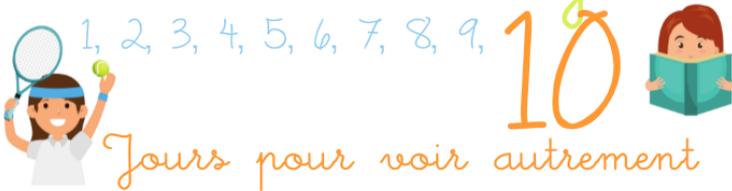


CARNET DE BORD DE LA FAMILLE :



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 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

SOMMAIRE	4
POURQUOI SE LANCER DANS UN DEFI?	5
LE DEFI	7
LES POINTS DE NOTRE FAMILLE PENDANT LE DEFI :	8
LES RENDEZ-VOUS	9
LES SORTIES QUE JE PEUX FAIRE EN FAMILLE	19
LES ALTERNATIVES AUX ECRANS	27
Dessiner ensemble	33
Chantons à tue- têtes !	34
Activités à quatre mains !	36
Mon touche-à-tout	39
Les ateliers cuisine	41
MERCI À TOUS	47

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. (Et avant 6 ans les activités de création sur les écrans ne sont pas possibles). » (CF. campagne 3-6-9-12 p.12)

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

LE DEFI

Du mercredi 15 au vendredi 24 mai

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



	MATIN		MIDI	APRES-MIDI		DINER	APRES LE REPAS	TOTAL
15/05/2019	1	Lieu accueil	Lieu accueil	Lieu accueil	1	1	1	
16/05/2019	1	Lieu accueil	Lieu accueil	Lieu accueil	1	1	1	
17/05/2019	1	Lieu accueil	Lieu accueil	Lieu accueil	1	1	1	
18/05/2019	1	1	1	1	1	1	1	
19/05/2019	1	1	1	1	1	1	1	
20/05/2019	1	Lieu accueil	Lieu accueil	Lieu accueil	1	1	1	
21/05/2019	1	Lieu accueil	Lieu accueil	Lieu accueil	1	1	1	
22/05/2019	1	Lieu accueil	Lieu accueil	Lieu accueil	1	1	1	
23/05/2019	1	Lieu accueil	Lieu accueil	Lieu accueil	1	1	1	
24/05/2019	1	Lieu accueil	Lieu accueil	Lieu accueil	1	1	1	
TOTAL DES POINTS MARQUES A LA FIN DES 10 JOURS								

Le défi s'applique sur les temps suivants : le matin avant de partir de la maison, le soir en rentrant, pendant le dîner, après le dîner, le week-end toute la journée. (Il est évident qu'il est difficile de se passer d'écran dans le cadre de votre travail).

La Communauté de Communes et les associations du territoire proposent tout un tas d'activités familiales, ludiques, culturelles et sportives auxquelles participer pendant le Défi au lieu de regarder les écrans (voir page 10 à 45).

LES POINTS DE NOTRE FAMILLE PENDANT LE DEFI :

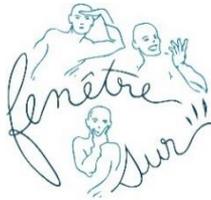
Chaque case avec « 1 » permet de marquer un point si vous n'avez pas utilisé un écran à ce moment-là de la journée. Cochez ou coloriez les cases où vous avez marqué un point. Chaque jour additionnez vos points !

LES RENDEZ-VOUS

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 auprès de la crèche. Le spectacle n'est pas adapté aux moins de 7 ans.

La Ribambule en partenariat avec le « collectif santé » propose :

Un atelier-débat autour de la question des écrans dans la vie des tout-petits.



Interventions de spécialistes (médecins, orthophonistes, psychomotriciens) sous forme d'ateliers/échanges avec les parents.

(Avec garde des enfants par le personnel de la Crèche).

