En avril 2024, la CPTS du Pays Bigouden (association de professionnels de santé) a organisé une action sur la thématique des écrans au sein du collège Laënnec de Pont-l’Abbé, dans le cadre du projet ICAPS (Intervention Centrée sur l’Activité Physique et la Sédentarité) porté par l’établissement auprès des élèves de 6e.

Cette action avait pour objectif de diminuer le temps écran de ces jeunes collégiens en leur faisant prendre conscience :

* De leur utilisation des écrans au quotidien : quel écran, pour quel usage, pour combien de temps
* Des recommandations sur l’utilisation des écrans et bonnes pratiques de gestion de temps écran
* Des alternatives aux écrans
* Des dangers mais aussi des usages positifs des écrans

L’action menée au sein du collège Laënnec a pris la forme d’une course d’orientation, avec une succession sur une journée de groupes de 4 élèves de 2 classes différentes qui se défiaient lors de 7 ateliers proposés sur les écrans, et des lots offerts pour les équipes gagnantes.

Ces ateliers peuvent être répliqués sous un autre format. Le déroulé des 7 ateliers est décrit dans la suite du document avec des liens vers le matériel utilisé. Ce matériel est également accessible via le lien suivant : [Matériels Ateliers Ecrans](https://drive.google.com/drive/folders/11M8ZOA68hZSn6pgwj5u81_uMXvEmNYHO?usp=drive_link)

Pour tout complément d’information sur cette action, vous pouvez contacter la CPTS du Pays Bigouden à cpts.pays.bigouden@gmail.com

**ATELIER 1 :** LES ECRANS AU QUOTIDIEN

**OBJECTIF :** Identifier l’utilisation des écrans au quotidien

**DUREE** : 10 minutes

**DEROULE :** - Chaque groupe dispose d’une planche « [Les écrans et nous](https://www.apo-g.fr/wp-content/uploads/2021/02/MFN-Poster-Les-ecrans-et-nous-VP.pdf)» plastifiée en format A3.

- les 2 groupes doivent trouver en 4 min un **maximum de situations** **dans lesquelles les personnages regardent les écrans :** ils les colorient au crayon weleda sur les planches

*Point défi = nb de bonnes réponses - nb de mauvaises réponses (max 20 points)*

- les 2 groupes remplissent ensuite [la fiche](https://docs.google.com/document/d/1ZzcTpEVA8SuLBc7j9Q22jfjcs9Bjiuwr/edit?usp=drive_link&ouid=118191687843869226946&rtpof=true&sd=true) sur les supports utilisés, temps passé, …

🡺 Message à faire passer : quand on additionne les différentes situations, on passe beaucoup de temps sur les écrans + donner les recommandations

**MATERIEL :**  - Planches d’écriture

- [4 planches plastifiées](https://www.apo-g.fr/wp-content/uploads/2021/02/MFN-Poster-Les-ecrans-et-nous-VP.pdf) en A3

- Planche avec la correction pour les animateurs

- Crayons weleda + chiffon + produit pour effacer

- [Fiches](https://docs.google.com/document/d/1ZzcTpEVA8SuLBc7j9Q22jfjcs9Bjiuwr/edit?usp=drive_link&ouid=118191687843869226946&rtpof=true&sd=true) à compléter + crayons

- Chrono (sur téléphone animateur)

**ATELIER 2 :** ALTERNATIVES AUX ECRANS

**OBJECTIF :** Identifier des alternatives aux écrans

**DUREE** : 10 minutes

**DEROULE :** - Pendant 5 minutes,chaque groupe réfléchit à un maximum d’alternatives aux écrans dans tous types de situations (donner 1 ou 2 exemples pour les aider)

- Pendant 5 minutes, chaque groupe choisit une situation à dessiner et à faire deviner aux animateurs du stand

*Points défis = 1 point par idée “validée” + 1 point pour le groupe qui arrive à faire deviner le dessin aux animateurs du stand*

*NB : Les idées et illustrations des élèves peuvent servir à créer une affiche pour les élèves (cf* [*livret*](https://drive.google.com/file/d/12zK7bc_7SfpjSahvKc1q38ceBO1Z1HsU/view?usp=drive_link) *remis à la fin de l’action)*

