



**Ce livret appartient à :**



**Afin de te soutenir tout au long de ce défi “Moins d’écrans un jeu d’enfant”, nous te proposons avec ce livret de très nombreuses activités gratuites à faire seul ou avec ta famille.**

**Le collectif**

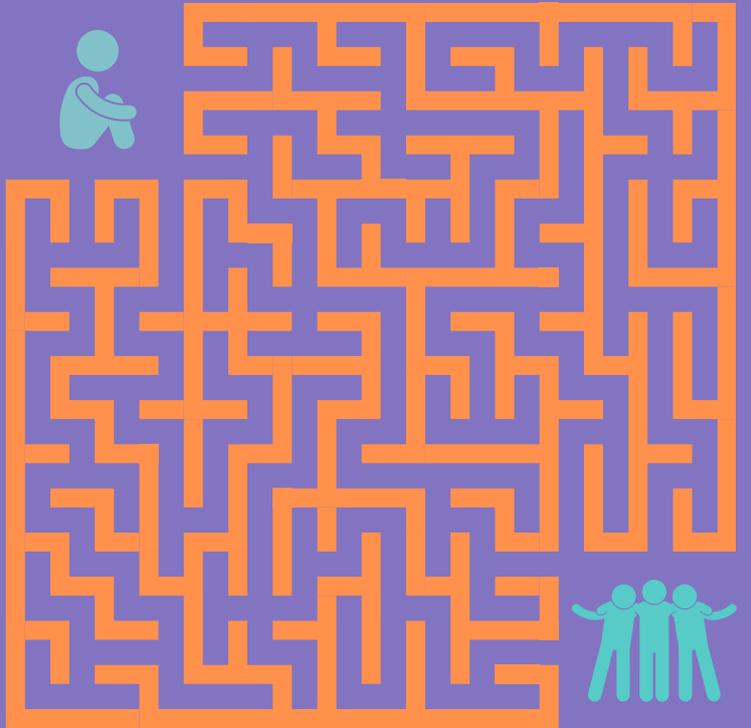
**MARDI****13****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	CONTACTS	LIEUX
17H-19H		Jouons en famille!	Mise à disposition de jeux de société.	Bibliothèque municipale	Bibliothèque Rue de l'Ort
17H30-18H30		Écoutons une histoire...	A partir de 3 ans Par groupe de 5 à 6 enfants.	Lire et Faire Lire	Bibliothèque Rue de l'Ort
17H30-18H15 18H15-19H00		Découverte du milieu aquatique	De 4 mois à 5 ans, accompagnés des parents. 2 places/créneau	Jardin aquatique	Piscine Le Plan d'eau
17H30-19H00		A la découverte du Handball!	Filles nées en 2010/2011 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
18H00-19H15		Jouons au Football!	Enfants de 6 à 7 ans	USR Football	Stade municipal
18H15-19H15		A la découverte du Handball!	Garçons nés en 2014/2015 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
18H15-19H15		Découverte du Hip-Hop	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 12/05	Les Ateliers des Arts	Salle d'activités Le Marfaut
19H15-20H45		A la découverte du Handball!	Garçons nés en 2010/2011 Filles nées en 2008/2009 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
19H30-21H00		Danse contemporaine	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 12/05	Les Ateliers des Arts	Salle d'activités Le Marfaut

**MERCREDI****14****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
10H30-11H30		Eveil artistique musique, théâtre, danse	Portes ouvertes aux cours de 3 à 6 ans Inscription avant le 12/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
10H00 à 13H00 14H00 à 18H30		Jouons en famille!	Mise à disposition de jeux de société	Bibliothèque municipale	Bibliothèque Rue de l'Ort
14H00-17H00		Accès gratuit à la piscine	gratuit -de 18 ans billets en mairie	Mairie	Piscine Le Plan d'eau
14h00-15h30		Découverte du bâton et pompom	à partir de 3 ans	Majorettes Rieux	Salle d'activités Le Marfaut

