

## FICHE THÉMATIQUE

## AXE : Santé

Mieux comprendre les risques liés à la surexposition aux écrans et construire des repères pour une utilisation raisonnée.

## Contexte

Cette séquence « Bien utiliser les écrans » est composée de **6 séances** de **Playdagogie**, méthode de pédagogie active et participative développée par l'ONG PLAY International. **Le kit et le contenu pédagogique** sont destinés à outiller **les enseignants de cycle 3**. L'objectif de la séquence est d'amener les élèves à **mieux comprendre les risques liés à la surexposition aux écrans et à construire des repères pour une utilisation raisonnée**.

L'utilisation des écrans est un sujet d'actualité, **l'évolution des nouvelles technologies** amenant de nouveaux outils et de nouveaux types d'activités dans une société de plus en plus connectée. Une place est accordée aux écrans en milieu scolaire, notamment à travers leur exploitation pédagogique ou le partage d'informations via Internet entre les enseignants et les élèves.

Une utilisation excessive des écrans peut **avoir des effets délétères sur la scolarité, le bien-être, le comportement et les relations avec les autres**. Ce phénomène s'amplifie en lien avec l'accès de plus en plus tôt et de plus en plus facile aux technologies, qui détournent l'enfant d'autres activités essentielles à son développement intellectuel, physique, cognitif, social et émotionnel. **Le problème majeur est donc l'utilisation non régulée des écrans au détriment** du développement de la relation.

Selon les derniers sondages/enquêtes\*, la **nécessité de limiter le temps d'exposition des enfants aux écrans fait consensus au sein de la société**. Cette nécessité est également devenue un **objectif partagé par plusieurs initiateurs de politiques publiques et professionnels de terrain**. Comme le précise Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie : « **ce ne sont pas les écrans qui sont toxiques, c'est leur mauvais usage** ». L'enjeu n'est donc pas de les interdire ou de les diaboliser mais bien de distinguer le bon du mauvais, et **d'aider à favoriser une bonne utilisation de ces derniers**.

## Définitions et concepts

**Santé** : « La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». C'est « *l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soit sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale* » (preamble à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), 1948).

**Ecran** : C'est un « *dispositif d'affiche électronique d'images ou de données* » (Larousse). On entend par cela la **télévision, l'ordinateur, la tablette numérique, la console portable de jeux vidéo, le téléphone portable (modèles smartphone)**. On distingue en général l'écran interactif, qui réagit aux mouvements d'un doigt, d'une manette ou d'un stylet, de l'écran non interactif (comme la télévision mais aussi la tablette ou le téléphone quand ils sont utilisés de façon passive pour regarder des images).

**Trouble** : C'est un « *état d'agitation, d'inquiétude, de confusion ou d'émotion dans lequel se trouve quelqu'un* ». Les troubles mentaux « *se caractérisent généralement par une combinaison de pensées, d'émotions, de comportements et de rapports avec autrui anormaux* » (preamble à la Constitution de l'OMS).

**Usage abusif/excessif** : C'est un usage « *qui dépasse la mesure, le degré du convenable par sa force, son intensité ou sa violence* » (La Langue française).

**Sédentarité** : C'est le **manque ou l'absence d'activité physique, et donc de dépense énergétique**. La sédentarité est considérée par l'OMS comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde.

\*cf. « Plan national de mobilisation contre les addictions – 2018-2022 », rédigé par la Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives - MILDECA ; Enquête de l'Institut National d'Etudes Démographiques (INED) et de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) dans le cadre de l'étude longitudinale, janvier 2019 ; Sondage d'OpinionWay réalisé pour Xooloo, 2016 ; Ipsos, Junior's connect, 2017 ; Observatoire français des drogues et des toxicomanies », Chapitre « Ecrans interactifs », 2019.



## CHIFFRES CLÉS

**À 2 ans, 20 à 30% des enfants utilisent de manière hebdomadaire les tablettes numériques, ordinateurs, consoles ou smartphones.** Au même âge, ils sont 33% à jouer seulement occasionnellement, voire jamais, au ballon.  
– Enquête de l'Institut National d'Études Démographiques (INED) et de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) dans le cadre de l'étude longitudinale, 2019.

**Les enfants âgés de 4 à 14 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant un écran, des chiffres en nette augmentation.** Cette consommation varie selon les âges : **2h22** par jour pour les 4-6 ans, **2h53** par jour pour les 7-10 ans et **3h34** par jour pour les 11-14 ans. – Ipsos, *Étude Lagardère, « Kids and Screens », 2015.*

En 2017, les **1-6 ans** passaient en moyenne 4h37 par semaine sur Internet (soit 1h41 de plus qu'en 2015).  
Les **7-12 ans** en moyenne **6h10** (soit 45 minutes supplémentaires par rapport à 2015)  
et les **13-19 ans, 15h11** (soit 55 minutes supplémentaires par rapport à 2015) – Ipsos, *Junior's connect, 2017.*

**77% des parents ont tenté de réglementer l'utilisation du smartphone par leurs enfants, 19% déclarent avoir déjà menacé de confisquer définitivement l'appareil, tandis que 20% ont envisagé de recourir ou recourent à un logiciel de contrôle parental** – *Sondage d'OpinionWay réalisé pour Xooloo, 2016.*

Les enfants et surtout les jeunes adolescents ont très souvent accès, selon leurs parents, aux appareils connectés de leur foyer. Ces dangers identifiés peuvent s'avérer d'autant plus inquiétants que **les parents reconnaissent à leurs enfants une maîtrise du numérique équivalente (37%) voire supérieure à la leur (39%, et même 49% des parents ayant uniquement des enfants âgés de 12 à 15 ans).** – *Harris Interactive, Responsabilité numérique : de la prévention au contrôle, Étude pour la Fédération Française des Télécoms, 2017.*

## Enjeux liés à la thématique

### Le débat : addiction ou pas addiction ?

**Il semble difficile de dire à partir de quel moment l'utilisation des écrans engendre des risques, et le terme même d'addiction est sujet à débat dans la communauté scientifique.** L'OMS, via la classification internationale des maladies (CIM-11) au sujet des seuls jeux vidéos, reconnaît, non pas une addiction, mais un **trouble du jeu vidéo (gaming disorder)**. PLAY International a décidé de privilégier dans ce kit pédagogique, les termes « d'usage excessif » et de « surexposition », à propos de tous les types d'usages problématiques des écrans. Notre choix d'une **entrée éducative** et dépourvue de jugement a pour objectif de ne pas stigmatiser, mais bien plutôt de sensibiliser à une « bonne utilisation » des écrans.

