

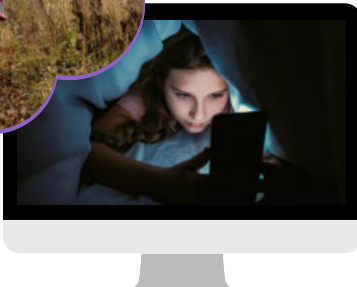
18 au 29  
Mai



18 JOURS

pour

LEVER LES YEUX



Livret activités/défis en famille

Quartier Mirail U /  
Reynerie/Pradettes

# Bienvenue dans votre grand défi en famille

Aujourd'hui, les écrans font partie intégrante de notre quotidien. Téléphones, tablettes, ordinateurs ou télévisions : utiles et souvent incontournables, ils prennent pourtant une place grandissante dans la vie des familles, parfois au détriment du sommeil, de l'attention, des échanges et du temps partagé, notamment chez les enfants.

Face à ce constat, il devient essentiel de prendre du recul et de se questionner sur la place que nous souhaitons accorder aux écrans dans nos vies familiales.

Le défi « 10 jours pour lever les yeux » est une invitation à ralentir, à se reconnecter à l'essentiel et à redécouvrir le plaisir d'être ensemble, autrement.

Pendant dix jours, les acteurs des quartiers Pradettes, Reynerie et Mirail Université vous proposent d'expérimenter, en famille, des alternatives simples et accessibles (activités à partager, des idées pour bouger, créer, explorer... et surtout, pour se retrouver) mais aussi des temps d'échanges et des trucs et astuces pour limiter les écrans.

L'objectif n'est pas de supprimer totalement les écrans, mais d'apprendre à mieux les apprivoiser, pour qu'ils restent des outils au service de nos besoins — et non l'inverse...

Alors, prêts à relever le défi...  
et à lever les yeux ?



# Jour 1

## On observe et si on faisait le point ...

Quel est votre temps moyen d'écran par jour ?  
Prenez un moment pour observer vos habitudes d'écran.

Temps en minutes	Parent 1 .....	Parent 2 .....	Enfant 1 .....	Enfant 2 .....	Enfant 3 .....
Télévision					
Téléphone					
Tablette					
Ordinateur					
Jeux vidéos					
Total temps en minutes					

### L'essentiel à retenir ...

Les défis qui vous attendent ne sont pas des contraintes !  
C'est une invitation à ralentir, à se reconnecter et  
à profiter de temps en famille !



## Ouverture du défis

### Lundi 18 Mai

16h30 - A l'école Simone Veil, 5

Cheminement Robert Cambert

**Goûter des parents suivi du documentaire "Et si on levait les yeux"**

Une réflexion face à l'invasion des écrans dans le quotidien des enfants mais aussi des adultes.



Jour 1

### Mardi 19 Mai

9h/11h - Au Centre Social Mirail U, 84 Rue Aristide Maillol

**Atelier de Cuisine des parents - sur inscription** ✨👏

Venez tester des recettes faciles à faire en famille et repartez avec pleins d'idées à faire à la maison !



Jour 2

### Mercredi 20 Mai

9h/12h - Départ des écoles primaires S. Veil ou E. Triolet

**La Balade des écoles**

10h30/11h30 - A la Médiathèque Grand M, Rue Raymond Lizop

**Bébé bouquine** - Lecture pour les 0-3 ans



9h30/12h30 et 14h/17h30 - Au Centre Social Reynerie, Place Abbal

**La Fabrique à contes - Espace ludique et sensoriel**

Venez jouer avec vos sens et laissez libre cours à votre imagination ...

Ouvert à tous enfants comme adultes !



14h/17h30 - Au Centre Social Reynerie, Place Abbal

**La gestion des émotions, la frustration face aux écrans**

Espace de discussion proposé par des professionnels de santé de la CPTS



14h/17h30 - Aux Pradettes, Passage Julien Forgues

**Festieux débarque aux Pradettes**

Un après-midi fun en plein air avec plein de jeux pour tous : jeux en bois, animations conviviales et bonne humeur garantie pour petits et grands.



14h/17h30 - Au Centre Social Mirail U, 84 Rue Aristide Maillol

**Atelier Fabrication d'instruments de musique africaine**  
- sur inscription ✨👏



14h/17h - A la Médiathèque Grand M, Rue Raymond Lizop

**Après-midi sensibilisation mobilité douce**

Après-midi ludique autour de : réparation de vélo et trottinette, initiation code, parcours ludique et découverte du vélo à smoothie !



