



ACTION TERRAIN

MISSION DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

Faire réfléchir les jeunes sur la place du numérique dans leur vie

- **Espace nécessaire**  
1/2 terrain de foot à 8
- **Encadrement souhaité**  
1 personne
- **Effectif idéal**  
16 à 20 enfants
- **Durée de l'action**  
30 min avec :  
3 min de brief,  
un temps de jeu de 4 min puis un de 6 min et 15 min de débrief
- **Matériel nécessaire**  
Plots, ballons, chasubles, 4 mini-buts

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **Savoir équilibrer** ses usages numériques pour préserver son bien-être.

MESSAGES CLÉS

- L'usage des écrans fait désormais partie intégrante du quotidien des enfants, à la maison comme à l'école. Pourtant, une exposition inadéquate, comme un temps d'écran trop élevé, peut avoir des effets néfastes sur leur développement cognitif, leur santé physique et leur bien-être émotionnel. **Il est donc essentiel de les sensibiliser dès le plus jeune âge à un usage équilibré et réfléchi des technologies.** En les éduquant à avoir du recul sur leurs usages, on leur donne les clés pour mieux gérer leur temps et préserver leur qualité de vie. Cette démarche éducative contribue à former des individus autonomes et responsables face aux outils numériques.





# PARTIE 1 : MISE EN PLACE DE L'OPPOSITION

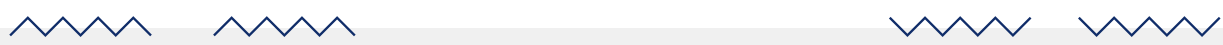
- 1. Matérialiser un terrain de 35x25m** (1/2 terrain de foot à 8) avec deux mini-buts de chaque côté.
- 2. Mettre en place les deux équipes composées de 8 à 10 joueurs.** Chaque équipe défend deux mini-buts.



- 3. Expliquer l'objet de l'atelier : faire réfléchir les jeunes sur leur temps d'écran et à leurs pratiques sans stigmatiser leurs usages.**

## QUESTION AUX ENFANTS : QU'EST-CE QUE LE TEMPS D'ÉCRAN ?

La somme des temps passés devant les téléphones, télévisions, ordinateurs, consoles, tablettes. Au-delà du temps d'écran, ce qu'on y fait est également important. Est-ce pour apprendre ? Se divertir ? Communiquer avec son entourage ? Prendre des photos ? Créer de la musique ?



### → EXPLICATION DES RÈGLES DU JEU 3 MIN ⌚

- Les deux équipes de 8/10 joueurs s'affrontent sur un match décomposé en 2 mi-temps.
- Lors du 1<sup>er</sup> temps de 4 min, **les joueurs ont l'obligation de jouer en minimum 5 touches de balles.** Dès qu'un joueur effectue un nombre de touches inférieur, le ballon est rendu à l'équipe adverse.
- Lors du second temps de jeu de 6 min, **les joueurs peuvent jouer en 3 touches de balle maximum ou moins.**





## PARTIE 2 : DEBRIEFING / TEMPS D'ÉCHANGE

### → OBJECTIF DU DÉBAT

- Faire du lien entre l'expérience de l'atelier et la vie quotidienne en faisant parler les enfants via des questions dirigées.

### → LANCEMENT DU DÉBAT : EXEMPLES DE QUESTIONS

- Avez-vous un téléphone ? Depuis quel âge ?
- Est-ce que vous avez les réseaux sociaux ?
- Qu'est-ce que vous préférez faire sur votre téléphone ?
- Lors de quel mi-temps avez-vous eu le plus de facilité à aller marquer ?
- Avez-vous remarqué qu'en jouant rapidement (1, 2, 3 touches), votre équipe collaborait mieux ?
- Comme sur l'atelier, quand on passe beaucoup de temps isolé(e) sur le terrain ou sur son téléphone, il est parfois plus difficile de passer du temps avec les personnes qui nous entourent.





## → LIEN AVEC LE QUOTIDIEN ET MESSAGES À FAIRE PASSER

- Comme sur l'atelier, plus vous passez de temps sur le téléphone, plus il sera difficile de décrocher.
- Combien de temps pensez-vous passer sur votre téléphone par jour ? Combien de temps par jour vous semble être une utilisation raisonnable ?

### 📌 INFORMATIONS UTILES

**Les recommandations pour les 8-11 ans sont de ne pas dépasser les 2 heures d'écran par jour en moyenne.**

- **Pour les plus de 12 ans : ce que le jeune fait sur les écrans est aussi important que le temps passé.**
- Variété et qualité du temps passé : est-ce un film regardé en famille ? Des discussions en ligne avec ses amis ? Ses devoirs ? Scroller sans but sur les réseaux ?
- Arrivez-vous à vous « auto-limiter » ou vos parents fixent des règles précises ?
- Dans la vraie vie, êtes-vous plus heureux si vous passez beaucoup de temps derrière un écran ?
- Est-ce que parfois vous avez l'impression de perdre votre temps sur votre téléphone ?
- Vous sentez-vous plus fatigués après une utilisation excessive des réseaux sociaux / téléphone ?
- Avez-vous déjà eu l'impression de louper des moments sympas de vivre-ensemble à cause d'une utilisation trop importante de votre téléphone ?



## → LE COMPORTEMENT À AVOIR POUR RÉGULER SON TEMPS D'ÉCRAN

### LES CONSEILS « BONS RÉFLEXES » :

- ▶ Un seul écran à la fois, pas d'écran **quand on mange**, pas d'écran **avant de dormir**.
- ▶ **S'obliger à poser son téléphone** après un certain temps.
- ▶ **Se fixer des objectifs** de temps passé sur son téléphone.

### UN CONSEIL TECHNIQUE :

- ▶ Regarder dans les paramètres de son téléphone son temps d'écran et **le limiter par application**.

### UN CONSEIL SANTÉ :

- ▶ Toutes les 20 minutes, on regarde 20 secondes à 20 mètres pour diminuer le risque de myopie.

**Suggestion challenge : réduction du temps d'écran sur la semaine pour tous les jeunes.**

- ▶ **L'excès de temps d'écran peut impacter négativement les performances sportives.**
- ▶ **Les téléphones ne sont pas autorisés sur le terrain et doivent être rangés dans le vestiaire.**

## → ÊTRE ACCOMPAGNÉ FACE À UNE SITUATION DE CYBERHARCÈLEMENT

- ▶ **Si vous constatez une situation de harcèlement** à l'occasion de l'animation de l'atelier temps d'écran, vous pouvez contacter le 3018 (numéro dédié aux jeunes victimes et aux témoins de harcèlement et de violences numériques) par téléphone ou par tchat via l'App 3018.

