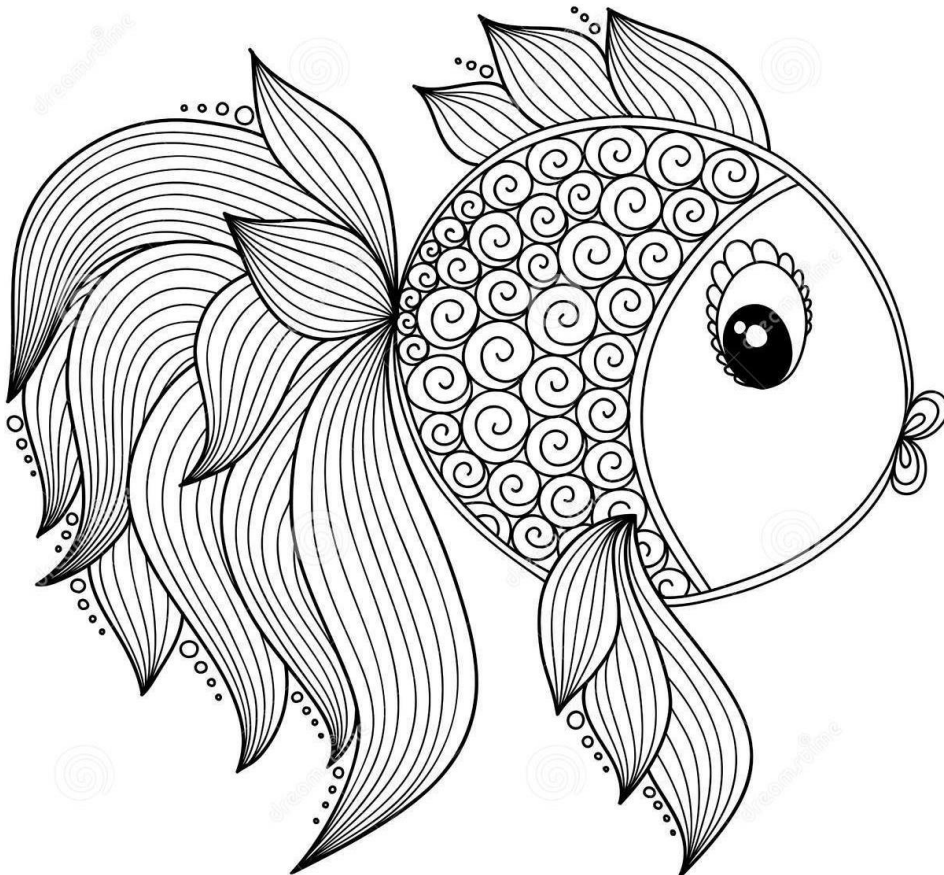
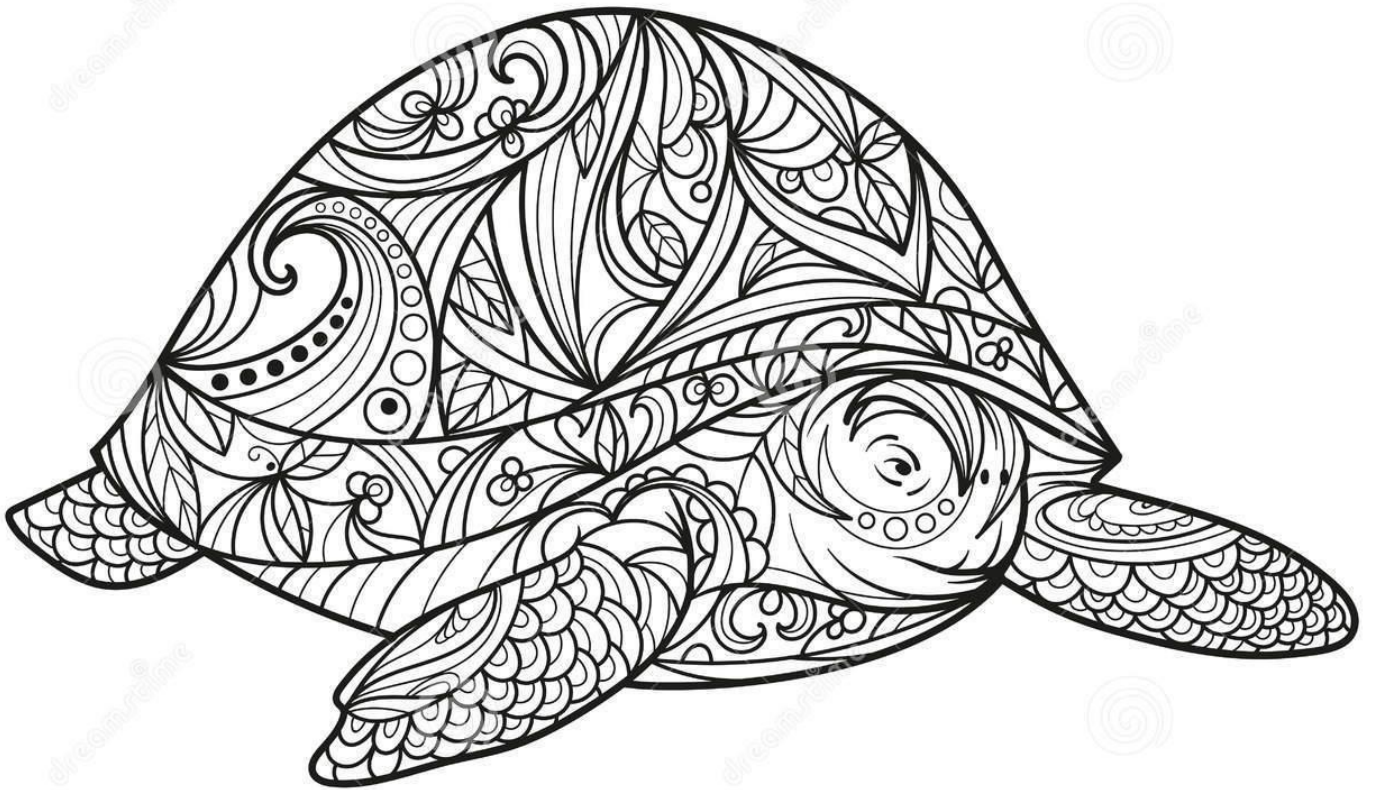
N°3