### La difficulté de définir un « seuil » de surexposition aux écrans

De fait, il ne semble pas pertinent de fixer un nombre d'heures comme seuil de bascule entre un usage acceptable et un usage excessif des écrans. Il vaut mieux **observer l'impact des écrans dans la vie de chacun.**

L'OMS définit le **gaming disorder** comme un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, **au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes**, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables.

### Ce qui doit alerter

Certains signes peuvent permettre d'alerter sur le fait qu'un élève présente des troubles liés à un usage excessif des écrans : **troubles de l'attention ; somnolence pendant la journée ; perte de contrôle du temps et de l'humeur** (autorégulation impossible et sentiment d'insatisfaction) ; **sentiment de manque et de malaise en cas de déconnexion ; conséquences négatives durables sur le plan social, professionnel/scolaire et psychologique** (ex. : *isolement, appauvrissement de la relation avec les autres, passivité, retard de langage, irritabilité, agressivité, anxiété, désintérêt pour d'autres activités notamment sportives, baisse des résultats scolaires, etc.*).

Le repli sur les activités numériques peut être le signe d'un mal être de la part de l'enfant, qui peut résulter d'un manque d'accès à d'autres formes de loisirs (ex. : *sport*). Il est donc essentiel de s'intéresser à l'enfant et ses antécédents.\*\*

\*Selon la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA), les addictions sont « des pathologies cérébrales définies par une dépendance à une substance ou une activité, avec des conséquences délétères ». La communauté scientifique ne reconnaît pas « d'addiction aux écrans » à proprement parler. En effet, cette addiction n'a « été reconnue ni par l'Académie de médecine, ni par l'Académie des sciences, ni même par le plus récent DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, version 5), la dernière édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'Association américaine de psychiatrie », selon le documentaire « Accros aux Écrans » réalisé par Envoyé spécial et diffusé le 18/01/2018.

\*\* Serge Tisseron, 3-6-9-12 - *Apprivoiser les écrans et grandir*, Eres, Toulouse, 2017.

Pour comprendre l'impact des écrans, il ne suffit donc pas de s'intéresser au temps passé devant les écrans. Selon **l'appel à vigilance émis le 9 avril 2019 par l'Académie des sciences, l'Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies\***, il existe d'autres indicateurs à prendre en compte : les **caractéristiques de l'interaction** (activité interactive, créative ou passive ; solitaire ou collective) ; le **contexte d'utilisation** (à l'école, à la maison, pour les loisirs, pour les devoirs) ; les **caractéristiques de l'utilisateur** (troubles déjà présents chez l'enfant tels que troubles de l'attention et/ou hyperactivité par exemple) ; la **situation d'apprentissage** (formel ou informel, dispositif adapté ou non aux apprentissages) ; **l'entourage et la structure de l'environnement familial**.

**L'usage excessif des écrans n'est en tout cas pas irréversible, et dans la majorité des cas, les symptômes cessent lorsque l'enfant est encadré\*\*.**

### Faire évoluer les comportements face aux conséquences de l'utilisation des écrans

Une pratique excessive des écrans peut avoir de **nombreuses conséquences sur la santé, le bien-être et le comportement des enfants** :

- **Sur le développement du cerveau et l'apprentissage des compétences fondamentales** : retard de langage, autonomie limitée, mauvaise appréhension de l'espace ou du mouvement, retards moteurs ;
- **Sur le comportement** : des difficultés relationnelles peuvent apparaître ;
- **Sur les capacités d'attention et de concentration** ;
- **Sur le bien-être et l'équilibre des enfants** : anxiété, dépression, problèmes émotionnels, mauvaise estime de soi ;
- **Sur la relation avec les autres** : tendance à se replier sur soi-même, à se couper du réel, à se désinvestir de la relation avec les autres et se désintéresser de ce qui est extérieur au jeu.

Il existe également des **risques spécifiques sur** :

- **L'alimentation** : le temps sur les écrans réduit le temps consacré aux activités physiques et peut favoriser une tendance au grignotage, à la prise de poids ;
- **Les postures** : mauvaises postures prolongées qui peuvent être source de douleurs ;
- **Le sommeil** : réduction du temps de sommeil qui peut générer de l'épuisement et une fatigue chronique ;
- **La fatigue visuelle**, problèmes de myopie, maux de tête, etc.

### Eviter de diaboliser les écrans : les bienfaits d'un usage raisonné

Les écrans permettent de **développer d'autres formes d'apprentissage, d'autres formes de relations aux savoirs** : « *l'évolution numérique a des effets positifs considérables en améliorant l'acquisition des connaissances et des savoir-faire, mais aussi en contribuant à la formation de la pensée et à l'insertion sociale des enfants et des adolescents* » (Académie des Sciences, 2013).

Les jeux vidéos par exemple permettent de développer une certaine représentation de l'espace, ils peuvent permettre aux jeunes de **dépasser un complexe d'infériorité, de se sentir valorisé, d'avoir de nouveaux contacts** et de lever certaines inhibitions. Ils peuvent également permettre de développer un **sens de la déduction, de l'attention, de la mémoire et de la coordination**.

Internet, pour sa part, est **un univers de sources et de partage d'informations**. Les réseaux sociaux, « bien utilisés », peuvent constituer des **espaces de socialisation et d'expérimentation**. Les échanges sont rendus plus faciles, ce qui peut aider des personnes ayant des difficultés relationnelles à gagner en confiance et favoriser l'estime de soi.

Les **écrans interactifs peuvent également avoir des bienfaits**, car mettent l'enfant dans une position active voire créative, et peuvent avoir une certaine valeur pédagogique. Ils sont généralement recommandés à la place des écrans non-interactifs qui ne permettent pas aux élèves d'agir, d'interagir, de développer leurs sens et de prendre conscience d'eux-mêmes (règle des 3-6-9-12, Serge Tisseron). Utilisé en classe, l'écran interactif peut par exemple servir d'outil de réflexion et d'argumentation, d'échange ou de collaboration.

\*« L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans - Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques », Appel commun de l'Académie des sciences, l'Académie nationale de médecine et de l'Académie des technologies - Avril 2019

\*\*« Il est possible de concevoir une diététique des écrans, afin d'apprendre à les utiliser correctement, exactement comme on apprend à bien se nourrir ». Serge Tisseron, Apprivoiser les écrans et grandir.