14H30-16h30		Découverte du chant	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
14H30-19h30		Découverte du saxophone	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
16H00-18H30		Découverte de la batterie	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
16H30-18H30		Découverte du solfège	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
16H30-17H30		Découverte du Handball	Enfants nés entre 2019 et 2021 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Ecole élémentaire Bouzoumet Montesquieu
17H00-18H00		Découverte du Handball	Filles nées en 2012/2013 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Ecole élémentaire Bouzoumet Montesquieu
17H15-18H15		Découverte de la gymnastique	Mixte nés entre 2019 et 2020	AGV Rieux	Salle d'activités Le Marfaut
18H00-19H30		Découverte du Football	De 8 à 13 ans	USR Football	Gymnase Le Marfaut
18H30-19H30		Découverte du Handball	Garçons nés en 2012/2013 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Ecole élémentaire Bouzoumet Montesquieu



**JEUDI****15****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
16H50-17H50		Détente en famille	De 5 à 10 ans accompagné d'un parent	Yogananda	Salle d'activités Le Marfaut
à partir de 17H00		Découverte du théâtre	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
17h30-18h45		Découverte du Handball	Filles nées en 2014 et 2015 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
17h30-19H00		Découverte du Handball	Filles nées en 2010 et 2011 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Ecole élémentaire Bonzoumet Montesquieu
18h15-19h15		Découverte du Handball	Garçons nés en 2014 et 2015 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
21h00-22h15		Rencontre Handball RHB/Roques	Séniors	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut

**VENDREDI****16****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
16H45-17H30		Spectacle de clowns (humour et poésie)	Tout public, à partir de 4 ans	Compagnie Elefanto	Ecoles Rieux
17H00-19H00		Jouons en famille!	Mise à disposition de jeux de société	Bibliothèque municipale	Bibliothèque Rue de l'Ort
17H30-19H00		Découverte du Handball	Filles nées en 2014 et 2015 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
18H00-19H30		Découverte du Handball	Garçons nés en 2012 et 2013 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gynase Le Marfaut
19H00-20H30		Découverte du Handball	Filles nées 2008 et 2009 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase / Collège N. Mandela Noé
à partir de 19h00		"Et si on levait les yeux"	Visionnage court métrage Auberge espagnole	Mairie	Salle polyvalente



Réponse : .....



Réponse : .....



Réponse : .....



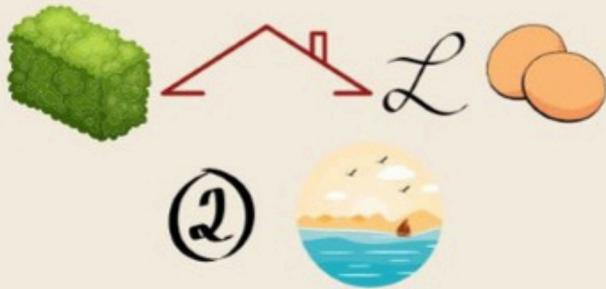
Réponse : .....



Réponse : .....



Réponse : .....



Réponse : .....



Réponse : .....

coq-scie-nez-l-oeufs = coccinelle  
 Eau-t-ruche autruche  
 Haie-toit-l-oeufs-2-mer = étoile de mer  
 haie-lait-faon = éléphant

Chat-t-eau-2-ver-sss-ail = Château de  
 Versailles  
 L-oeufs-g-nez-rat-l-2-go-l-oeufs = le  
 général de Gaulle  
 la-f-rond-2 : la Gironde  
 Pis-rat-mie-deux = pyramide

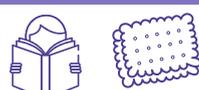
**SAMEDI****17****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
9h00-12h00		Accès gratuit à la piscine	-de 18 ans billets en mairie	Mairie	Piscine Le Plan d'eau
à partir de 9h00		Journée citoyenne	Nettoyage du village en famille	Mairie	Parc des Jacobins
9H30-13H00		Jouons en famille!	Mise à disposition de jeux de société	Bibliothèque municipale	Bibliothèque Rue de l'Ort
14H00-17H00		Escape game Géant	de 6 à 15 ans inscriptions avant 18h le 13/50	Service Enfance Jeunesse	Parc des Jacobins
14H00-17H00		Parlons des écrans !	Café des parents avec Claire Le Bigot (psychologue)	Le Petit Perchoir	Parc des Jacobins

