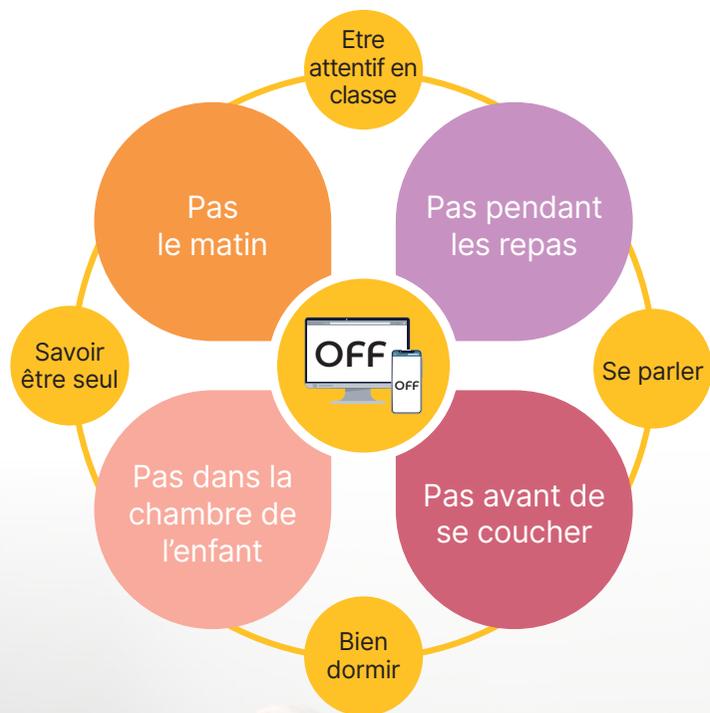


4 Temps sans écrans = 4 Pas pour mieux avancer



Moins d'écran, plus de temps pour :

Se promener

Jouer seul ou avec des amis

Faire des activités manuelles

Se reposer

Faire du sport

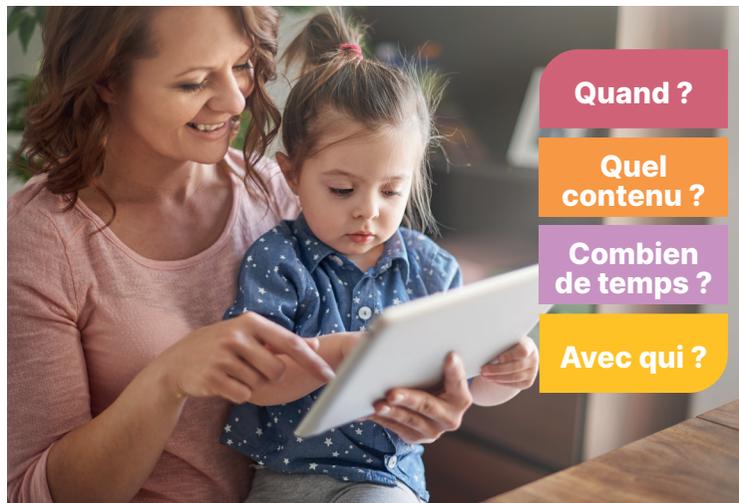
Lire des livres, BD

Écouter de la musique

Bricoler, jardiner en famille

Cuisiner en famille

Avant l'utilisation d'un écran 4 questions à se poser



Quand ?

Quel contenu ?

Combien de temps ?

Avec qui ?

Sites ressource

- 3-6-9-12.org : Présentation des balises.
- jeprotegemonenfant.gouv.fr : Information et accompagnement.
- surexpositionecrans.fr : Santé, numérique et parentalité.
- faminum.com : Construction en famille des règles d'utilisation des écrans.
- e-enfance.org : Installer un contrôle parental.
- pedagojeux.fr : Pour une pratique sécurisée des jeux vidéo.
- sommeilenfant.reseau-morphee.fr : La question du sommeil et des écrans.



3-10 ans

Moins d'écran, plus de temps



Samedi 6 au
dimanche 14 septembre
2025

Édito



Moins d'écran ... plus de temps

Aujourd'hui les écrans sont omniprésents dans notre quotidien et il est nécessaire d'interroger la place qu'ils occupent dans la vie de nos enfants. Quelle que soit la forme qu'ils prennent, ils peuvent tout autant être de formidables outils pédagogiques et ludiques qu'être nocifs lorsqu'ils ne sont pas utilisés à bon escient, notamment pour les enfants.

La Communauté de Communes a décidé de lancer une action de sensibilisation à destination des familles, des professionnels de l'enfance et de l'ensemble des acteurs éducatifs. Loin de vouloir culpabiliser les parents, il est question de comprendre ensemble les bons usages, de soutenir et de trouver des alternatives adaptées grâce aux supports pédagogiques et aux activités proposées.

De nombreuses études montrent l'impact des écrans sur le sommeil, les apprentissages et les relations aux autres. Aussi il est nécessaire que tous les adultes encadrent et accompagnent cette pratique, notamment les parents qui demeurent les premiers éducateurs de leur enfant.

Nous remercions les partenaires mobilisés dans ce projet, ensemble engageons-nous pour un usage modéré des écrans pour nos enfants.

Lydia HÉRAUD

Présidente de la
Communauté de communes de l'Estuaire

St Ciers

Accueil Périscolaire de Saint Ciers sur Gironde*

Ateliers parents-enfants
atelier manuel, goûter
« partagé », jeux sportifs
et prêt de jeux de société.

Du lundi au vendredi de
16h45 à 18h

Etauliers

Accueil Périscolaire d'Etauliers*

Découverte d'instruments
de musique le lundi,
inventer et écrire
une histoire le mardi,
atelier cuisine le jeudi,
dégustation gâteau en
musique et avec une
histoire le vendredi.

Braud

Accueil Périscolaire de Braud et Saint Louis*

Prêt de jeux, jeux
collectifs parent-enfant

Le mercredi de
16h30 à 18h30

ALSH

ALSH la Chrysalide à Braud et Saint Louis**

Ateliers parents-enfants
jeux de société/perles à
repasser le lundi, pâte à
modeler/jeux sportifs le
mardi, jeux de société/
aquarelle le jeudi,
pâte à nuage/jeux de
construction

Le vendredi.
16h30 à 18h

Etauliers

Association Les Champs du possible à Etauliers**

Création d'un carnet
d'activités à partir
de 6 ans le mercredi
à 10h

Soirée apéro jeux avec
lecture le vendredi
de 18h à 21h
à la bibliothèque
d'Etauliers.

GDAR

Association GDAR à Val de Livenne**

Atelier coloriage
parent-enfant

Mercredi à
15h

TO

Fête du miel

dimanche 14 septembre
de 14h à 18h

St Ciers

Forum des associations

Samedi 6 septembre
de 14h à 18h

Braud

Fête du sport

Samedi 13 septembre
de 14h à 18h

Forum Parentalité
« **Enfant Phare** »
le samedi 04 Octobre 2025 à
l'ALSH la Chrysalide à Braud et Saint Louis.



Voir la présentation
du programme

*Ouvert uniquement aux enfants inscrits dans les accueils périscolaires
**Ouvert à tous, gratuit et sans inscription