Horaires : 10h-12h

Lieux : Multi-accueil Pirouette de Créon (2 rue Georges Brassens)

Sur inscription

Renseignements : 05.56.23.43.07 direction@la-ribambule

Activités supplémentaires !	J'ai participé ! (signature ou tampon)
Ex : participation journée puzzle à la ludothèque Kaléidoscope	
Ateliers lectures au sein des 4 structures et lors des ateliers Ram	
Ateliers créations (cuisine, musique, créations divers...) au sein de chaque structure petite enfance et du RAM	
Animations proposées l'association la Ribambule (ex : groupe de parole avec les orthophonistes)	

Mardi 14

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>	

Jeudi 16

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>Conférence : Les orchidées de l'Entre deux Mers » (Balade-conférence) Terre et Océan De 18h30 à 20h Rendez- vous Mairie de Haux salle conseil municipal Renseignements : 05.56.30.64.32 www.terreetocean.fr 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 Bibliothèque de Créon 1, rue Montesquieu -Créon à 19h renseignements : 05.57.34.54.44 entrée gratuite 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>A la salle des fêtes de Villenave de Rions</p> <p>A 20h30</p> <p>Entrée gratuite</p> <p>Renseignements : Mairie de Haux 05 56 23 05 22</p> <p>Public : familles</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>	

Samedi 18

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

Dimanche 19

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p style="color: #E67E22;">Dimanches découvertes</p> <p style="color: #E67E22;">Découverte de la faune et de la flore de la ripisylve</p> <p style="color: #E67E22;">Association Terre et Océan</p> <p style="color: #3498DB;">Maison du patrimoine Ancienne gare de Sadirac, 23 route de Créon - Sadirac</p> <p style="color: #3498DB;">De 14h30 à 18h</p> <p style="color: #3498DB;">Renseignements : 05.56.30.64.32</p> <p style="color: #3498DB;">www.terreetocean.fr</p> <p style="color: #3498DB;">Public : familles</p>	

Mardi 21

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p style="color: #E67E22;">Lectures à voix haute / lectures kamishibai</p> <p style="color: #E67E22;">Malle livres-jeux - sacs à lire (sélection d'albums avec petits jeux à emporter à la maison le temps du défi)</p> <p style="color: #3498DB;">Bibliothèque de La Sauve place St Jean - La Sauve Majeure</p> <p style="color: #3498DB;">De 16h à 18h</p> <p style="color: #3498DB;">Renseignements : 05.57.97.02.18</p> <p style="color: #3498DB;">Public : familles</p>	

Mercredi 22

Activité proposée :	J'ai participé ! (signature ou tampon)
<p>Ateliers jeux culturels et de société 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>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>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>	

Vendredi 24

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 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 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

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 de tyrolienne de 800 mètres et 5 grands sauts pendulaires).

Contact : 0699744567 contact@arbor-et-sens.fr Tarif : 12 à 20€

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

Sonoplui : 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@entredouxmers.com

Les lieux historiques remarquables du Créonnais :

À Créon : La Bastide de Créon.

À 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

Le 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).

Capian : Aire de jeux pour les 3-6 ans, structure avec toboggan, cabane perchée en bois à côté de la plaine de jeux.

LES ALTERNATIVES AUX ECRANS

Le matin avant de partir :

« Il est 7h30, plus que 30 minutes pour préparer tout le monde et petit-déjeuner, et votre enfant qui part à quatre pattes toutes les 5 secondes pour aller toucher les poubelles ou vider les placards...trop envie de lui mettre les dessins animés »

Que faire ?

S'assurer d'être prêt soi-même avant le réveil des enfants afin d'être disponible.

Anticiper la veille, préparation des affaires, table du petit déjeuner.

Un petit déjeuner ensemble rien de tel pour bien démarrer la journée !

Le midi pendant le déjeuner :

« Vous devez préparer le repas, mais il/ elle a faim, et vous le fait savoir, il/ elle s'énerve, se met dans vos pattes... trop envie de lui donner la tablette »

Que faire ?

Anticiper la veille ou le week-end la préparation

Faire participer les enfants suivant leur âge. Lui donner des ustensiles non dangereux pour jouer... (panier à salade, cuillère...)



En rentrant à la maison :

« Vous rentrez du travail, il y a tout à faire dans la maison, vider la lave-vaisselle, mettre une machine en route, préparer le diner... votre enfant ne fait que pleurer et les deux grands qui se disputent sans arrêt... trop envie de mettre la télé »

Que faire ?

En rentrant à la maison, prendre du temps avec son enfant est nécessaire. Ce temps n'est pas du temps perdu mais du temps gagné, cela apaise les tensions de la journée de chacun. Être disponible, pendant 15/20 mn pour jouer, échanger...ensuite chacun a plus de facilité à vaquer à ses occupations.