**DIMANCHE****18****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
à partir de 9h00		Rencontre Compétition régionale	Tennis masculin USR Tennis vs Muret	USR Tennis	Tennis route de Montesquieu
10H30-11H45		Eco-randonnée rencontre avec les abeilles	Sur les sentiers de la commune	Aux secrets des abeilles	RDV devant la Cathédrale
15H00-17H00		Découverte du tennis	Pour parents/enfants matériel fourni Inscriptions avant le 16/05	USR Tennis	Tennis

**LUNDI****19****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
17H00-18H00		Goûter partagé lecture	de 3 à 7 ans	Service Enfance Jeunesse	Parc des Ecoreuils si pluie préau de l'école
19H00-20H30		Découverte du Handball	Garçons nés en 2007, 2008, 2009 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut

**MARDI****20****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
17H00-18H00		Randonnée en famille	Sur les sentiers de la commune	LARPE	RDV devant l'école
17H00-19H00		Jouons en famille!	Mise à disposition de jeux de société	Bibliothèque municipale	Bibliothèque Rue de l'Ort
17H30-18H15 18h15-19h00		A la découverte du milieu aquatique	de 4 mois à 5 ans accompagnés des parents 2 places par créneau	Jardin aquatique	Piscine Le Plan d'eau
17H30-19H00		Découverte du Handball	Filles nées en 2010 et 2011 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
18H00-19H15		Découverte du Football	6 et 7 ans	USR Football	Stade municipal
18H15-19H15		Découverte du hip-hop	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Salle d'activités Le Marfaut
19H15-20H45		Découverte du Handball	Filles nées en 2008 et 2009 Garçons nés en 2010 et 2011 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
19H30-21H00		Découverte de la danse contemporaine	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Salle d'activités Le Marfaut

# JEU DES 7 DIFFÉRENCES



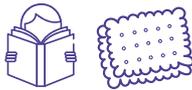
**MERCREDI****21****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
10H00-13H00 14H00-18H30		Jouons en famille!	Mise à disposition de jeux de société	Bibliothèque municipale	Bibliothèque Rue de l'Ort
10H30-11H30		Eveil artistique musique, théâtre, danse	Portes ouvertes aux cours de 3 à 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
14H00-15H30		Découverte du bâton et pompom	à partir de 3 ans	Majorettes Rieux	Salle d'activités Le Marfaut
14H00-17h00		Accès gratuit au bassin	-de 18 ans billets en mairie	Mairie	Piscine Le Plan d'eau
14h30-16h30		Découverte du chant	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
14h30-19h30		Découverte du saxophone	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
15H00-16H00		Jouer avec les mots	à partir de 10 ans Atelier d'écriture participatif et interactif	P.A.P.I.E.R.	Bibliothèque Rue de l'Ort
16H00-18H30		Découverte de la batterie	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
16H30-18H30		Découverte du Solfège	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
17H15-18H15		Découverte de la gymnastique	Nés en 2019 et 2020	AGV Rieux	Salle d'activités Le Marfaut
17H00-18H00		Découverte du Handball	Filles nées en 2012 et 2013	Rieux Handball	Salle polyvalente
17H30-18H30		Découverte du Handball	Mixte nées en 2016 et 2018 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Ecole élémentaire Bonzoumet Montesquieu
18H00-19H30		Découverte du Football	De 8 à 13 ans	USR Football	Stade municipal
18H30-19H30		Découverte du Handball	Garçons nés en 2012 et 2013 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Ecole élémentaire Bonzoumet Montesquieu

**JEUDI****22****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
16H50-17H50		Détente en famille	De 5 à 10 ans accompagné d'un parent	Yogananda	Salle d'activités Le Marfaut
à partir de 17h00		Découverte du théâtre	Portes ouvertes aux cours A partir de 6 ans Inscription avant le 14/05	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
17h30-18h45		Découverte du Handball	Filles nées en 2014 et 2015 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
17H30-19H00		Découverte du Handball	Filles nées en 2010 et 2011 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Ecole élémentaire Bonzoumet Montesquieu
21h15-22h30		Rencontre seniors féminin	RHB contre ALTEN	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut

**VENDREDI****23****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
17h00-19h00		Jouons en famille!	Mise à disposition de jeux de société	Bibliothèque municipale	Bibliothèque Rue de l'Ort
17H15-17H45		Goûter conté de 3 à 10 ans	de 3 à 10 ans	Cric et Crac au bout du conte	Cour de l'Ecole maternelle
17H30-19H00		Découverte du handball	Filles nées en 2014 et 2015 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
18H30-19H30		Découverte du handball	Garçons nées en 2012 et 2013 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
18h30-22h00		Soirée grillades de 11 à 17 ans Loup Garou géant	de 11 à 17 ans Inscriptions avant 18h le 21/05	Service Jeunesse	Foyer des jeunes
19H00-20H30		Découverte du handball	Filles nées en 2008 et 2009 Inscription avant le 5/05	Rieux Handball	Gymnase Le Marfaut
En soirée		Festival Ateliers des Arts	Spectacle pour les -18 ans	Ateliers des Arts	Parc des Jacobins

**SAMEDI****24****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
9H00-12H00		Accès gratuit au bassin	-de 18 ans billets en mairie	Mairie	Piscine Le Plan d'eau
9H30-13H00		Jouons en famille!	Mise à disposition de jeux de société	Bibliothèque municipale	Bibliothèque Rue de l'Ort
à partir de 14h00		Jouons en musique	Essai d'instruments Représentation des élèves	Les Ateliers des Arts	Parc des Jacobins
En soirée		Festival Ateliers des Arts	Spectacle pour les -18 ans	Ateliers des Arts	Parc des Jacobins

**DIMANCHE****25****MAI**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
10H00-17h00		Gala de Boxe	Ouvert à tous	USR Boxe anglaise	Gymnase Le Marfaut

**MARDI****3****JUIN**

HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIF	INFOS	ASSOCIATION	LIEUX
19H00		Montre ton talent Buvette/restauration tombola	Avec les enfants des écoles	LARPE Service Enfance & Jeunesse	Salle polyvalente

**LE FOYER DES JEUNES SERA  
OUVERT EN SOIRÉE TOUT AU LONG  
DE CES DEUX SEMAINES**

# CONTACTS

**Les Ateliers des Arts**

**06 75 46 19 99**

**Rieux Handball**

**rieux.handball@gmail.com**

**USR Football**

**Aboude HIJAZY: 06.22.25.30.39**

**Jardin aquatique**

**jardinaquatique31310rieux@gmail.com**

**Lire et Faire lire**

**service.enfance@mairie-rieux-volvestre.fr**

**Bibliothèque municipale**

**bibliotheque@mairie-rieux-volvestre.fr / 05.61.98.42.00**

**USR Tennis**

**usriuxtennis@fft.fr**

**Service enfance & Jeunesse**

**service enfance@mairie-rieux-volvestre.fr**

**06.13.14.24.19**

**Mairie**

**accueil@mairie-rieux-volvestre.fr / 05 61 98 46 46**

**USR Majorettes**

**Virginie Lair / 06.44.24.03.51**

**AGV**

**contact@agvrieux.fr**

**Yogananda**

**assoyogananda@yahoo.fr**

**Compagnie Elefanto**

**cie.elefanto@gmail.com**

**Journée citoyenne**

**esoucassepiquemal@mairie-rieux-volvestre.fr**

**Le Petit Perchoir**

**lepetitperchoir@ecomail.fr**

**LARPE**

**larpe31310@gmail.com**

**Cric et Crac au bout du conte**

**cric-crac@netcourrier.com**

# DES IDÉES D'ACTIVITÉS ALTERNATIVES AUX ÉCRANS

## EN AUTONOMIE



Jeux de  
construction  
(puzzles, Léo®)



Inviter des  
copains à la  
maison



Lire un  
livre



Activités manuelles  
(coloriage, dessin,  
peinture, pâte à  
modeler)



Jeu imaginaire /  
de faire-  
semblant

## AVEC UN ADULTE



Jouer avec lui à  
un jeu de son  
choix



Jeux de société  
(Croque-Carotte®,  
Dooble®, ...)



Lire un  
livre



Faire participer  
l'enfant aux activités  
(ex : faire à manger)



Faire une balade,  
de vélo, du foot,  
du ballon...