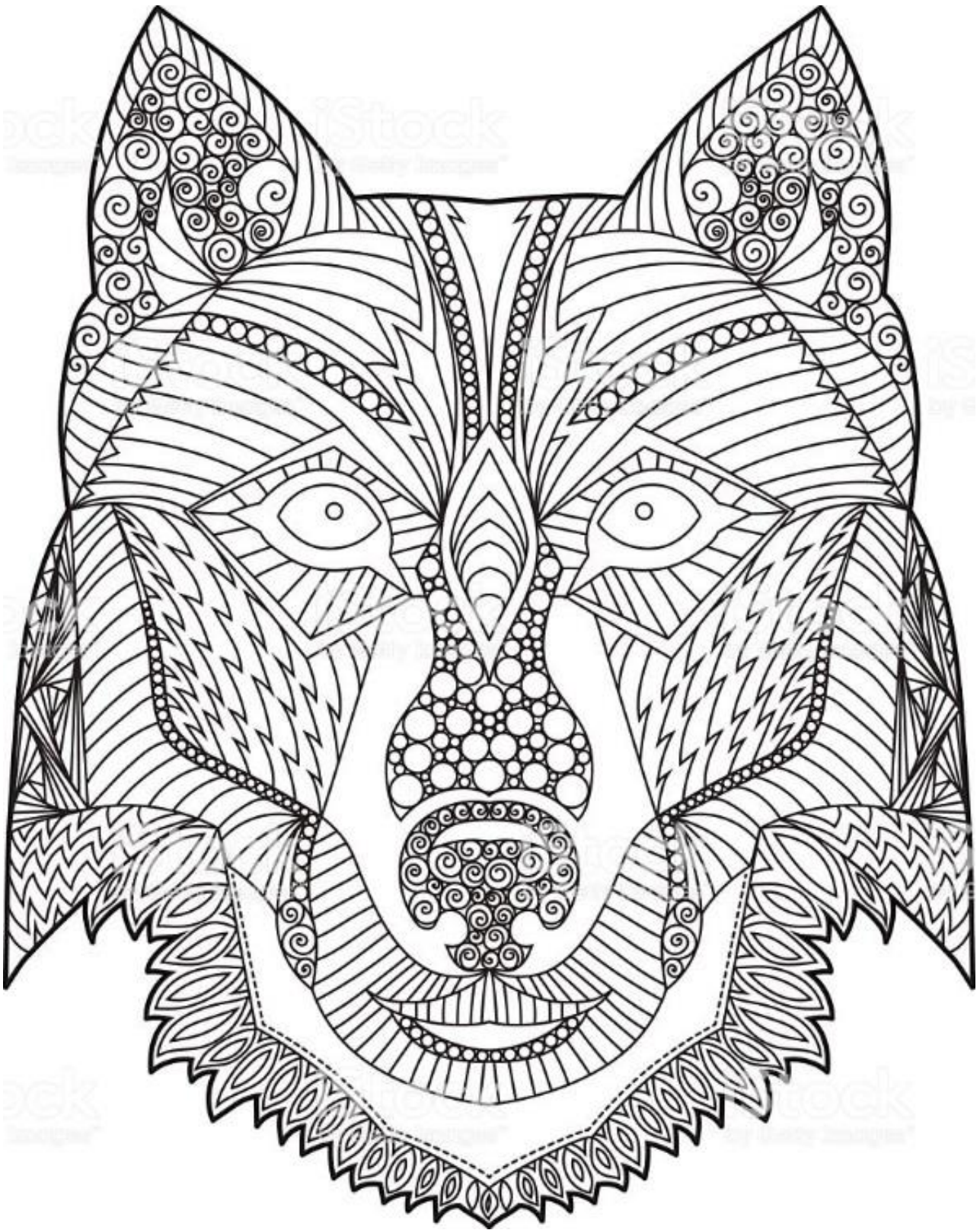
	9	2		5		3		
	4	3		2		1		
	5		3	9			2	4
2	6	5			3	8		
4					1			3
		7	4		2			
			7	4		5		
9			2		5	6		
5	2			3				7