Faire participer l'enfant aux tâches quotidiennes (sortir les affaires du lave-vaisselle, mettre le couvert...)

Si les deux parents sont présents pour se partager les tâches pendant que l'autre prend du temps avec les enfants, et échanger les rôles sur la semaine.

Et toujours quelques petites idées ...



Pendant le Diner :

« C'est l'heure du journal télévisé, vous avez besoin de vous tenir informé, savoir ce qu'il se passe dans le monde...trop envie de mettre les infos... Tiens en plus, vous venez de recevoir des likes à votre dernier post sur Facebook, trop besoin de regarder le smartphone... »

Aujourd'hui les sources d'informations sont très nombreuses, vous pouvez écouter la radio en allant au travail ou lire le journal sur votre smartphone dans les transports.... Vous aurez déjà lu ou entendu pendant la journée 95% des informations que vous pourriez voir au journal télévisé du soir.

Le repas en famille sans écran est un moment privilégié pour échanger, se raconter sa journée. Grâce à ce moment de

discussion, vous pourrez savoir comment va votre enfant, apporter des réponses aux difficultés qu'il a pu rencontrer dans la journée.

On éteint les portables ou silencieux pour éviter la distraction de toutes les notifications, on se montre disponible et attentif pendant ce moment ensemble. Il est intéressant d'échanger sur le menu, sur ce qu'on a fait la journée....

Avant de se coucher :

« Pour se détendre avant d'aller au lit, un petit dessin animé, cela la /le calme, c'est devenu une habitude, un rituel ... »

Que faire ?

Proposer un autre petit rituel

Une petite histoire courte, qui plait à l'enfant mais aussi à l'adulte, une petite chanson, une comptine, une berceuse...5/10mn cela suffit

Et on termine par le bisou, le câlin et un « Bonne nuit ».

Dans la salle d'attente chez le docteur :

« Il/ elle ne tient pas en place, il/ elle touche à tout, fait du bruit... J'ai un peu honte... au moins si je lui donne le smartphone il/ elle restera assis(e) sagement... »

Que faire ?

Déjà mettre son smartphone en silencieux et le ranger, c'est bon pour tout le monde, prévoir un petit sac à jeux qui restera dans la voiture et pourra servir pour pleins de moments

Idée Sac salle d'attente



Quand je fais les courses :

Privilégier les petites courses en famille, sinon si l'enfant marche lui proposer un petit chariot.

Sinon l'installer dans le caddie, et lui parler, lui expliquer ce que l'on met dedans, chanter, amener un petit livre...

En voiture :

Penser à la playlist des enfants, et toujours le petit sac salle d'attente qui peut aussi servir en voiture.

Le laisser aussi regarder et profiter...

Pour les longs trajets, il est important de s'arrêter régulièrement pour le bien de tous, respirer à fond, se dégourdir les jambes...

Il faut aussi accepter que l'enfant s'ennuie, pleure, n'est pas envie ...et qu'il est besoin d'attirer votre attention par tous les moyens.

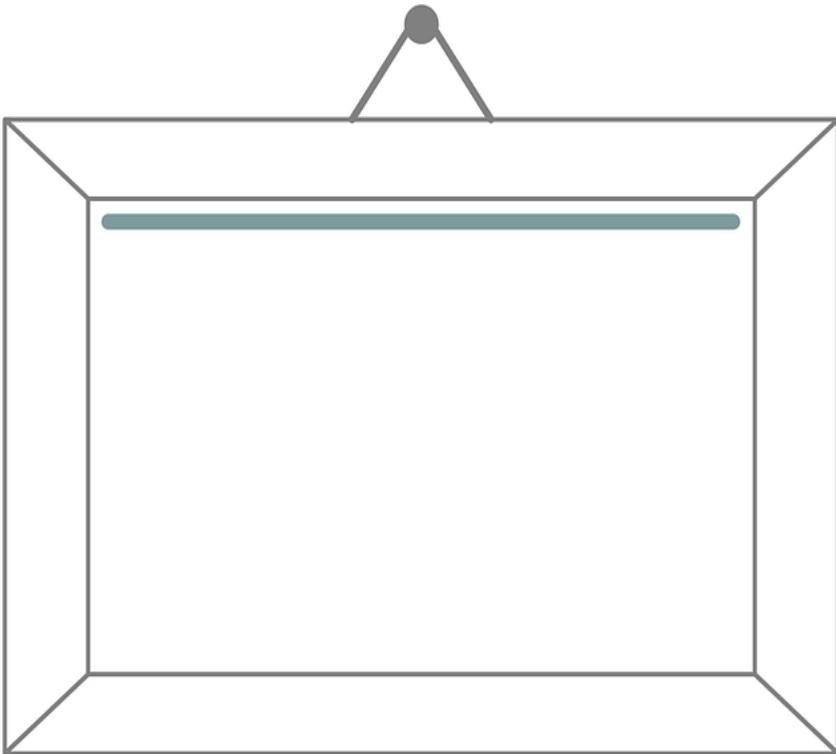
Mais prendre du temps avec son enfant, c'est aussi prendre du temps pour tous, et parfois nous avons le sentiment de « perdre du temps » mais c'est surtout pour mieux en « gagner » par la suite, chacun étant plus tranquille et plus disponible.