## Recommandations pour un usage modéré des écrans

De nombreuses recherches ont été réalisées, par des chercheurs, des directions de santé publique et des associations afin de mieux comprendre les impacts des nouvelles technologies sur le développement de nos enfants. Pour la majorité de ces recherches, **la difficulté est d'obtenir des observations fiables, sur des pratiques très récentes et évolutives**. Elles préconisent néanmoins toutes d'encadrer les usages des écrans, en s'adaptant aux tranches d'âge concernées.



### QUELQUES RECOMMANDATIONS

#### La règle des « 3-6-9-12 » de Serge Tisseron, 2008

→ Ce sont des conseils simples, articulés autour de quatre étapes essentielles de la vie des enfants : l'admission en maternelle, l'entrée au cours préparatoire, la maîtrise de la lecture et de l'écriture, le passage au collège.

L'idée est d'encourager **l'apprentissage progressif de l'autorégulation du temps d'écran**, sans imposer des temps fixes d'usage. Il s'agit surtout de parvenir à un accord, par le dialogue avec les enfants, sur l'intérêt de limiter cet usage. Il faut cadrer, accompagner et apprendre aux enfants à se servir de ces écrans pour qu'ils participent à la création d'une société connectée, responsable et créative.

Serge Tisseron recommande pour les **enfants de 8 à 12 ans** :

- De privilégier les **écrans interactifs** et les jeux vidéos à plusieurs ;
- **D'encourager la création**, inviter l'enfant à parler de ce qu'il voit ou fait ;
- D'autoriser la **télévision avec des programmes adaptés** ;
- D'initier l'enfant à Internet en accompagnant et en **expliquant les dangers** ;
- De fixer au préalable une **durée d'exposition** aux écrans et de définir des règles avec l'enfant.

#### MILDECA\*, Plan national de mobilisation contre les addictions, 2018-2022

→ L'utilisation abusive des écrans est considérée comme un comportement à risque au même titre que la consommation d'alcool, de tabac ou de substances illicites, qui doivent faire l'objet d'une prévention accrue auprès des jeunes :

- Agir tôt pour réduire le risque de développement de conduites addictives ;
- Travailler au renforcement des compétences psycho-sociales des enfants (*ex. : estime de soi, maîtrise des émotions, confiance dans l'adulte, empathie*) pour favoriser l'auto-régulation.

#### IEMP\*\*, Campagne d'information sur le bon usage des écrans, 2018

→ Limiter le temps d'exposition aux écrans (impliquer l'enfant dans un processus d'autorégulation pour le rendre autonome) ; s'intéresser à la pratique numérique des enfants en engageant un dialogue avec eux ; utiliser les écrans pour développer leur créativité ; donner le bon exemple en s'imposant une autodiscipline.

Un consensus entre l'ensemble de ces organismes est également celui d'**éviter les écrans le matin, pendant les repas et avant de se coucher**. Il ne s'agit, par ailleurs, pas seulement de limiter le temps d'écrans, mais **d'équilibrer la façon dont l'enfant utilise son temps** et de **mettre la priorité sur des contenus de qualité favorisant les interactions et stimulant l'imagination**.

#### S'intéresser aux pratiques des parents

Thomas Rohmer, président de l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique, précise : « **Ce qui pose problème, ce n'est pas les écrans en eux-mêmes, mais le manque d'interactions entre parents et enfants à cause de ces outils** ». Selon le sondage Tech Observatory (Observatoire des pratiques mobiles) réalisé en France en juillet 2017, **50% des parents reconnaissent se laisser distraire par leur portable durant leurs échanges avec leurs enfants**, et les enfants se rendraient compte de ces pratiques. Il semble donc important **d'intégrer les parents dans le processus de sensibilisation** de façon complémentaire, d'autant que **l'imitation motrice et l'attention conjointe** pousseraient les enfants, dès le plus jeune âge, à reproduire le comportement de leurs parents.

## Aborder la thématique avec les élèves

La thématique « Bien utiliser les écrans » comporte plusieurs volets du fait que l'utilisation excessive des écrans peut avoir des impacts plus ou moins directs et variés sur les élèves. Il s'agit de **favoriser le dialogue, sans jugement**, et de **questionner les élèves sur leurs ressentis**, leurs représentations **et leurs idées reçues**. Il faut trouver des **solutions collectives**, puisque l'un des plus grands problèmes des écrans est que son utilisation peut parfois isoler.

Les enjeux principaux dans l'approche de la thématique avec les élèves se situent donc dans **la compréhension et l'identification des signes d'une utilisation excessive des écrans et les risques associés** (sur la santé, les relations sociales, la scolarité, etc.), ainsi que dans le fait de **favoriser l'émergence de bonnes pratiques** pour une utilisation raisonnée des écrans (les « 3 pas » par exemple : pas au lever, pas pendant les repas et pas au coucher).

Ainsi, les séances du kit « Bien utiliser les écrans » viseront à sensibiliser aux messages clés ci-dessous :

---

### QUESTIONNER SANS JUGEMENT LES ÉLÈVES SUR LEURS PRATIQUES ET LEURS EXPÉRIENCES

- **S'intéresser aux pratiques des élèves** : *quels écrans utilisent-ils le plus, pourquoi ? Combien de temps par jour ? A quoi jouent-ils ? Quelles autres activités pratiquent-ils ? Quelle différence entre ces pratiques et celles des écrans ?*
- Aider les enfants à **prendre conscience de leurs propres besoins** en les faisant réfléchir aux conséquences d'une utilisation excessive des écrans : sur leur santé, leur comportement, leurs relations, leur scolarité (*si je passe trop de temps devant les écrans, je serai moins attentif à l'école, j'aurai plus de mal à dormir, mon comportement avec mes amis et ma famille peut changer et mes relations avec eux se détériorer*).