N°4

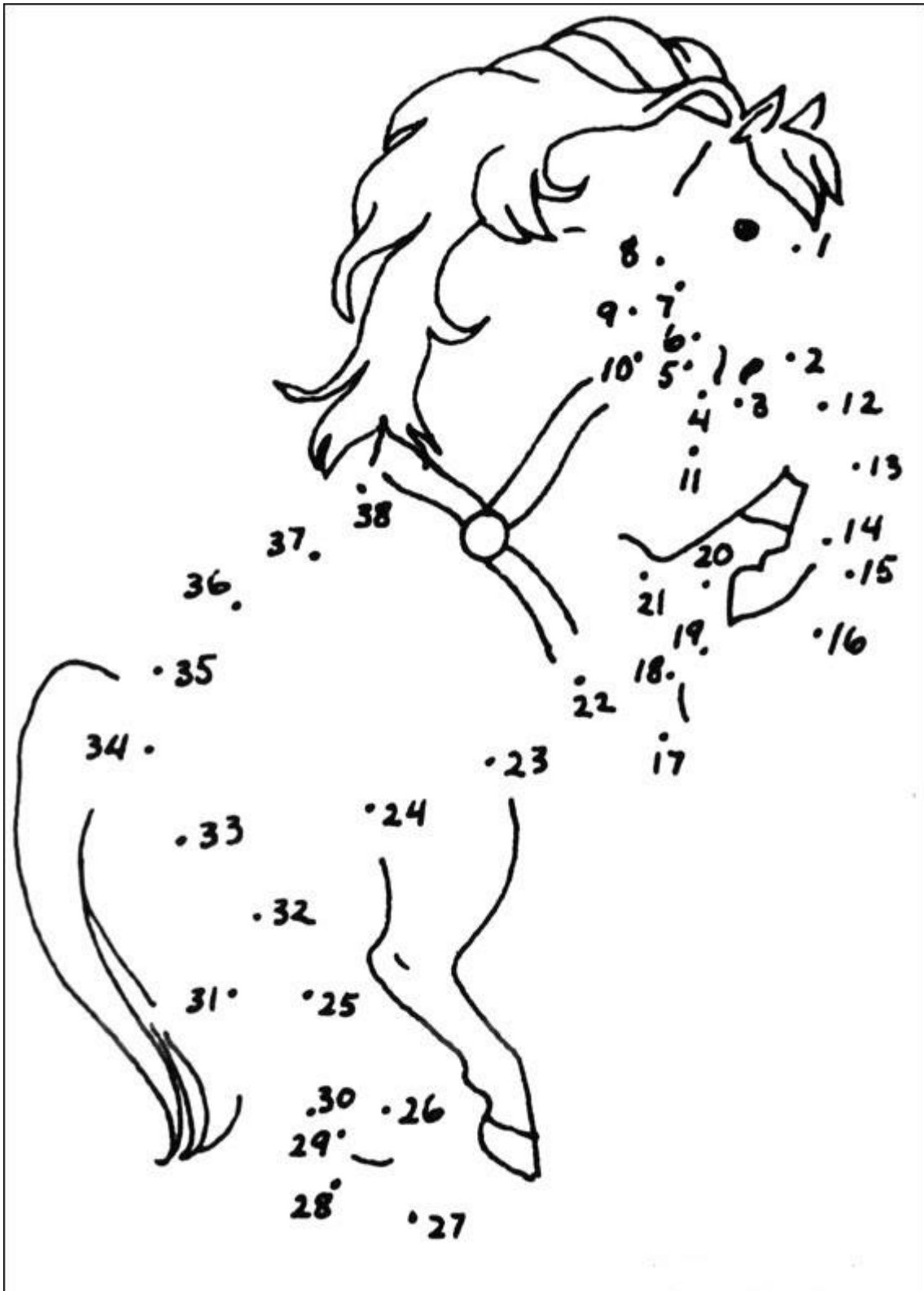
			9					
3	4							
	9					2	1	4
		6				7		
		3					6	
	2				3		9	
4				2	1	9		
	5				9		3	
				7	8	1		5