## ● En tant que parents, on essaie de relever ces défis :

Défi 1 : Mon enfant est là, j'essaie de ne prendre mon téléphone qu'en cas de grande nécessité. J'attends qu'il soit absent ou couché.	
Défi 2 : En fin de journée ou semaine, je comptabilise mon temps d'écran pour le réguler (Paramètres-Bien-être numérique).	
Défi 3 : J'évite la présence d'écran dans les chambres. J'achète de vrais réveils.	
Défi 4 : Je définis des « temps précieux » : des moments pendant lesquels personne ne fait d'écran pour effectuer des activités en famille (lectures plaisir, jeux de société, balades...)	
Défi 5 : A table sans écrans !	
Défi 6 : En voiture sans écrans !	
Défi 7 : J'installe un contrôle parental sur le téléphone de mon enfant (family link gratuit et simple).	
Défi 8 : Je déprogramme les notifications.	
Défi 9 : Je supprime les icônes des réseaux sociaux.	
Défi 10 : Je n'installe pas de nouvelle application ou je ne les place pas sur l'écran d'accueil.	
Défi 11 : Je passe en mode « sombre » sur mon téléphone, et j'évite de regarder les écrans dans le noir.	
Défi 12 :	
Défi 13 :	

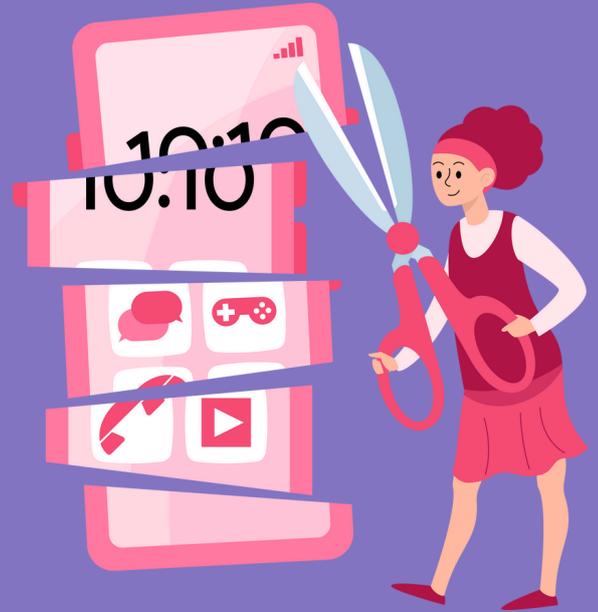
## Quelques Chiffres ... Tout âge confondu !

**2 617** Nombre de fois par jour que nous "touchons" notre téléphone.

**221** Nombre de fois par jour que nous consultons notre téléphone.

**8H** Nombre d'heures par jour que passe en moyenne un Français devant un écran.  
Et cela monte encore chez les 15/24 ans.