**MATERIEL :**  -2 Tables (1 pour chaque équipe)

- Feuilles blanches + marqueurs

- Chrono

**ATELIER 3 :** SENSIBILISATION AUX DANGERS DES ECRANS

**OBJECTIF :** Echanger sur les dangers des écrans

**DUREE** : 10 minutes

**DEROULE :** - Chaque groupe dispose d’une [feuille avec 16 affirmations](https://docs.google.com/document/d/1kZ-6fOQ_l51XO0OEAyYxtn1e6Ckj8L14/edit?usp=drive_link&ouid=118191687843869226946&rtpof=true&sd=true) sur les écrans, et des cases à cocher : VRAI / FAUX. Les groupes disposent de 3 min pour cocher les cases VRAI ou FAUX

**-** Les animateurs récupèrent les tableaux de chaque équipe, relisent chaque affirmation et donnent les [bonnes réponses](https://docs.google.com/document/d/13xD9PL41VFKcaguKP2csY06tbuWt7rBo/edit?usp=drive_link&ouid=118191687843869226946&rtpof=true&sd=true)

- Si les deux groupes ont la bonne réponse, on passe à l’affirmation suivante

- Si les groupes n’ont pas les mêmes réponses, on leur demande à chacun de justifier leur choix, puis l’animateur donne la bonne réponse avec l’argumentation

- Si les deux groupes n’ont pas la bonne réponse, les animateurs argumentent la bonne réponse

*Points défis = le nombre de bonnes réponses par équipe (max 16 points)*

**MATERIEL :**  - Support d’écriture

- Impression des [tableaux avec les affirmations](https://docs.google.com/document/d/1kZ-6fOQ_l51XO0OEAyYxtn1e6Ckj8L14/edit?usp=drive_link&ouid=118191687843869226946&rtpof=true&sd=true) (\*56 impressions)

- Impression pour les animateurs des [bonnes réponses](https://docs.google.com/document/d/13xD9PL41VFKcaguKP2csY06tbuWt7rBo/edit)

- Crayons

- Chrono

**ATELIER 4 :** SMOMBIES

**OBJECTIF :** Echanger sur les dangers des écrans

**DUREE** : 10 minutes

**DEROULE :** - Chaque groupe dispose d’1 tablette (bien séparer les équipes)

* Leur montrer la [Vidéo 1 (des passes de basket avec l’ours](https://drive.google.com/file/d/1ZCZpacvOw5rb2SwOsJSeYQUI6haaVC4v/view?usp=drive_link)) – Leur expliquer que pour avoir le point, ils doivent compter le **nombre exact** de passes de l’équipe blanche- Leur demander suite à la diffusion de la vidéo et du nombre de passes, s’ils ont vu quelque chose d’inhabituel pendant la vidéo

*Points défis : 1 point pour les 13 passes + 2 points pour ceux qui ont vu l’ours*

- Montrer par la suite la vidéo de changement parents / famille / déco pendant que les enfants sont sur écrans : [Vidéo 2](https://drive.google.com/file/d/1sW1I-bm4JE_c0x2sE4Su4f0y6yLMO_46/view?usp=drive_link)

🡺 Echanges : qu’est-ce que ça leur inspire ? qu’est-ce qu’ils en pensent ? Est-ce qu’ils ont déjà vécu ce genre de situations ? Qu’est-ce que ça dit sur les écrans?

🡺 Message : quand l’attention est captée par qqchose (écran), on peut passer sur d’autres éléments clés et risques associés (ex quand on traverse la rue avec écran)

- Points défi bonus : Que veulent dire / d’où viennent les termes ([montrer les panneaux](https://docs.google.com/presentation/d/1lNGiPLy0qADlhkc7AeuJ42NrW44Bs5UW/edit?usp=sharing&ouid=109452856346375727391&rtpof=true&sd=true)):

* SMOMBIES (zombie + smartphone)
* PHUBBING (phone + snubbing = télésnobber)
* SLEEPHONER (phone + sleeping = dormir avec son téléphone)
* ATHAZAGORAPHOBIE DIGITALE (peut d’être ghosté - phobie de ne pas avoir de réaction / réponse)

*Point Défi : 1 point par mot trouvé*

*⇒ 7 points défi max sur l’atelier*

**MATERIEL :**  - 2 Tablettes avec les vidéos

- [Panneaux avec les termes à deviner](https://docs.google.com/presentation/d/1lNGiPLy0qADlhkc7AeuJ42NrW44Bs5UW/edit?usp=drive_link&ouid=118191687843869226946&rtpof=true&sd=true) : SMOMBIES /….