COLORIAGES



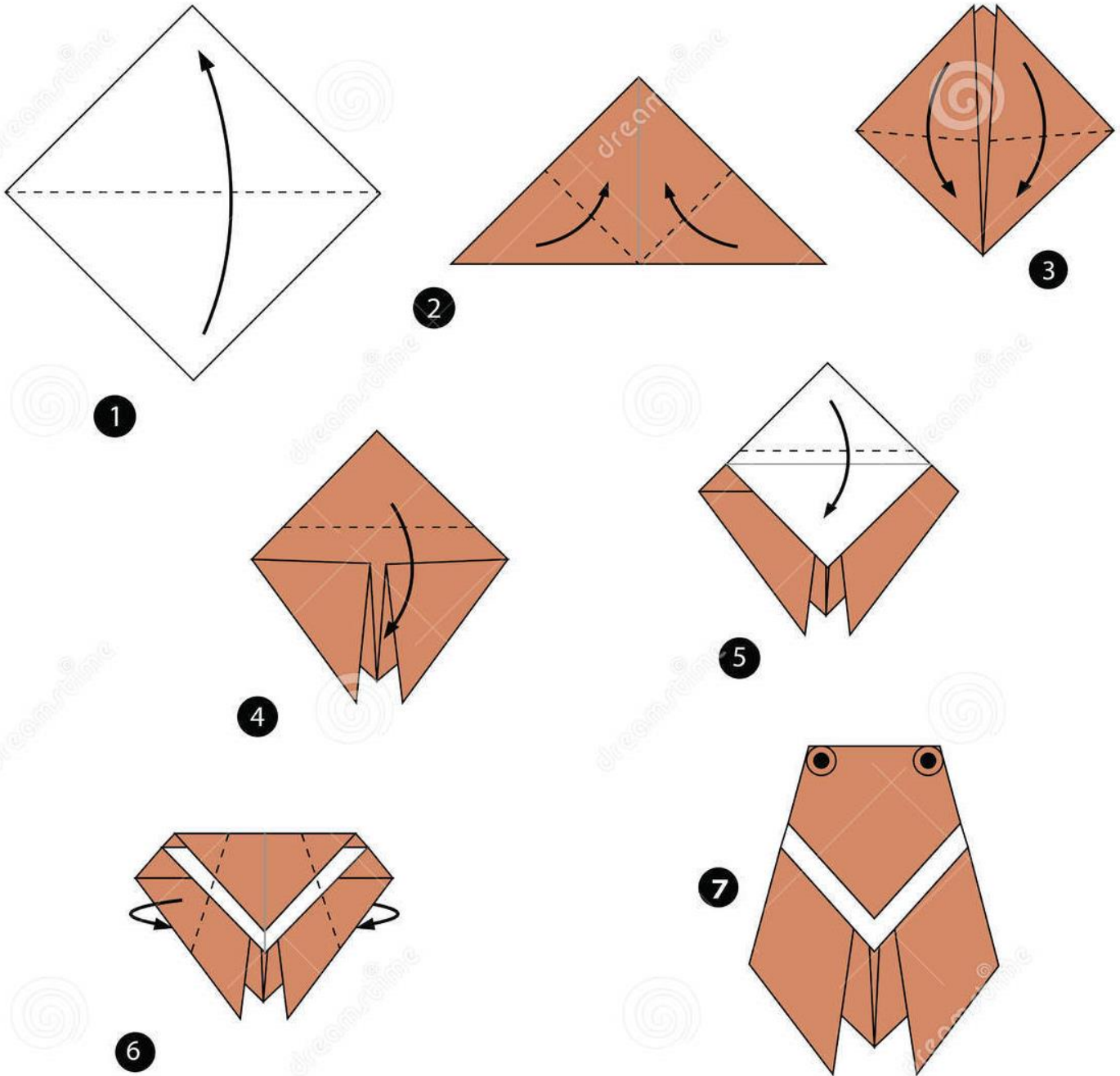


POINTS À RELIER

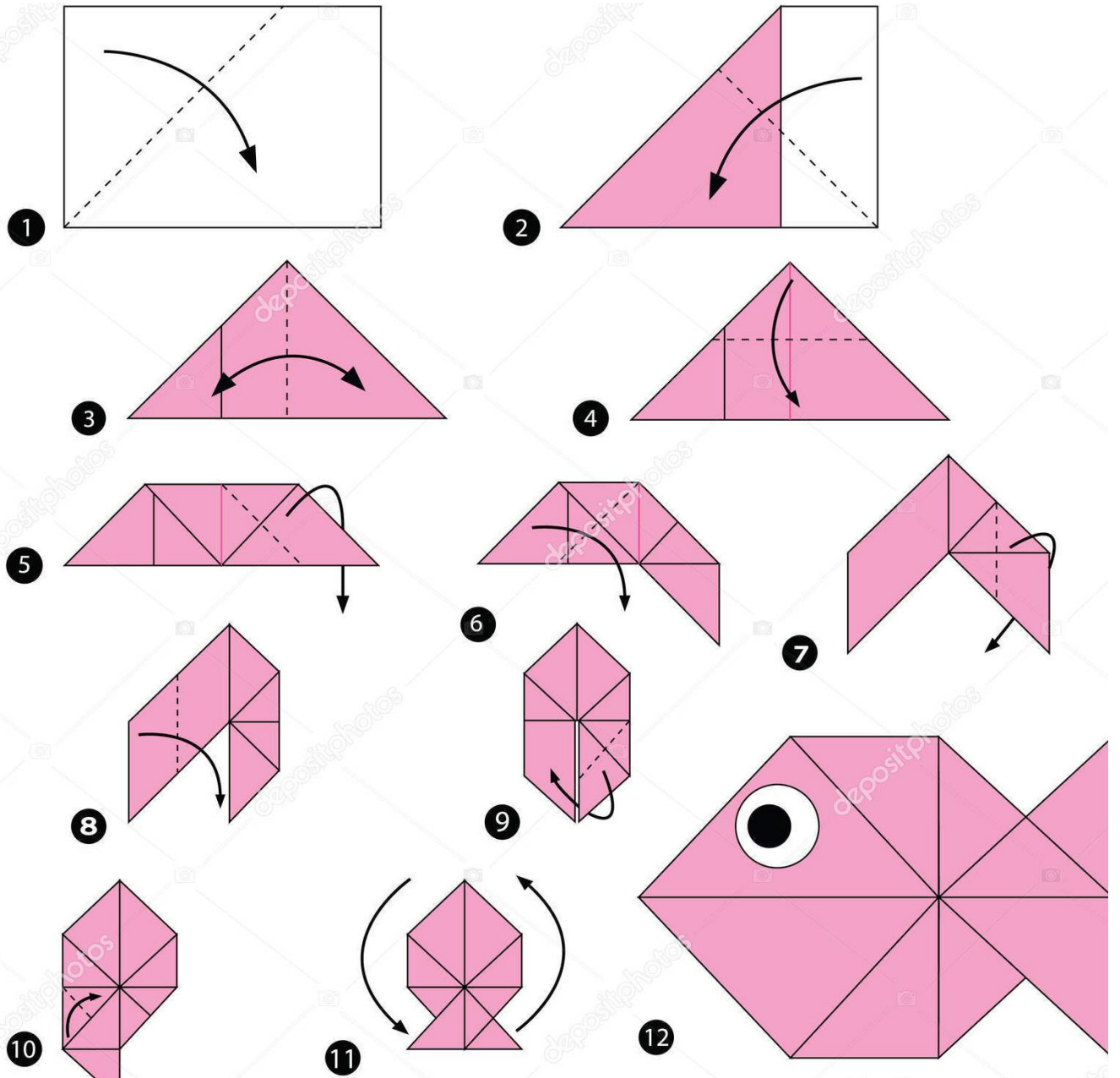


ORIGAMI

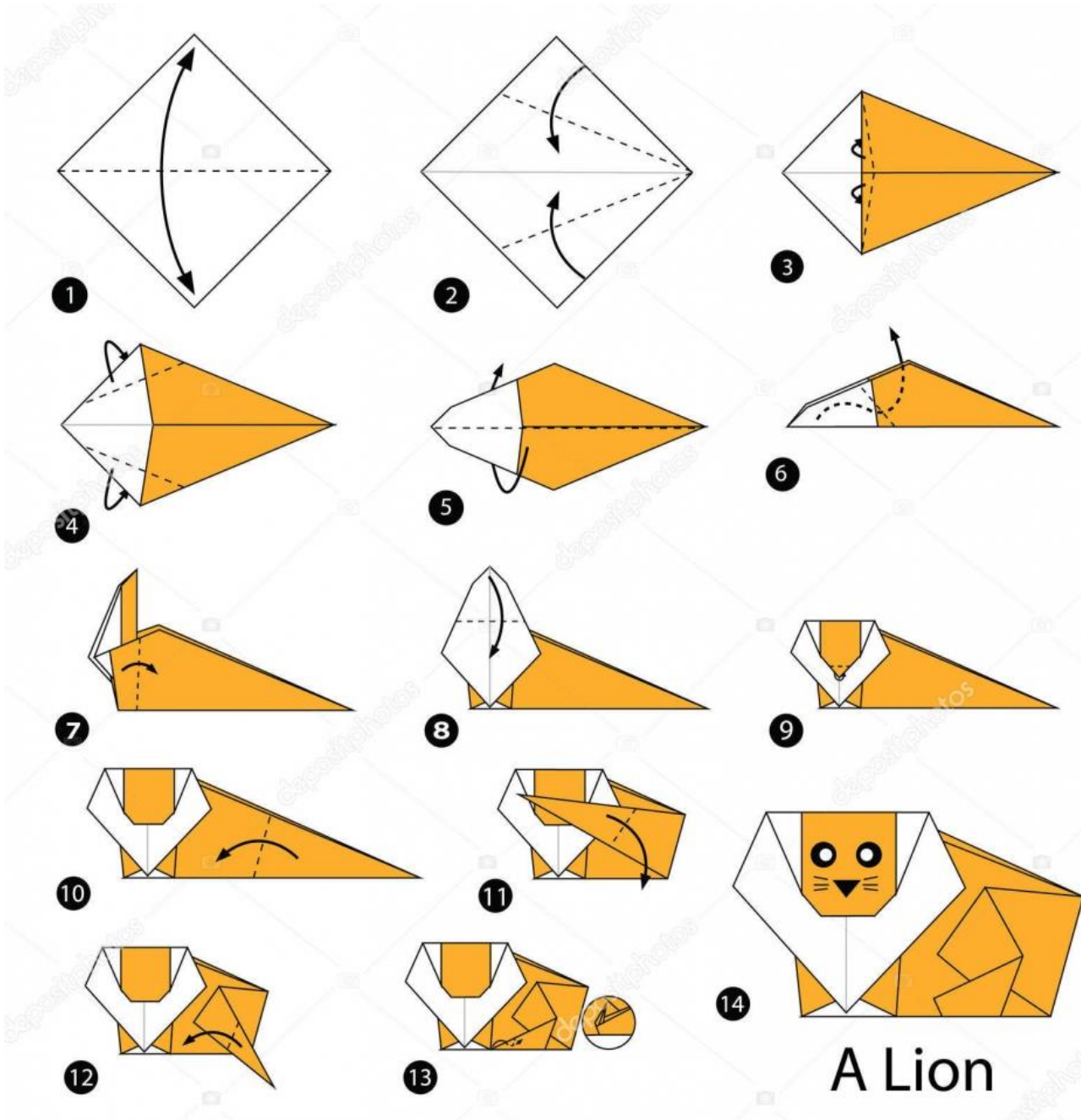
La Cigale



Le Poisson



Le lion



MODELER, RÉCUPÉRER, CRÉER, FABRIQUER ...

LA PATE A SEL

Matériel pour réaliser "Recette de la pâte à sel"

- 1 verre de sel fin
- 1 verre d'eau tiède
- 2 verres de farine
- des colorants alimentaires ou des craies



LA PECHE A LA LIGNE

Matériel pour réaliser " Le jeu de pêche à la ligne"

- 8 pots de crème dessert
- 2 trombones
- de la ficelle
- du fil de fer
- 2 bâtons fins (longueur environ 50cm)
- 1 grosse épingle

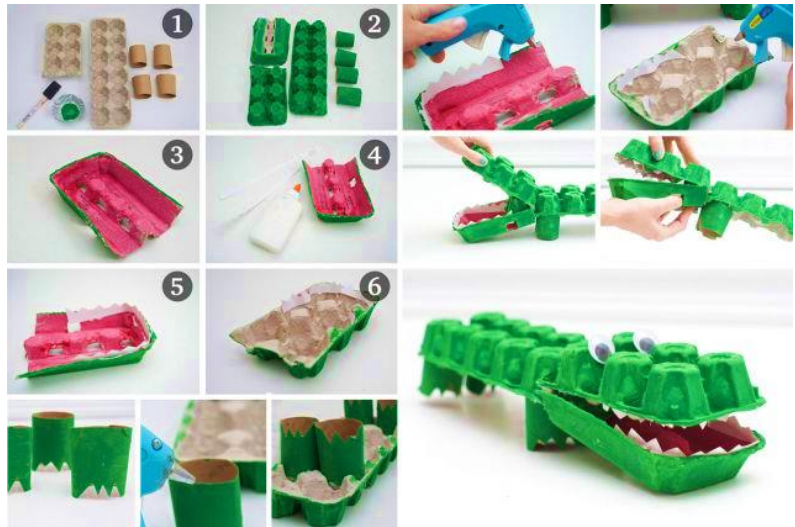


Fabrication :

- Utilisez la grosse épingle pour percer deux petits trous dans le fond des pots.
- Découpez 8 morceaux de fil de fer d'une longueur d'environ 10 à 12cm
