



515096 - AV. COURTENAY

Temps d'écran

ACTION

Nom de l'action

Temps d'écran

Date de l'action

02/03/2026

Public cible

Globalité du club

Nombre de participants

30

Thème de l'action

Engagement Citoyen

Descriptif de l'action

La nouvelle fiche ne semble pas être disponible dans la liste. Cette séance était consacrée au thème "Temps d'écran", avec les catégories U13 (Cédric & Alan) et U15 (Sébastien & Steven). Objectif : sensibiliser nos jeunes joueurs aux effets des écrans sur la santé, la concentration et le quotidien. À travers un jeu d'opposition, suivi d'un échange collectif, nos 30 joueurs ont pu réfléchir à leurs habitudes et découvrir de bonnes pratiques. Les règles essentielles à retenir : Pas plus de 2 heures d'écran par jour. Un seul écran à la fois, et plus d'écran 30 minutes avant d'aller se coucher. La règle des 20 : toutes les 20 minutes, regarder 20 secondes à 20 mètres pour lutter contre la myopie. La prise de conscience des enfants a été importante pour plusieurs personnes, qui ne se rendaient pas compte qu'il était pris dans une spirale d'enfermement entre lui et son écran, oubliant ce qu'il se passe autour d'eux. Ce mini-jeu pour faire une métaphore entre je garde tout le temps mon ballon (en référence à être constamment sur son téléphone) et ensuite jouer avec ses copains (lacher son téléphone et partager avec les autres) a été bénéfique dans la compréhension.

Lien de la vidéo

En cours de publication

Commentaire

Lien sera mis à jour une fois publié sur nos réseaux sociaux

Photo(s)