Enfin les meilleures recettes seront celles que vous inventerez vous-même et celles avec lesquelles vous serez le plus à l'aise.

Dessiner ensemble

Demande à ton papa ou ta maman de dessiner avec toi.

Affichez par la suite votre dessin sur le mur de votre pièce préférée.



Chantons à tue-têtes !



Des études scientifiques ont prouvé que ces chansonnettes développent la capacité mentale des bébés et des jeunes enfants. Aidez donc votre bébé à se sentir bien et améliorez son langage, grâce à ces comptines.

Une souris verte



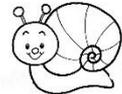
Une souris verte
 Qui court dans l'herbe
 Je l'attrape par la queue
 Je la montre à ces messieurs
 Ces messieurs me disent
 Trempez-la dans l'huile
 Trempez-la dans l'eau
 Ça fera un escargot tout chaud !



une souris



Petit escargot
 Porte sur son dos
 Sa maisonnette.
 Aussitôt qu'il pleut
 Il est tout heureux
 Il sort sa tête



<http://nourdumord.centerblog.net/>

Amstramgram

Amstramgram,

Pique et pique et colégram,

Bourre et bourre et ratatam,

Amstramgram pique dame !

Dans la forêt lointaine

Dans la forêt lointaine
On entend le coucou
Du haut de son grand chêne
Il répond au hibou

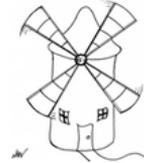


Coucou coucou
Coucou hibou coucou
Coucou coucou
Coucou hibou coucou

Meunier , tu dors



Meunier , tu dors
Ton moulin , ton moulin , va trop vite.
Meunier , tu dors .
Ton moulin va trop fort.
Ton moulin , ton moulin, ton moulin va trop vite
ton moulin , ton moulin , ton moulin va trop fort.
Ton moulin , ton moulin , ton moulin va trop vite
ton moulin , ton moulin , ton moulin va trop fort.



Activités à quatre mains !

Empreintes-souvenirs

Cette activité, qui convient aux enfants de tous âges, peut être réalisée à intervalles réguliers afin de conserver de précieux souvenirs des premières années de vie de votre enfant. Même les bébés peuvent participer. Assurez-vous toutefois que votre enfant n'est allergique à aucun des produits utilisés.



On a besoin :

- 100 g (1 tasse) de farine
- 25 g (1/4 tasse) de sel
- 80 ml (1/3 tasse) d'eau chaude
- Colorant alimentaire (facultatif)
- Couvercle de bocal

Comment faire ?

- Combiner tous les ingrédients dans un bol. Si la pâte semble sèche, ajouter de l'eau, une petite quantité à la fois.

- Faire une boule avec la pâte et l'étendre dans le couvercle de manière à former un cercle d'environ 2,5 cm d'épaisseur.
- Demander à l'enfant d'imprimer sa main ou son pied dans la pâte. Retirer délicatement la pâte du couvercle, la déposer sur un plat et la faire cuire au four à (th. 2 /65 °C) pendant 1 à 2 heures.
- Pour pouvoir accrocher l'empreinte au mur, faire un trou dans la pâte avant de la faire cuire. Laisser refroidir. Décorer et peindre. L'empreinte peut faire un merveilleux cadeau ou un souvenir.