- Insérez les deux extrémités du fil de fer dans les petits trous du pot, par l'extérieur, puis assemblez-les en les croisant par l'intérieur.
- Nouez un morceau de ficelle à l'extrémité d'un bâton en faisant 2 ou 3 noeuds pour qu'elle ne glisse pas.
- Dépliez légèrement le trombone avant de nouer l'autre extrémité de la ficelle sur la boucle supérieure.
- Faire de même pour le deuxième bâton.
- Décorer vos pots comme bon vous semble.
- Vous pouvez jouer !

AVEC UNE BOITE A OEUFS...

Le Dragon



Le bateau



Les chenilles



La coccinelle



Le poussin et le lapin



AVEC DES ROULEAUX DE PAPIER TOILETTE

Bowling fait maison

Matériel :

- Un pinceau
- 10 rouleaux du papier toilette
- Peinture
- Papier



Commencez par peindre les 10 rouleaux de papier toilette.

Puis inscrire sur chaque rouleau un numéro (de 1 à 10).

Prenez du papier journal ou un brouillon pour faire une boule. Vous pouvez la décorer comme bon vous semble

Pieuvre

Matériel :

- Rouleau de papier toilettes
- Peinture ou feutres
ou crayons de
couleurs
- Yeux en plastique
- Ciseaux



Voiture en carton en rouleaux de papier toilette

Matériel

- Rouleaux de papier toilette
- Un morceau de carton (4 roues)
- Compas
- Crayon à papier
- 4 attaches parisiennes
- Ciseaux
- Peinture



Commencez par dessiner quatre ronds sur le morceau de carton et découpez-les. Peignez les roues et le rouleau de papier toilette et laissez sécher. Une fois sèche découpez une petite ouverture pour mettre un petit personnage dans votre voiture.

Puis assemblez les roues avec une attache.

FAIRE UN MINI LABIRYNTE POUR LES BILLES

Matériel :

- Couvercle de boîte à chaussures
- Des pailles
- Billes
- Papier



Commencez par décorer le couvercle. Sur une feuille écrivez départ et arrivée. Découpez-les puis collez-les à chaque extrémité. Avec les pailles construisez le labyrinthe comme l'image ci-dessus.