---

### DONNER DES REPÈRES POUR ÉVALUER SA PRATIQUE

- Aborder les signes d'une utilisation excessive des écrans afin que les élèves se rendent compte par eux-mêmes de leur comportement et de celui des autres, de façon à leur permettre de **prendre du recul sur leurs conduites** : *est-ce que j'utilise les écrans à l'école, à la maison ? Est-ce que je joue tout seul ? Est-ce que je m'intéresse moins à d'autres activités ?*
- Comprendre qu'une **bonne utilisation des écrans peut avoir des bienfaits** : *développer le sens de l'observation, la curiosité, l'esprit d'équipe, éviter l'isolement, inciter à jouer avec les autres, etc.*

---

### VALORISER L'ÉMERGENCE COLLECTIVE DE « BONNES PRATIQUES » POUR UNE UTILISATION RAISONNÉE DES ÉCRANS

- Valoriser le dialogue entre les élèves lors des activités et débats menés autour de la thématique : **discussions et prises de décision en groupe**.
- Questionner les élèves sur les bonnes pratiques à adopter : **impliquer les élèves** dans le fait de trouver des solutions collectives, **favoriser la réflexion commune** : *quel est le meilleur moment de la journée pour utiliser les écrans ? Quels sont les moments de la journée où il vaut mieux éviter les écrans ? Combien de temps par jour je peux utiliser les écrans ? Quelles sont les programmes/jeux qu'il vaut mieux éviter et pourquoi ?\**
- Faire **émerger collectivement des règles** : adapter les règles selon les âges (*temps et programmes adaptés*); jouer à plusieurs plutôt que seul ; privilégier les écrans interactifs ou les activités créatives avec écrans ; parler de ce qu'on voit et fait sur les écrans ; adopter de bons réflexes (*sur Internet notamment : mot de passe, pseudonyme, etc.*).
- Encourager les élèves à avoir des activités hors écran : **essayer d'organiser son temps, de l'équilibrer** avec d'autres activités essentielles (*bien manger, bien bouger, bien dormir*) et privilégier les relations non virtuelles.

## Intérêt de la séquence dans les textes officiels du Ministère de l'Éducation nationale

La séquence de **Playdagogie** sur la thématique « Bien utiliser les écrans » est composée de six séances et destinée à des élèves de cycle 3. Ces six séances suivent un ordre croissant et logique de la séance 1 à la séance 6. La méthode **Playdagogie** s'appuie sur le jeu sportif et le débat pour sensibiliser les élèves à la thématique abordée. Cette séquence est une des réponses possibles pour aborder certaines compétences attendues et établies par les programmes de l'Éducation nationale.

### **SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE**

En menant cette séquence de six séances, les enseignants pourront aborder et développer avec leurs élèves **des compétences transversales du « socle commun de connaissances, de compétences et de culture »** :

- **Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer**
  - Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit ;
  - Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps.
- **Domaine 2 : les méthodes et outils pour apprendre**
  - Apprendre à apprendre, seul ou collectivement, en classe ou en dehors, par l'accès à l'information et à la documentation ;
  - Apprendre à apprendre à utiliser les outils numériques.
- **Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen**
  - Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres ;
  - Apprentissage de la règle et du droit ;
  - Développement de la réflexion et du discernement ;
  - Développement de la responsabilité, du sens de l'engagement et de l'initiative.

Plus spécifiquement au regard de la thématique « Bien utiliser les écrans », cette séquence permettra aux enseignants de traiter avec leurs élèves les compétences suivantes :

- **Développement du langage :**
  - Communiquer et argumenter à l'oral de façon claire et organisée (domaine 1) ;
  - Mettre en œuvre l'aptitude à l'échange et au questionnement (domaine 2) ;
  - Remettre en cause ses jugements initiaux après un débat argumenté (domaine 3).
- **Utilisation du numérique :**
  - Interroger l'origine et la pertinence des informations dans le domaine numérique (domaine 2) ;
  - Développer le sens de l'observation, la curiosité, l'esprit critique et l'autonomie de la pensée.

### **ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE (EMC)**

La méthode **Playdagogie** et la thématique abordée dans cette séquence permettent également de traiter certains points du **programme d'EMC du Cycle 3** :

- **Culture de la sensibilité** : identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments ; être capable d'écoute et d'empathie ; exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres ; accepter les différences ; être capable de coopérer.
- **Culture du jugement** : développer des aptitudes au discernement et à la réflexion critique ; s'informer de manière rigoureuse ; différencier son intérêt particulier de l'intérêt général ; prendre conscience des enjeux civiques de l'usage de l'informatique et de l'Internet.
- **Culture de la règle et du droit** : respecter des règles communes ; comprendre les notions de droits et devoirs, les accepter et les appliquer ; comprendre les raisons de l'obéissance aux règles et à la loi dans une société démocratique.
- **Culture de l'engagement** : être responsable de ses propres engagements ; être responsable envers autrui ; savoir s'intégrer dans une démarche collaborative et enrichir son travail ou sa réflexion grâce à cette démarche.

**Il est donc important de favoriser la capacité des élèves à développer un regard critique sur les écrans et à réguler leurs émotions dans le cadre de leur utilisation.** C'est pourquoi les enseignants sont invités à :

- Accompagner vers une véritable maîtrise des concepts pour former des **utilisateurs avisés des outils, services et ressources numériques**.
- Généraliser la **prévention contre les conduites addictives / à risque**, repérer les **signes d'alerte témoignant du mal-être**, renforcer l'**éducation à la responsabilité** face aux risques.