Jour 2

# Mercredi 20 Mai



## Votre trajet pour La Balade des écoles

A la découverte des parcs et jardins du quartier de Reynerie et Bellefontaine... un trajet préparé par les écoles élémentaire S.Veil et E.Triolet.



Report le Mercredi 27 Mai  
en cas de mauvais temps

**Défis jour 2**

**On bouge !**

Balade, vélo, sport, danse, ... Même 30 min ça fait la différence !



## Jour 3

# Jeudi 21 Mai

**9h30/12h30 et 14h/17h30 - Au Centre Social Reynerie, Place Abbal**

**La Fabrique à contes - Espace ludique et sensoriel**

Venez jouer avec vos sens et laissez libre cours à votre imagination ...

Ouvert à tous enfants comme adultes !



**16h30/18h - A l'école Simone Veil, 5 Cheminement Robert Cambert**

**Théâtre débat - "Les écrans dans la vie de nos enfants, du bon usage à l'addiction"**

L'école et le CLAE Simone Veil vous propose en partenariat avec Canal Art un goûter des parents suivi d'un Théâtre débat et d'un temps autour des trucs et astuces pour les parents - Ouvert aux enfants



**14h/16h - Au Centre Social des Pradettes, 12 chemin des Pradettes**

**Balade organisée par les habitants**

Viens découvrir les secrets des Pradettes dans une petite balade ! Les habitants vous dévoileront grâce à l'art les lieux et moments forts du quartier.

## Jour 4

# Vendredi 22 Mai

**16h30/18h - Place Abbal**

**Fête du Jeu à Reynerie**

Dès 16h Venez jouer ! Family zones, jeux d'adresse, jeux de règles surdimensionnés, espace petite enfance, parcours de motricité, pôle sportif accessible à tous, ...

De 19h30 à 21h00 : Concert de AZNUL Project pour clôturer cette après-midi festive en musique !



## Jour 5

# Samedi 23 Mai

**16h/18h - A la Médiathèque Grand M, Rue Raymond Lizop**

**Spectacle de cirque sur le pavis**

Démonstration et représentation de l'école de cirque du Lido



## Défis jour 3

### Un moment sans écran

Choisissez un moment de la journée sans écran : matin, après-midi, soirée !  
C'est à vous de choisir ... un jeu ... une activité ... une histoire ...



#### JEU-CONCOURS PHOTO

## Où suis-je ?

Menez l'enquête !  
Quartier Reynerie-Mirail U

Pour participer, c'est très simple :

- 1 Trouvez l'élément photographié
- 2 Refaites une photo du lieu avec votre propre regard
- 3 Envoyez la photo et son nom à [concours.ousuisje@gmail.com](mailto:concours.ousuisje@gmail.com) ou au 06.22.19.13.83

Les meilleurs photos seront mises à l'honneur dans une rétrospective des 5 ans du Jeux-concours-photos de **ENQUÊTE DE PAIRMOINE**

## Défis jour 4

### On joue - Place au jeu !

Jeux de société, construction, devinettes ... Votre objectif : rire et partager !



## Défis jour 5 et 6

### On sort !

Parc, forêt, ville, marché, spectacle, ...  
Objectif : Observer, découvrir et échanger



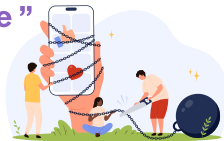
Jour 7

## Mardi 26 Mai

16h30/18h - A l'école Simone Veil, 5 Cheminement Robert Cambert

### Conférence "Écrans et enfants, la bonne distance"

Présenté par Agnès Barber, journaliste et autrice de "C'est pas moi, c'est mon téléphone" (éd. Nathan.)



#### Défis jour 7

#### Une soirée autrement ...

Une soirée sans écran - Inventez votre moment : jeux, discussions, histoire, ...



Jour 8

## Mercredi 27 Mai

9h30/12h30 et 14h/17h30 - Au Centre Social Mirail U, 84 Rue

Aristide Maillol - sur inscription 

### La Fabrique à contes - Espace ludique et sensoriel

Venez jouer avec vos sens et laissez libre cours à votre imagination ...

Ouvert à tous enfant comme adulte



14h/17h30 - Au Centre Social Mirail U, 84 Rue Aristide Maillol

### L'aide au coucher et le rituel du sommeil - la place des écrans

Espace de discussion proposé par des professionnels de santé de la CPTS



14h/17h - Médiathèque des Pradettes, 3 avenue de la Dépêche

### Fête de la Médiathèque des Pradettes

Grand jeux en bois et animation pour petits et grands !