À faire pendant la préparation de la pâte et la réalisation de l'empreinte :

Discutez des ingrédients avec votre enfant, même s'il est tout petit. Laissez votre enfant toucher et sentir la pâte. Faites-lui observer l'évolution du mélange au fur et à mesure que vous ajoutez les ingrédients. Pendant que votre enfant réalise son empreinte, demandez-lui de décrire la texture et l'odeur de la pâte.

À faire une fois que l'empreinte est cuite :

Si votre enfant est un bébé, faites-lui toucher l'empreinte et ressentir les courbes, les textures, les lignes, etc. Si vous avez un tout-petit ou un enfant d'âge plus âgé, discutez de la façon dont son empreinte pourrait changer avec le temps. Si vous avez

fait d'autres empreintes dans le passé, faites-lui remarquer les différences de taille et de forme. Un enfant plus vieux pourra discuter de la façon dont sa main ou son pied se modifie avec le temps. Il pourra même écrire la date sur l'empreinte

Veux-tu retrouver les cinq différences qui se sont glissées entre les deux dessins ?



Mon touche-à-tout



Permettre à mon enfant de découvrir les textures. Le touche-à-tout est parfait pour les sorties, car il ne prend pratiquement pas de place.

Pour pouvoir y coudre les coupons de tissus ou le carré de tricot, percer quelques trous dans le carton.

Voici la liste du matériel (à adapter avec ce que vous avez sous la main) :

- Un grand carton de 30 x 40 cm
- Une paire de ciseaux
- De la colle
- Du carton ondulé
- Du papier bulle
- Feutrine

- Laine
- Sweat
- Tissu enduit
- Serviette éponge
- Mosaïque
- Papier métallique
- Faux gazon
- Bâtonnets en bois
- Ballons de baudruche
- Papier bulle
- Raphia
- Lego
- CD
- Bouchons de liège
- Bolduc
- Bouchons en plastique
- Boite d'oeufs
- Fleur de bain
- Rubans...

Les ateliers cuisine

Les pommes surprises

Les desserts, vos p'tits cuistots aiment les faire presque autant que les manger ! Voici une recette toute simple avec des pommes achetées au marché ! Qui va se régaler ?



Ingrédients :

- Plusieurs belles pommes.
- Des raisins secs
- Du miel

Étape 1

- Pelez les pommes et enlevez le trognon à l'aide d'un couteau à évider.
- Demandez à votre enfant de garnir le centre de chacune d'elle d'une cuillerée à café de miel, puis d'ajouter quelques raisins secs.

Étape 2

- Disposez les pommes dans un plat allant au four.
- Versez un peu d'eau autour pour qu'elles ne sèchent pas.

Étape 3

- Faites cuire 40 minutes à four préalablement chauffé à 180 °C (th.6)
- Servez tiède ou frais.
- Avec une boule de glace à la vanille et une pincée de cannelle, ce dessert sera encore meilleur !

Conseil + :

Préférez des pommes qui ne se défont pas à la cuisson, comme la gala, la canada ou la melrose.

Le gâteau au yaourt

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 pots de yaourt nature**
- 2 pots de sucre**
- 3 pots de farine**
- 1 pot de Maïzena**
- 4 œufs**
- 1 gousse de vanille**
- 1 paquet de levure chimique.**

Etape 1

• Dans une jatte, battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Une tâche que vous pouvez confier à votre apprenti cuistot.

Etape 2

- Ajoutez : (Une tâche que vous pouvez confier à votre apprenti cuistot)
- les graines de la gousse de vanille
- les yaourts
- la farine
- la Maïzena
- la levure chimique.

Etape 3

- Versez dans un grand moule, ou plusieurs petits individuels.
- Mettez 25 minutes au four à 180 °C (th. 6).
- Retirez dès que le gâteau gonfle.

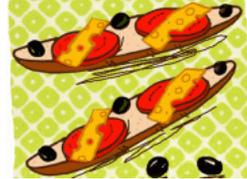
Conseil +

Vous pouvez enrichir cette recette avec des pépites de chocolat, des morceaux de pistaches ou des éclats de nougatine.

La pizza Maestro

Ingrédients :

1 baguette du jour... ou de la veille, peu importe des lamelles de gruyère, des tomates coupées en fines rondelles, des olives noires, de l'huile d'olive.



Etape 1

- Coupez la baguette en deux, puis chaque morceau dans le sens de la longueur.
- Laissez votre tout-petit badigeonner d'huile d'olive le pain côté mie à l'aide d'un pinceau.

