

Atelier "La roue des défis"

Conducteur pédagogique



Déroulement de la séance



Préparation: l'animateur installe la roue avec les quartiers de son choix selon son public, le temps dont il dispose, l'espace disponible et le type d'événement.

Il peut utiliser les quartiers sur une roue de sa fabrication, achetée dans le commerce ou alors disposer les quartiers imprimés en rond sur une table et mettre un stylo au centre pour que la personne tombe sur un quartier au hasard en tournant le stylo.

Introduction de l'atelier : L'animateur se présente et il propose de jouer autour des alternatives aux écrans, c'est-à-dire trouver des activités à faire à la place du temps d'écrans. Généralement les enfants regardent les écrans quand ils s'ennuient et on a parfois du mal à s'arrêter, même grand.

Déroulé : Chaque personne à son tour tourne la roue ou le stylo et tombe sur une case. L'animateur explique le principe du jeu en se référant aux règles du jeu. Tout le monde participe. Cases mimes, cases défi collaboratif ou en battle pour trouver des activités alternatives aux écrans dedans ou dehors, cases défi activité physique avec cartes à tirer et/ou défi circuit à installer puis cartes défi au choix et enfin case défi astuces pour trouver des astuces qui aident à faire des pauses d'écrans.

Clôture de l'atelier : L'animateur remercie les participants. A la fin du jeu, il est possible de remettre une roue à 3 cases vides pour noter les alternatives préférées dehors dedans et les astuces pour poser les écrans qui peut être ramenée à la maison.

Il encourage les personnes à s'en servir et met en avant la facilité de bouger au quotidien avec des petits jeux. Il les invite à couper les écrans régulièrement, peut donner des ressources concernant les écrans et les activités physiques.

Le + : Permet aux enfants / parents d'illustrer une façon ludique de bouger durant la journée et d'avoir des idées pratiques et partagées pour faire des pauses d'écrans.



Ressources

mangerbouger.fr
sportspourtous.org

Activité Physique Adaptée :

sports.gouv.fr/maisons-sport-sante-388

<https://afpa.org/dossier/ecrans>

<https://www.mpedia.fr/art-ecrans-adolescent/>

Annexes pour l'animateur

RECOMMANDATIONS

activité physique et sédentarité



SÉDENTARITÉ

Les recommandations suivantes s'appliquent même si celles concernant l'activité physique sont atteintes

Temps passé en position assise ou allongée

Adultes

- > Au travail, prendre le temps de se lever et marcher un peu au moins toutes les 2h
- > En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans

Entre 6 et 17 ans

- > Pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou allongée

Entre 2 et 5 ans

- > Pas plus de 1 heure consécutive en position assise ou allongée

Temps d'écran pour les enfants et adolescents

- > Éviter l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable...) pour les moins de 2 ans
- > Moins de 1 heure par jour devant les écrans entre 2 et 5 ans
- > Moins de 2 heures par jour devant les écrans entre 6 et 17 ans

ACTIVITÉ PHYSIQUE


Au moins 30mn par jour d'activités physiques dynamiques pour les adultes



Au moins 1h/jour d'activités physiques dynamiques entre 6 et 17 ans



Au moins 3h/jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans



Complément bénéfique :
 activités qui renforcent les muscles, la souplesse et l'équilibre plusieurs fois par semaine