## Tableau de présentation de la séquence

Ordre de la séquence	Nom de la séance	Objectif	Attendus de fin de séance	Activité support de séance
1	Avec ou sans écran ?	Être capable de reconnaître les signes d'une utilisation excessive des écrans pour faire le lien avec sa propre pratique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre qu'il existe différents types d'écrans et différentes manières de les utiliser : de façon solitaire ou partagée, de façon passive ou interactive.</li> <li>Connaître et reconnaître les signes d'une utilisation excessive des écrans (ex. : fatigue, difficulté à "couper", isolement, irritabilité, agressivité, anxiété, etc.).</li> <li>Faire preuve de prise de recul sur ses propres pratiques.</li> </ul>	Jeu collectif par équipes
2	Conséquences	Être capable d'identifier les risques pour la santé liés à une utilisation excessive des écrans pour mieux adapter sa pratique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les ressentis provoqués par une utilisation excessive des écrans.</li> <li>Connaître différentes formes de conséquences d'une utilisation excessive des écrans sur les personnes qui en sont victimes (ex. : effets sur le développement et l'apprentissage, le comportement, la relation aux autres, le bien-être, etc.).</li> <li>Comprendre l'intérêt de réguler son utilisation des écrans.</li> </ul>	Jeu collectif par équipes
3	À la source	Être capable de faire émerger de bonnes habitudes pour limiter les risques de l'utilisation d'Internet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre conscience que tout n'est pas vrai sur Internet : il faut questionner l'information et non tout prendre pour argent comptant.</li> <li>Comprendre que tout ce qui est mis sur Internet peut tomber dans le domaine public et y rester pour toujours.</li> <li>Apprendre à se protéger en développant de bons réflexes (ex. : utiliser un pseudonyme, choisir un mot de passe sûr, se méfier de ce qui est gratuit et des amis des amis, en parler à quelqu'un si une situation dérange, etc.).</li> </ul>	Jeu collectif
4	Vite fait, bienfaits	Être capable de distinguer les risques et les bienfaits, pour développer une utilisation des écrans plus saine et plus raisonnée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre qu'il peut exister des risques et aussi des bienfaits liés à l'utilisation des écrans.</li> <li>Prendre conscience que bien utilisés, les écrans peuvent permettre de développer le sens de l'observation, la curiosité et l'esprit critique, tout en évitant l'isolement et en favorisant les relations aux autres.</li> <li>Comprendre l'intérêt d'établir des règles en concertation pour favoriser une utilisation raisonnée des écrans.</li> </ul>	Relais par équipes
5	Les 3 pas	Être capable d'identifier les bonnes pratiques pour favoriser une utilisation des écrans plus outillée et plus autonome.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre l'intérêt d'éviter les écrans le matin, pendant les repas et une heure avant de se coucher.</li> <li>Connaître les bonnes pratiques d'utilisation des écrans associées à son âge (ex. : 30min par session maximum, programmes adaptés, privilégier les jeux vidéo à plusieurs, etc.).</li> <li>Comprendre que devenir plus autonome, c'est être capable de s'autoréguler.</li> </ul>	Jeu collectif par équipes
6	Bien doser sa journée	Être capable de privilégier des activités complémentaires à l'utilisation des écrans pour grandir et se développer de façon équilibrée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre conscience de la place des activités avec écran dans une journée par rapport à d'autres activités essentielles (ex. : bien manger = 4 repas par jour, bien bouger = 60 minutes d'activité physique par jour, bien dormir = 9 à 11 heures de sommeil par nuit).</li> <li>Comprendre qu'il est important et épanouissant d'avoir des relations sociales (camarades de classe, amis, famille, etc.), avec et sans écran.</li> <li>Comprendre que prendre part à des activités diversifiées est essentiel pour grandir de façon équilibrée.</li> </ul>	Jeu collectif par équipes

## Quelques ressources pour aller plus loin

### POUR LES ADULTES

Plan national de mobilisation contre les addictions (alcool, tabac, drogues, écrans), 2018-2022, de la Mission Interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives :

[Lien vers le document](#)

Page « Enseigner avec le numérique », sur le site Eduscol, qui vise à informer et accompagner les professionnels de l'éducation du Ministère de l'Education nationale :

[Lien vers le site internet](#)

Programme de prévention en milieu scolaire, dénommé « Unplugged » et validé scientifiquement dans 7 pays européens.

Mis en place dans une cinquantaine d'Etats, avec formation de personnes ressources et volontaires dans les collèges, qui mènent ensuite 12 séances (dont 3 sur les conduites addictives) auprès d'élèves de 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> :

[Lien vers le document](#)

Pour en savoir plus sur les outils pédagogiques disponibles, se référer au document sur « La prévention et l'usage des écrans des jeunes », rédigé par le Dispositif régional de compétences en éducation pour la santé de la région PACA en 2017 :

[Lien vers le site internet qui mène au document](#)

[Vidéo] Les bons profs, « Bien gérer les écrans » (publiée le 19 janvier 2018) :

[Lien vers la vidéo](#)



### AVEC LES ENFANTS

Jeu de société Educ' Ecran mis en place par le réseau de la FNEPE (Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs) :

[Lien vers le site internet pour commander le jeu](#)

« Mon enfant et les écrans » de l'UNAF (Union nationale des associations familiales) :

[Lien vers le site internet](#)

[Vidéo] « La famille "Tout-Ecran" » (2018)

Série de 15 épisodes pour prévenir les familles sur les risques, les informer et les accompagner dans les bons usages des multiples écrans :

[Lien vers les vidéos](#)

Site Internet Parents 62

Jeu de questions/réponses pour parents, enfants, professionnels, autour de l'usage des écrans :

[Lien vers le site internet](#)

Programme « Vinz et Lou sur internet » pour les 7-12 ans, pour contribuer à l'éducation critique aux nouveaux médias avec une série de 18 dessins animés, des activités interactives et des fiches pédagogiques :

[Lien vers le site internet](#)



## AVEC OU SANS ÉCRANS ?

### Séance 1

#### Objectif

Être capable de reconnaître les signes d'une utilisation excessive des écrans pour faire le lien avec sa propre pratique.

#### Attendus de fin de séance :

- Comprendre qu'il existe différents types d'écrans et différentes manières de les utiliser : de façon solitaire ou partagée, de façon passive ou interactive.
- Connaître et reconnaître les signes d'une utilisation excessive des écrans (ex. : *fatigue, difficulté à "couper", isolement, irritabilité, agressivité, anxiété, etc.*).
- Faire preuve de prise de recul sur ses propres pratiques.

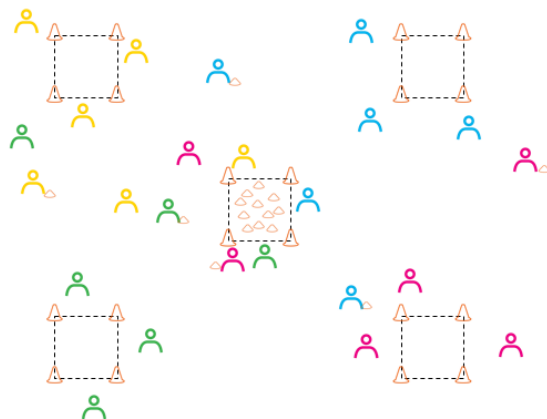
#### S'ORGANISER

- 4 équipes
- 1 terrain

#### MATÉRIEL

- 20 plots
- 40-60 coupelles
- 4 jeux de chasubles
- Annexes

#### Jeu collectif par équipes



**But :** Avoir le moins de coupelles dans sa zone à la fin de la partie.

#### Consignes :

Faire cinq zones de 3x3m, espacées et disposées comme indiqué sur le schéma. Une zone sera attribuée à chaque équipe et il y aura une zone centrale neutre. Placer 40 à 60 coupelles dans cette zone. Laisser un espace entre chaque zone et les limites du terrain pour que les élèves puissent circuler autour des zones.

