



504926 - F. C. DE MONTLOUIS

sensibilisation temps d'écran

ACTION

Nom de l'action

sensibilisation temps d'écran

Date de l'action

16/02/2026

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

17

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Foot et santé combinés

Descriptif de l'action

Organisation : 2 équipes, Format match. Déroulement : 2 temps de jeu. 1er temps : chaque joueur avait 5 touches obligatoire avant de donner le ballon. 2ème temps : 3 touches de balles maximum. À la suite du match, nous avons fait un retour en salle et fait le parallèle avec le temps d'écran et les conséquences que cela peut avoir sur le mode de vie et les interaction avec les personnes qui nous entourent. Un temps d'échange où chaque enfant a pu intervenir et débattre sur le sujet. Les enfants ont apprécié et ont compris le message de cette action.

Photo(s)







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.