**ATELIER 5 :** GESTION TEMPS ÉCRAN

**OBJECTIF :** Apprendre à gérer son temps écran

**DUREE** : 10 minutes

**DEROULE :** - les groupes doivent deviner les 4 recommandations (pas d’écran pendant le **déjeuner** / **pas dans la chambre** / **avant de se coucher** / le **matin**) grâce à des [charades / mots croisés / pendu et rébus](https://docs.google.com/document/d/1zAi4wWd0GvOrXeY7dhQeiQG-gs2SkL9Q/edit). Les recommandations doivent être complétées sur la [marguerite](https://drive.google.com/file/d/1HuwnYS1ISIOEDx3Eql8lf9wzxBJBa0Yr/view)

*Points défis : nb de recos trouvées (max 4 points)*

- Rappeler en fin d’atelier les recomandations

**MATERIEL :**  - 2 Tables ou support pour répondre au quiz (1 pour chaque équipe)

* Impression des [charades](https://docs.google.com/document/d/1zAi4wWd0GvOrXeY7dhQeiQG-gs2SkL9Q/)

- Impression de la [marguerite à compléter](https://drive.google.com/file/d/1HuwnYS1ISIOEDx3Eql8lf9wzxBJBa0Yr/view)

- Impression de la [solution plastifiée](https://drive.google.com/file/d/1j7j-idvpBDt2q5Mg7zmUmsXCHTLbdd0S/view)

- Crayons

**ATELIER 6 :** USAGE POSITIF DES ÉCRANS

**OBJECTIF :** Identifier les usages positifs des écrans / ne pas diaboliser l’utilisation des écrans

**DUREE** : 10 minutes

**DEROULE :**

1. Défi sportif pendant 5 min :

-chaque groupe dispose d’une tablette avec l’appli acrosport

-Via l’appli, trouver une figure acrosport à réaliser avec tout le groupe

-réaliser la figure en toute sécurité en moins de 5 min

*Point défi pour l’équipe la plus rapide*

1. Trouver les usages positifs aux écrans pendant 5 min:

-chaque groupe dispose d’une feuille blanche ou d’une tablette

-lister sur le bloc note de la tablette ou sur une feuille blanche un maximum d’usages positifs des écrans en moins de 5min

*Point défi par idée trouvée*

*NB : les idées des élèves peuvent ensuite être valorisées dans le* [*livret*](https://drive.google.com/file/d/12zK7bc_7SfpjSahvKc1q38ceBO1Z1HsU/view?usp=drive_link) *remis à la fin de l’action*

**MATERIEL :**  -2 tablettes avec l’appli acrosport

-Tapis de sécurité pour réaliser les figures

**ATELIER 7 :** FAIRE RIEN CA FAIT DU BIEN !

**OBJECTIF :** Faire comprendre qu’on peut aussi ‘faire rien’

**DUREE** : 10 minutes

**DEROULE : -** Poser la question : ‘qu’est-ce qui fait qu’on prend son téléphone ?’ / quels peuvent être les bienfaits de “faire rien”?

**-** Faire vivre une expérience de relaxation / sophro / travail des sens

**-** Débrief sur le ressenti des élèves

* Message : faire comprendre qu’on peut aussi ‘ne rien faire’, qu’on n’a pas toujours besoin de combler le temps, il faut accepter de s’ennuyer, et dompter les impulsions écrans

*Pas de défi équipe pour cet atelier*

**MATERIEL :**  Tapis de sols / Plaids dans un cadre sympa (ex en extérieur avec des arbres)

Autres Matériels :

* [Fiche Points Ateliers Ecran](https://drive.google.com/file/d/1ZsH4jn8ksa-M5LlWxO70YfYK-Aof4eUB/view?usp=drive_link)
* [Exemple de livret](https://drive.google.com/file/d/12zK7bc_7SfpjSahvKc1q38ceBO1Z1HsU/view?usp=drive_link) qui peut être développé à partir des contributions aux ateliers et remis aux élèves en suite de l’action