#### Défis jour 8

#### On crée

Dessin, Peinture, Bricolage... On profite d'un moment en famille ou entre amis !



Atelier

# Pâte à sel

1

2 verres de farine



1 verre de sel



1 verre d'eau



2



Mélanger et Pétrir avec les mains jusqu'à obtenir une pâte souple et non colante

3

Modeler votre pâte selon vos envies



4

Laisser sécher 12h et faite cuire au four 1 heure à 80°



## Amusez-vous !

Astuce : vous pouvez colorer la pâte à l'aide de colorants alimentaires !

Jour 9

## Jeudi 28 Mai

9h30/12h30 et 14h/17h30 - Au Centre Social Mirail U, 84 Rue Aristide Maillol - sur inscription 

### La Fabrique à contes - Espace ludique et sensoriel

Venez jouer avec vos sens et laissez libre cours à votre imagination ...

Ouvert à tous enfant comme adulte



15h/18h - Village Abbal, Place Abbal

### Gôûter animé pour les citoyens de Reynerie

Bas d'Immeuble, le Centre social de la Reynerie, Parle avec elles et Voir et

Comprendre vous proposent un lieu d'expressions, de partages, de valorisations et de découvertes du vivre ensemble.



### Défis jour 9

#### On cuisine ensemble ...

Aujourd'hui, on décide ensemble du menu et surtout on le prépare ensemble !



Jour 10

## Vendredi 29 Mai

18h-20h - Au Centre Social Mirail U, 84 Rue Aristide Maillol

### Soirée jeux à la Ludothèque

Découvrez ou redécouvrez les jeux de société de la ludothèque et venez participer à un tournoi parents/enfants.



Recette

# Banana Bread



1

3 oeufs



100 g de sucre

2

Une fois le mélange blanchi ...

150g de farine  
½ sachet de levure



3

125g de beurre fondu



4

3 bananes bien mûres



et ce que vous aimez :



5



Mettre la préparation dans un moule à cake beurré  
Enfourner au four à 180° pendant 30 min !



Une recette parfaite pour utiliser ses bananes trop mûres !

# Jour 10

## On fait le bilan ...

Quel est votre temps moyen d'écran par jour après les défis ?

Temps en minute	Parent 1	Parent 2	Enfant 1	Enfant 2	Enfant 3
Télévision					
Téléphone					
Tablette					
Ordinateur					
Jeux vidéos					
Total temps en minute					

## On en parle ...

Qu'avez-vous préféré ?  
Est-ce que votre vision des écrans a changé ?

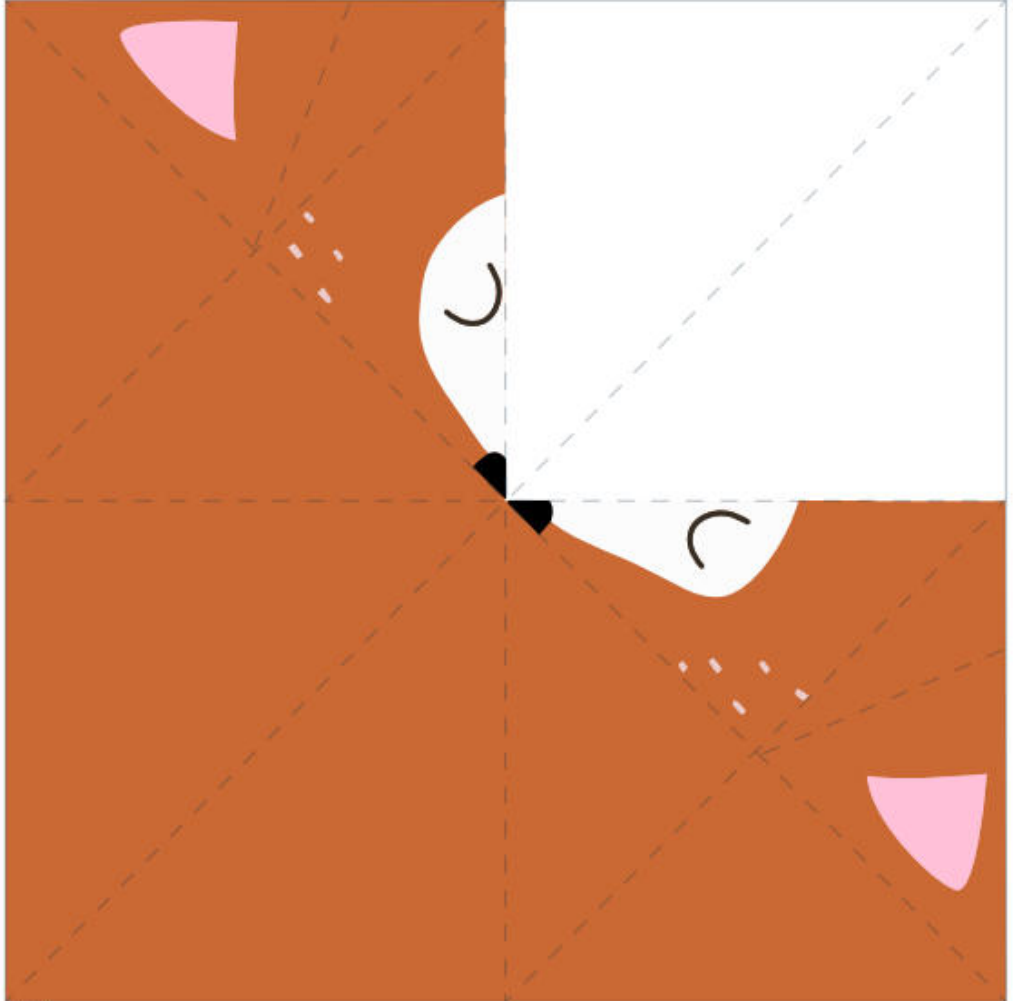
Dernier défi ?! Choisissez une habitude à garder