**78%** des Français se connectent à Internet avant de s'endormir.  
75 % se connectent dès le lever.



## LA MÉTHODE DES 4 PAS®

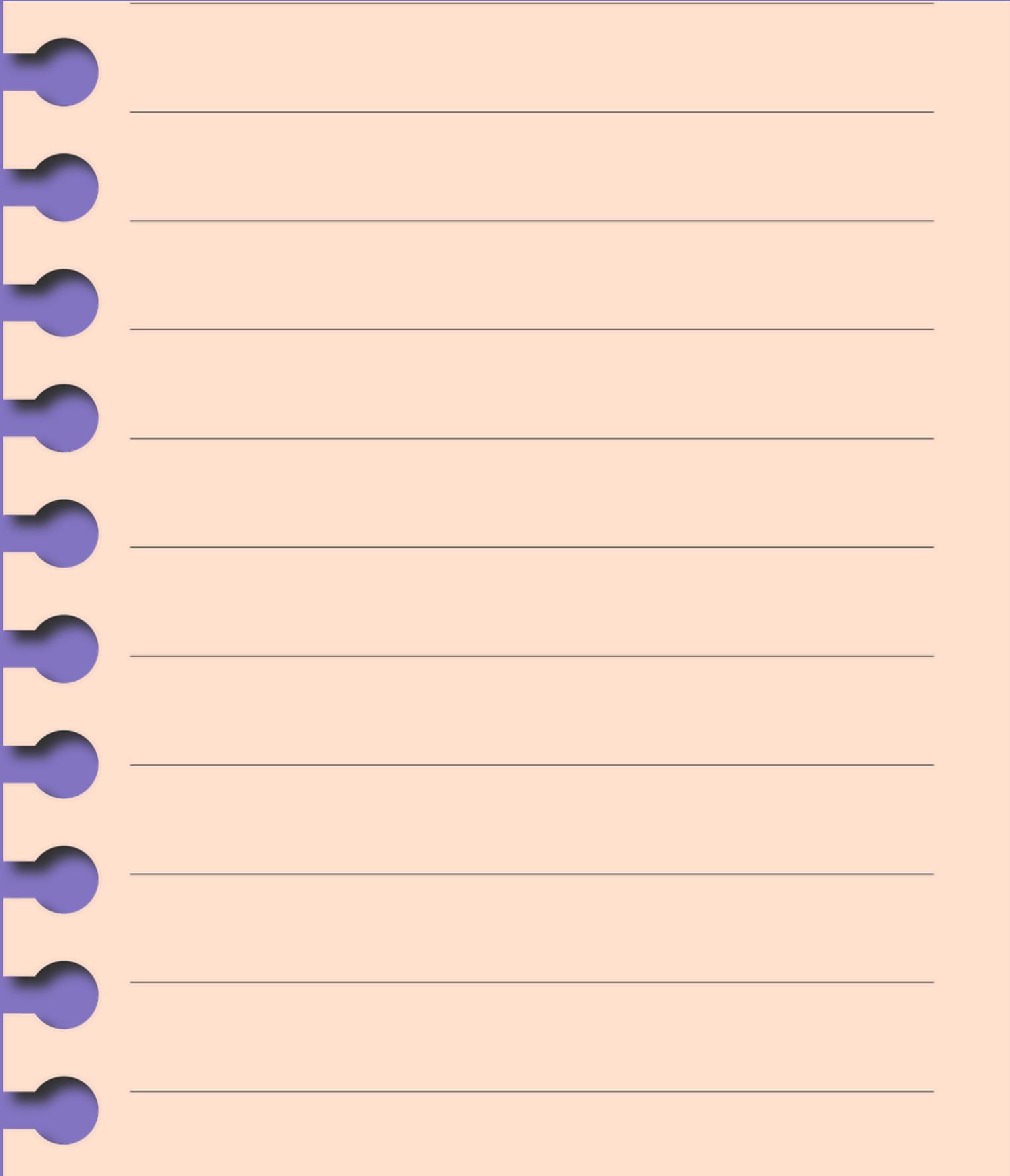
Cette méthode a été créée par une psychologue clinicienne, Sabine Duflo pour aider les familles dans leur usage des écrans.

Ces 4 pas sont aussi bien 4 moments « sans » écrans, qu'une avancée progressive vers moins d'écrans\*.



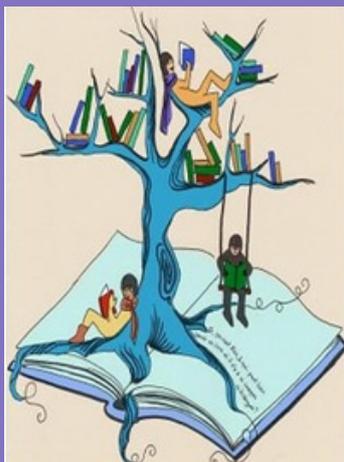
# MES AUTRES MOMENTS SANS ÉCRAN

Ecris ici ce que tu as fait pendant tes moments sans écran.



A spiral-bound notebook page with ten horizontal lines for writing. The spiral binding is on the left side, and the page is cream-colored. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

# Merci aux associations participantes



Association de  
Gymnastique  
Volontaire



# **DONNE-NOUS TON AVIS ET TON RESSENTI**

**As-tu réussi à faire moins d'écrans ?**

**Si oui, est-ce que tu as trouvé cela facile,  
et pourquoi ?**

**Quelles activités as-tu préférées ?**

**Pourquoi celles-là ?**

## **L'AVIS DE LA FAMILLE**

**Comment avez-vous vécu la période  
"Moins d'écrans un jeu d'enfant" ?**



Merci à toi et à ta  
famille d'avoir  
relevé le défi !