Constituer quatre équipes mixtes et équilibrées, qui se placent dans leur zone au début de la partie. Dans chaque équipe, il y a deux rôles : les attaquants récupèrent les coupelles une par une dans la zone centrale et essaient de les placer dans les zones adverses ; les défenseurs essaient d'empêcher les attaquants adverses de rentrer dans leur zone. Il y a deux ou trois défenseurs par équipe, qui sont identifiés à leur façon de porter leur chasuble (ex. : *autour du cou, autour du bras, etc.*). Pour stopper un attaquant, ils doivent le toucher à deux mains.

Un attaquant touché par un défenseur dépose sa coupelle au sol puis reprend le jeu. N'importe quel attaquant pourra la ramasser, sauf lui.

**La partie s'arrête** à la fin du temps imparti de quatre minutes ou lorsqu'il n'y a plus de coupelles dans la zone centrale. Compter les coupelles dans chaque zone pour annoncer le classement. Les coupelles qui ne sont pas à l'intérieur d'une zone ne sont pas comptées. *Faire au moins deux parties en changeant les rôles. Dans la deuxième partie, vous pouvez jouer sept minutes : une fois que les coupelles de la zone centrale sont toutes placées, les attaquants sont autorisés à enlever des coupelles de leur zone pour les mettre dans d'autres zones adverses.*

#### RÈGLES

- Tout joueur est intouchable à l'intérieur d'une zone (les défenseurs défendent à l'extérieur de leur zone).
- Il est interdit de transporter plus d'une coupelle à la fois.
- Il est interdit de lancer, jeter ou faire une passe avec une coupelle.
- Il est interdit pour un attaquant de reprendre la coupelle qu'il vient de poser après avoir été touché.

#### VARIABLES

- Pour simplifier la tâche des défenseurs, les autoriser à toucher les attaquants à une main.
- Pour équilibrer le rapport de force, augmenter ou diminuer la taille des zones.



Chaque zone représente désormais une « **catégorie d'activité** », identifiée par l'une des quatre annexes 1 : « **activités solitaires** », « **activités partagées** », « **activités passives** » et « **activités interactives** ». Dans chaque zone, placer une fiche « Avec ou Sans écran » (annexe 2). Les coupelles sont remplacées par des étiquettes « **activités** » (annexe 3), placées dans la zone centrale.

**But :** Placer les « **activités** » dans les « **catégories** » qui leurs correspondent.

**Consignes :**

**Partie 1 :** Les attaquants doivent désormais **recupérer une « activité », au centre ou dans leur zone, la lire et essayer de la déposer dans une des « catégories » qui lui correspond le mieux.** Ex. : je récupère une « **activité** » (faire du vélo) dans la zone centrale, je dois la placer dans la « **catégorie** » qui lui correspond le mieux (ex. : « **activités solitaires** »). Certaines « **activités** » peuvent se placer dans des « **catégories** » différentes en fonction des habitudes de chacun.

Une fois la partie terminée, **chaque équipe classe les « activités » de sa catégorie selon qu'elles sont « avec écran » ou « sans écran ».** Puis organiser un **débat intermédiaire en demandant :**

- Quelle est la différence entre une activité solitaire et partagée ? passive et interactive ?
- Quelles sont les activités les plus représentées « avec écran » ? « sans écran » ?
- Est-ce normal que les défenseurs nous empêchent de placer les « activités » ? Le but est de faire émerger l'idée que, dans la vie, c'est à nous de faire attention à la manière dont nous utilisons les écrans. Il n'est donc pas nécessaire qu'il y ait des défenseurs.

**Partie 2 :** Il n'y a plus de défenseurs. Tous les élèves **sont dans la même équipe**, échangent et s'entraident pour positionner les « **activités** » selon leurs habitudes. Certaines « **activités** » peuvent se placer dans des « **catégories** » différentes selon justification en fin de partie.

Faire plusieurs parties, en chronométrant si besoin. Proposer aux élèves de prendre des « **activités** » déjà placées dans des « **catégories** », en plus de celles dans la zone centrale, pour les repositionner dans d'autres « **catégories** » qui selon eux leurs correspondraient mieux.

Entre chaque partie demander aux élèves de lire à voix haute deux ou trois « **activités** » qui ont été déposées dans les « **catégories** » et dire au groupe s'ils sont d'accord ou pas, en expliquant pourquoi, avec le positionnement de ces « **activités** ».



**CONSEILS**

- Demander aux élèves de choisir où placer les activités en fonction de leur habitudes et de leur façon de pratiquer l'activité indiquée sur l'étiquette, plutôt que selon ce qu'il est possible de faire « en théorie ».
- Encourager les élèves à échanger et s'entraider pour positionner les activités.



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**

- Observer quelles catégories sont les plus remplies, et si ce sont toujours les mêmes.
- Observer si des élèves repositionnent des activités d'une catégorie à une autre.

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

Dans le jeu, qu'est-ce que vous avez aimé ou moins aimé ?

Qu'est-ce qui était difficile pour vous ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Avez-vous tous classé les mêmes « activités » au même endroit ?

Dans la vie, que peut-on ressentir quand on passe beaucoup de temps devant les écrans ?

**Connaissances et représentations**

Quelle différence faites-vous entre une activité passive et une activité interactive ? Avec ou sans écran ?

Dans quel contexte utilisez-vous les écrans, plutôt de façon solitaire ou partagée ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Il était **difficile de choisir où placer les « activités »** et aussi de voir des élèves prendre « l'activité » que vous veniez de placer et la déplacer dans une autre « catégorie ». **Vous n'avez pas tous les mêmes habitudes** donc vous n'avez pas tous placé les « activités » dans les mêmes « catégories ». Il était parfois **difficile de faire la différence entre une activité passive ou interactive, avec ou sans écran.**

Dans le jeu, certaines « activités » pouvaient aller dans plusieurs « catégories ». Dans la vie c'est pareil, **il y a parfois plusieurs façons de faire une même activité**, cela dépend de chacun (ex. : lire un livre sur papier ou sur une tablette, jouer aux cartes sur table ou sur téléphone, dessiner sur papier ou sur ordinateur, etc.).

Il est conseillé de **ne pas dépasser une heure d'écran passif par jour**, en privilégiant **les activités partagées ou interactives**. Une utilisation excessive peut provoquer **de l'isolement, de l'agressivité, un sentiment d'insatisfaction ou de malaise en cas de déconnexion, du désintérêt pour d'autres activités et nos amis, notre famille**, etc.