Etape 2

- Demandez-lui maintenant de disposer les rondelles de tomates sur chaque morceau de pain.
- A lui aussi d'ajouter les lamelles de gruyère et enfin les olives. Bravo !

Etape 3

- Enfournez dans un four chaud à 180°C (th. 6), à mi-hauteur, quelques minutes, le temps que le fromage gratine.
- Une fois que c'est prêt, laissez refroidir... et dégustez !

Conseil +

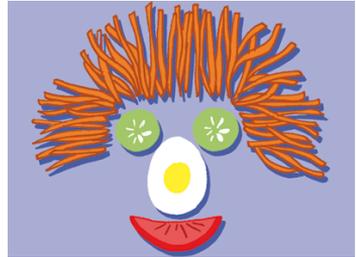
Toute simple avec une salade, cette recette est un délice. Mais vous pouvez ajouter ce que vous aimez : du jambon, des anchois...

Arcimboldo, façon mimosa !

Peintre italien du XVI^e siècle, Giuseppe Arcimboldo étonne les enfants par ses portraits réalisés avec des fruits et plantes de saison. Une vraie source d'inspiration pour cette recette originale à réaliser à quatre mains.

Ingrédients :

- 6 œufs moyens**
- 2 pincées de sel**
- 1 pincée de poivre**
- 1 c. à soupe de mayonnaise**
- 3 brins de ciboulette hachée**

**Etape 1**

- Plongez les œufs 10 min dans une casserole d'eau bouillante.
- Laissez refroidir dans l'eau froide. Otez la coquille et épluchez-les sous l'eau. Une étape à la hauteur de votre apprenti cuisinier.

Etape 2

- Coupez les œufs dans le sens de la longueur, retirez délicatement les jaunes.
- Demandez à votre enfant de les écraser dans un bol avec la mayonnaise, la ciboulette, le sel et le poivre.

Etape 3

- Avec une cuillère, remplissez chaque blanc d'œuf de cette préparation.
- Mettez un œuf dans chaque assiette. A votre artiste de jouer les décorateurs : dessous un morceau de tomate pour la bouche, de la carotte râpée ou des haricots verts pour les cheveux et deux rondelles de concombre pour les yeux.

Conseil +

Rien ne vaut la mayonnaise maison. Il vous faut un jaune d'œuf, du sel, du poivre, 1 c. à café de moutarde et un jus de citron. Remuez le tout puis ajoutez 25 cl d'huile d'olive en filet tout en continuant de fouetter énergiquement !

Bon appétit !

Apprivoiser les écrans et grandir



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
Lentait à besoin de construire ses repères spatiaux et temporels

Jouez, partez, arrêtez la télé



De 3 à 6 ans
Lentait à besoin de découvrir les règles des sensoneils

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



De 6 à 9 ans
Lentait à besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet



De 9 à 12 ans
Lentait à besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger ses échanges



Après 12 ans
Lentait commence à s'affirmer des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !



Avant 3 ans
Lentait est la meilleure période pour construire son développement.

Jouer avec votre enfant est la meilleure période pour construire son développement. J'ai préféré les outils numériques pendant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.



De 3 à 6 ans
Le jeu des règles aide à comprendre les règles de la vie. Je propose les programmes adaptés à l'âge de mon enfant.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas. J'ai préféré les outils numériques pendant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.



De 6 à 9 ans
Je fixe des règles claires sur le temps de jeu et ce qui y est autorisé. La télévision est dans la chambre et l'ordinateur, c'est dans le salon. Je parie du droit à l'erreur.

Je parviens à faire passer mon message à l'enfant. Je ne fais pas de compromis. Je ne fais pas de compromis. Je ne fais pas de compromis.



De 9 à 12 ans
Je décide avec lui du temps de jeu et ce qui y est autorisé. Je ne fais pas de compromis.

Je ne fais pas de compromis. Je ne fais pas de compromis. Je ne fais pas de compromis.



Après 12 ans
Mon enfant « surte » seul sur le net. Il est très autonome à respecter ses règles.

Je ne fais pas de compromis. Je ne fais pas de compromis. Je ne fais pas de compromis.



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

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

Diffusons cette affiche.
Nous ne modifions notre relation aux écrans que tous ensemble.



ères

Enfance Jeunesse



CISPD

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



10 jours
pour voir
autrement