CREER UN HERBIER

Matériel : Un livret, plantes ou feuilles séchées, ruban adhésif, feutres...

Commencez par sécher les plantes ou les feuilles récoltées. Séchez-les entre deux feuilles de papier journal puis mettez du poids dessus avec des livres.

Une fois la plante sèche, mettez votre feuille (ou fleur) par page à l'aide du ruban adhésif.

Ecrivez le nom de la plante, la date et d'où elle vient.

Vous pouvez ajouter de petites annotations.

Faites pareil avec chaque plante, feuille ou fleur.



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 :

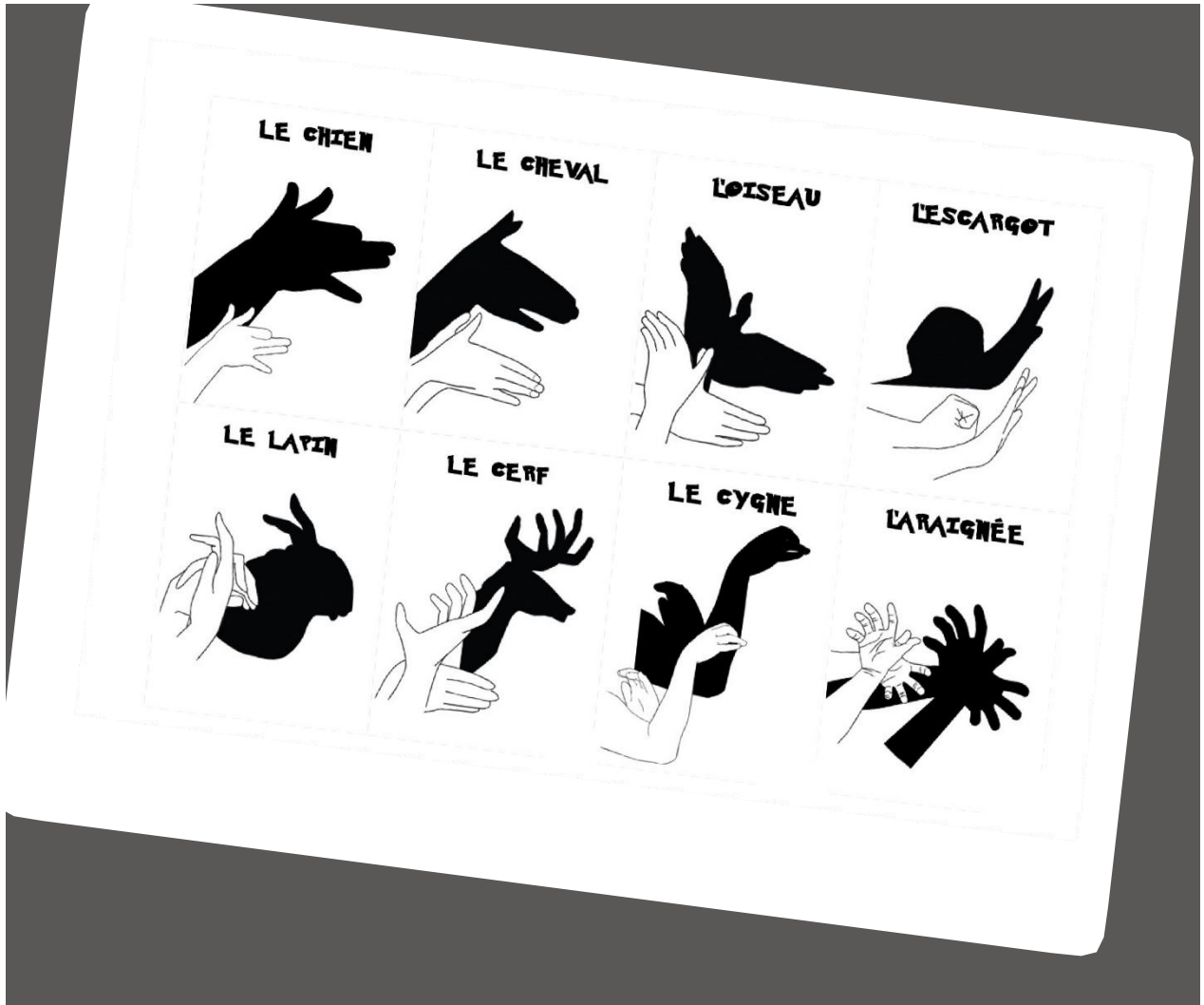
Il te faut :

- 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.

PETITS JEUX

LES OMBRES CHINOISES



LE COMBAT DE POUCES

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

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



LE PETIT BAC

Il te faut une feuille et un crayon par participant.

Chaque joueur trace des colonnes sur sa feuille comme sur l'exemple suivant.

On choisit des catégories que l'on écrit en haut des colonnes (ex : prénoms, lieux, animaux, plantes, villes...)

On décide combien de tours va durer le jeu.

On choisit une lettre de l'alphabet (un joueur les récite dans sa tête, l'autre dit « stop »).