En fonction de vos habitudes, vous passez **plus ou moins de temps devant les écrans, de manière plus ou moins passive ou interactive. Être passif, c'est lorsque que l'on n'interagit pas avec les autres ou avec l'écran** (films, séries, TV, vidéos YouTube, etc.). **Au contraire, l'activité est interactive lorsque vous agissez avec l'écran ou avec des amis devant l'écran** (jeux vidéos, médias interactifs, etc.). Vous pouvez utiliser les écrans dans de nombreux contextes et il est **important de prendre conscience du temps total passé devant les écrans** : à l'école, à la maison, seul ou accompagné. Cela peut d'ailleurs être un téléphone, une TV, une tablette, etc.



**PISTES POUR MENER LE DÉBAT**

- Organiser quatre groupes (un par « catégorie ») et demander aux élèves d'expliquer pourquoi ils sont d'accord ou pas avec le positionnement des « activités » dans la « catégorie ».
- Utiliser le positionnement des « activités » pour évoquer les pratiques des élèves.

ANNEXE 1  
(JEU AVEC THÈME)

# ACTIVITÉS SOLITAIRES

# ACTIVITÉS PARTAGÉES

# ACTIVITÉS PASSIVES

# ACTIVITÉS

# INTÉRACTIVES

ANNEXE 2  
(JEU AVEC THÈME)

AVEC

ÉCRAN

SANS

ÉCRAN

ANNEXE 3  
(JEU AVEC THÈME)

**CONSEIL :** Il est possible d'imprimer en double ou triple les étiquettes, pour voir si les élèves placent des étiquettes identiques dans des zones différentes.



Faire du vélo	Aller à la piscine	Danser
Cuisiner	Dessiner	Ecouter de la musique
Faire (ou aider à faire) les courses	Acheter quelque chose	Faire du sport

(À découper avant de placer dans la zone centrale)



**ANNEXE 3**  
(JEU AVEC THÈME)

**CONSEIL :** Il est possible d'imprimer en double ou triple les étiquettes, pour voir si les élèves placent des étiquettes identiques dans des zones différentes.



Jouer à un jeu vidéo	Jouer aux cartes	Apprendre à jouer d'un instrument de musique
Regarder un film	Lire	Regarder une série
Contacter quelqu'un	Avoir une discussion	Faire une vidéo

(À découper avant de placer dans la zone centrale)

ANNEXE 3  
(JEU AVEC THÈME)

**CONSEIL :** Il est possible d'imprimer en double ou triple les étiquettes, pour voir si les élèves placent des étiquettes identiques dans des zones différentes.



Regarder une vidéo	Faire ses devoirs	Bricoler avec ses parents
Jardiner avec ses parents	Aller à la campagne	Jouer avec ses amis
Fêter son anniversaire	Regarder un spectacle	Jouer avec son frère/sa sœur

(À découper avant de placer dans la zone centrale)

**ANNEXE 3**  
(JEU AVEC THÈME)

**CONSEIL :** Les étiquettes vierges peuvent être complétées directement par les élèves.



Apprendre à écrire

Jouer à la récréation

Jouer à un jeu de  
société

(À découper avant de placer dans la zone centrale)

# CONSÉCRANCES

## Séance 2

### Objectif

Être capable d'identifier les risques pour la santé liés à une utilisation excessive des écrans pour mieux adapter sa pratique.

### Attendus de fin de séance :

- Identifier les ressentis provoqués par une utilisation excessive des écrans.
- Connaître différentes formes de conséquences d'une utilisation excessive des écrans sur les personnes qui en sont victimes (ex. : effets sur le développement et l'apprentissage, le comportement, la relation aux autres, le bien-être, etc.).
- Comprendre l'intérêt de réguler son utilisation des écrans.

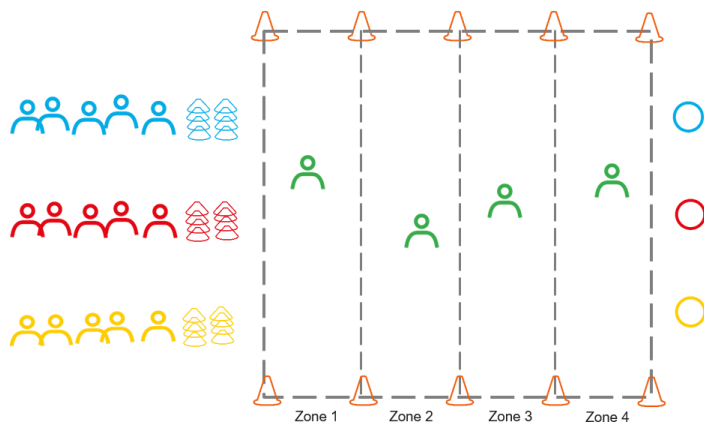
### S'ORGANISER

- 2 équipes
- 1 terrain

### MATÉRIEL

- △ 10 plots
- △ 40 coupelles
- 📁 4 jeux de chasubles
- 3 cerceaux

### Jeu collectif par équipes



**But :** Ramener le maximum de coupelles dans le temps imparti, pour marquer le maximum de points.

### Consignes :

Faire quatre équipes : une équipe de quatre défenseurs et trois équipes d'attaquants. Distribuer un jeu de chasubles à chaque équipe.

Les défenseurs se positionnent comme sur le schéma : un dans chacune des quatre zones. Les attaquants se positionnent par colonne, avec une pile de coupelles (si possible de la même couleur que leurs chasubles) au début de la colonne.

Au signal de l'enseignant, les attaquants partent trois par trois (les premiers de chaque colonne) avec deux coupelles dans la main. Ils doivent traverser les quatre zones, en évitant de se faire toucher par les défenseurs (touche à deux mains), pour déposer leurs coupelles dans le cerceau appartenant à leur équipe. S'ils réussissent, ils se replacent au départ et réessaient quand vient leur tour.

Si un attaquant est touché par un défenseur, il jette une coupelle à l'extérieur du parcours et continue. S'il est touché une deuxième fois par un autre défenseur, il sort du parcours par le côté, récupère sa première coupelle jetée et vient se replacer au départ pour réessayer quand vient son tour.