Atelier

# Marque page Renard



Découper  
le carré

Etape 1  
Découper !



Plier  
sur les  
pointillés

# Tuto Marque page Renard



**Etape 2**  
Plier la feuille en forme de triangle puis la retourner



**Etape 3**  
Rabattre les 2 angles pour former un carré et appuyer fermement pour marquer les plis



**Etape 4**  
Déplier le carré pour retrouver le triangle (étape 2). Les plis doivent apparaître



**Etape 5**  
Rabattre le sommet du triangle



**Etape 6**  
Rabattre les côtés du triangle et appuyer fermement pour marquer les plis



**Etape 7**  
Déplier le triangle pour revenir à l'étape 6



**Etape 8**  
Rabattre comme l'image, en suivant les plis



**Etape 9**  
Rabattre les oreilles en suivant les plis

Le tour est joué !



# Quelques idées pour la suite...

**Du 29 au 31 Mai - Parc Odysseus à Blagnac**

## **Festival Lulu Berlu**

Tout au long du week-end, une cinquantaine de rendez-vous : cirque, théâtre, marionnette, danse, musique ... et d'autres surprises rythmeront les journées.

Retrouvez le programme sur <https://festival-luluberlu.fr/> ou sur place

Vendredi : 16h30 à 22h / Samedi : 10h à 22h30 / Dimanche de 10h à 19h



**Le Vendredi 5 et Samedi 6 Juin - Gymnase de Bagatelle**

## **Jouons ensemble**

Venez jouer à l'occasion d'un événement ludique de grande ampleur ouvert à tous ! Jeux de société, de coopération, escape-game (enfants et adultes), sports, jeu de construction, activités culturelles, ...

Vendredi : 9h à 18h / Samedi : 10h à 17h



**Le Vendredi 5 Juin - Parc de l'Université**

## **Fête du Jeu de Mirail U**

Venez jouer et partager un temps festif dans le parc de l'université lors de notre traditionnelle Fête du Jeu. Au programme: jeux en bois, terrain d'aventure, maquillage, Zumba parents/enfants, espace tout petits, lecture...

16h à 19h, tout public



**Mercredi 10 Juin - Rue Georges Candilis, Reynerie**

## **Jardin Pyramide en fête - de 14h à 17h30**

Un moment festif à partager en famille pour découvrir ou redécouvrir le Jardin de la Pyramide ! Nous mettrons à l'honneur le travail de toutes les petites mains qui ont donné un nouvel essor à ce jardin ! Animations et découvertes vous attendent ainsi que la présence d'une mini-ferme pour l'occasion.



# N'hésitez pas

à vous rapprocher des  
partenaires participants

“

La vraie amitié, la vraie fraternité, ce n'est pas derrière un écran qu'on la trouve, mais dans la main de l'autre qu'on serre.

”

*Je voudr@is que tu... (2011) de Frank Andriat*



avec les écoles élémentaires  
D.Daurat, S.Veil et E. Triolet.



Les Défis des CLAE Elementaire D.Daurat et S.Veil :  
Vous souhaitez enrichir l'expérience,  
n'hésitez pas à vous rapprocher d'eux !