Chacun doit alors trouver un mot commençant par cette lettre pour chaque catégorie.

Le premier qui a rempli toute sa ligne dit « stop ». Et à tour de rôle chacun lit ses mots pour valider les points puis on choisit une nouvelle lettre.

A la fin du jeu, celui qui a récolté le plus de points a gagné.

Lettre	Prénom	Animal	Objet	Manger/ boire	Lieu (ville, pays)	Points

PETITES EXPERIENCES SCIENTIFIQUES

LE VERRE VENTOUSE :

Il te faut :

Un verre d'eau et une carte postale

(Si possible une bassine ou un évier, au cas où cela ne fonctionne pas)

1. Remplis le verre d'eau à ras bord.
2. Pose la carte postale bien à plat dessus, le côté lisse contre l'eau.
3. Mets ta main à plat sur la carte.
4. Retourne rapidement le verre.
5. Enlève délicatement ta main.



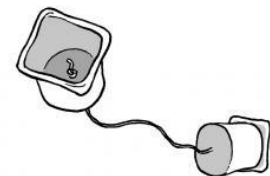
Normalement la carte reste collée et l'eau ne coule pas. Quand il n'y a pas d'air entre deux surfaces, elles restent collées l'une à l'autre (principe de la ventouse !).

LE TELEPHONE YAOURT :

Il te faut :

2 pots de yaourt vides et propres (en plastique ou carton), une ficelle lisse de 3 mètres au moins et une épingle.

1. Perce un trou au fond de chaque pot, puis glisse une extrémité de la ficelle par le trou et fais un nœud.
2. Donne un pot à ton copain et éloignez-vous jusqu'à ce que la corde soit bien tendue.
3. Mets le pot dans ton oreille et demande à ton copain de parler dans son pot.



Tu entends ce qu'il te dit aussi bien que s'il te parlait dans l'oreille.

- Le son de ta voix vibre. Cette vibration se propage le long de la ficelle et arrive directement dans l'oreille de l'autre. (Il faut que la corde soit bien tendue).

LE SAVON MECHANT

Il te faut :

Une assiette creuse ou une petite bassine, du poivre et du liquide vaisselle.

1. Verse de l'eau dans l'assiette creuse et ajoute du poivre dessus.
2. Les petits grains noirs s'étalent partout à la surface de l'eau.
3. Verse une goutte de liquide vaisselle au milieu.



Les grains de poivre s'enfuient aussitôt sur les bords de l'assiette, comme s'ils avaient peur du liquide vaisselle.

- Le liquide vaisselle, au milieu de l'assiette, forme une nappe imperméable qui repousse l'eau sans savon, repoussant les grains de poivre au bord.

DES TOURBILLONS DE COULEURS

Il te faut :

Un bol, du colorant alimentaire, du lait et du liquide vaisselle.

Remplis de lait le fond d'un bol

Verse 3 gouttes de colorant alimentaire au même endroit,

Laisse assez d'espace entre les tâches

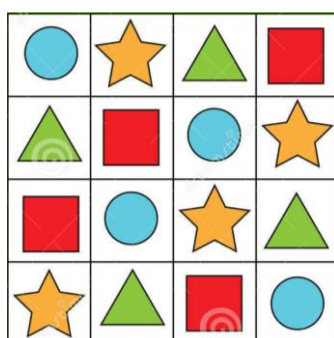
Dépose une goutte de savon à vaisselle au centre du bol

Tu vois, les couleurs s'enfuient vers les bords puis le colorant se mélange au lait en tourbillons de couleurs.

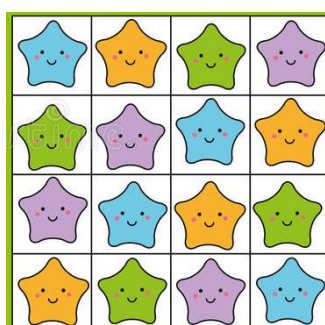
Le liquide vaisselle perturbe la surface du lait et repousse le colorant vers les bords

SOLUTIONS DES SUDOKU

N°1



N°2



N°3

7	9	2	1	5	4	3	8	6
6	4	3	8	2	7	1	5	9
8	5	1	3	9	6	7	2	4
2	6	5	9	7	3	8	4	1
4	8	9	5	6	1	2	7	3
3	1	7	4	8	2	9	6	5
1	3	6	7	4	8	5	9	2
9	7	4	2	1	5	6	3	8
5	2	8	6	3	9	4	1	7

N°4

6	8	2	9	1	4	3	5	7
3	4	1	2	5	7	6	8	9
7	9	5	8	3	6	2	1	4
9	1	6	4	8	5	7	2	3
5	7	3	1	9	2	4	6	8
8	2	4	7	6	3	5	9	1
4	3	8	5	2	1	9	7	6
1	5	7	6	4	9	8	3	2
2	6	9	3	7	8	1	4	5

POURQUOI SE LANCER DANS UN 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.

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

MERCI A 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 la Caisse d'Allocations Familiales de la Gironde

Merci à tous les intervenants et organisateurs du défi

Merci à Julia

10 jours
pour voir
autrement