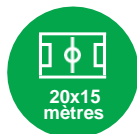
**La partie s'arrête** à la fin du temps imparti de quatre minutes ou lorsqu'une équipe a déposé toutes ses coupelles dans son cerceau. L'équipe gagnante est celle ayant déposée le plus de coupelles en quatre minutes ou ayant mis le moins de temps à déposer l'ensemble de ses coupelles dans son cerceau. *Faire plusieurs parties en changeant les rôles attaquants/défenseurs (y compris la position des défenseurs dans les zones).*

### RÈGLES

- Il est interdit de sortir des limites du parcours délimité par les plots.
- Il est interdit pour un attaquant qui est entré dans une nouvelle zone de revenir en arrière (les défenseurs, eux, restent dans leur zone).
- Il est interdit de lancer ou de faire une passe avec une coupelle.

### VARIABLES

- Pour augmenter la difficulté des attaquants, mettre un deuxième défenseur dans une ou plusieurs zones.
- Pour équilibrer le rapport de force, augmenter ou diminuer la largeur du terrain, ou faire partir les attaquants deux par deux ou quatre par quatre.
- Pour favoriser la réussite des attaquants, diminuer le temps entre chaque signal de départ.
- Pour diminuer la difficulté des défenseurs, les autoriser à toucher à une main.



À partir de cette étape, les attaquants sont renommés les « **enfants** » et les défenseurs sont renommés les « **écrans** ». Les quatre zones sont renommées les « **périodes de la journée** » (ex. : *matin, après-midi, soir et nuit*) et les coupelles sont renommées les « **devoirs** ». Pour « **faire leurs devoirs** », les « **enfants** » doivent donc traverser les « **périodes de la journée** » sans se faire toucher plus d'une fois par les « **écrans** ».

**But :** Subir le minimum de « **conséquences** » pour faire ses devoirs le plus vite possible.

**Consignes :** Lorsqu'un « **enfant** » est touché par un « **écran** », **ce dernier lui indique un mode de déplacement (une conséquence) à respecter tant qu'il reste dans le parcours**. Si un « **enfant** » est touché **une deuxième fois par un autre « écran »**, il sort du parcours par le côté et vient se replacer au départ.

**Partie 1 :** **Conséquences indiquées par les « écrans » :**

- de la zone 1 et 2 : tu as mal à un œil > « **l'enfant** » touché **se cache un œil avec la main**.
- de la zone 3 et 4 : tu as mal au dos > « **l'enfant** » touché **se tient le dos avec les mains**.

**La partie s'arrête** à la fin du temps imparti de quatre minutes. *Faire plusieurs parties en changeant les rôles « **enfants** » et « **écrans** ».*

Une fois la partie terminée, **faire un débat intermédiaire en rassemblant les élèves** et les faire réfléchir ensemble sur les possibles effets de l'utilisation excessive des écrans (effets sur le développement et l'apprentissage, le comportement, la relation aux autres, le bien-être, etc.).

En faisant le parallèle avec le quotidien, leurs demander de proposer de nouvelles conséquences dont seraient **victimes les « enfants » quand ils sont touchés par les « écrans »**. Rejouer plusieurs parties avec ces nouvelles conséquences, en changeant les rôles « **enfants / écrans** ».

**Partie 2 :** Exemples de nouvelles **conséquences indiquées par les « écrans » :**

- de la zone 1 et 2 : tu t'isoles > « **l'enfant** » touché ne peut plus parler.
- de la zone 3 et 4 : tu te fatigues plus vite > « **l'enfant** » touché ne peut plus courir.



**CONSEILS**

- S'assurer que les « **enfants** » qui se font toucher ont compris ce qu'ils doivent faire.
- Espacer plus ou moins les passages en fonction du rythme souhaité, l'objectif étant que la majorité des « **enfants** » réussissent à « **faire leurs devoirs** ».



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**

- Observer les réactions des « **enfants** » lorsqu'ils sont touchés une première fois et sont donc victimes d'une conséquence (un mode de déplacement à respecter).
- Observer les réactions des « **enfants** » lorsqu'ils sont touchés une deuxième fois et doivent donc recommencer.

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

Qu'avez-vous aimé ou moins aimé ?

Qu'est-ce que vous avez trouvé difficile et qu'est-ce que cela a provoqué ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Dans le jeu, quelles étaient les conséquences quand vous étiez touchés par un « **écran** » ?

Dans la vie, connaissez-vous des situations dans lesquelles cela arrive ?

**Connaissances et représentations**

Le temps que vous passez devant les écrans a-t-il des conséquences sur votre quotidien, et si oui lesquelles ?

Comment limiter ces conséquences ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Cela pouvait être frustrant de vous faire toucher par un « **écran** » car vous étiez victime de « **conséquences** », voire vous deviez recommencer le parcours du début. **Certains arrivaient facilement à éviter les « écrans »** et faisaient rapidement leurs « **devoirs** ». **D'autres avaient plus de difficultés, ou n'y arrivaient pas du tout, ce qui pouvait provoquer de la frustration et de la colère**. Au final, certaines équipes ont mis beaucoup de temps à « **faire leurs devoirs** » à cause des « **écrans** ».

Quand vous étiez touché par un « **écran** », vous étiez « **victime d'une conséquence** » (ex. : *avoir mal aux yeux, avoir mal au dos, ne plus pouvoir parler, etc.*). Cela pouvait vous ralentir pour faire vos devoirs. **Plus vous vous faisiez toucher par les « écrans », plus cela pouvait avoir une influence sur vous et le temps pour « faire vos devoirs »**. Dans la vie, c'est pareil : **passer beaucoup de temps devant les écrans peut influencer ce qu'on fait et notre manière d'être**.

Plus vous passez de temps devant les écrans, plus cela peut avoir des **effets sur votre santé, vos apprentissages et votre comportement** (ex. : *difficultés d'attention et de concentration, manque de confiance en soi, isolement, anxiété, agressivité, etc.*). **Cela peut aussi impacter vos relations avec les autres car vous pouvez avoir tendance à vous replier sur vous-mêmes, à vous couper des autres et à vous désintéresser de ce qui est extérieur à l'écran**. C'est pour cela qu'il est important de réguler son temps devant les écrans **pour se sentir bien, mieux réussir et avoir du temps pour jouer avec les autres. Faire attention à votre temps passé devant les écrans, c'est faire attention à vous et aux gens auxquels vous tenez**.



**PISTES POUR MENER LE DÉBAT**

- Exploiter les conséquences, notamment celles proposées par les élèves, en questionnant les effets qu'elles ont produit (ou pas), et les ressentis que cela peut provoquer.
- Utiliser un ballon de la parole pour questionner les élèves sur le lien entre le temps passé devant les écrans et leurs états physique, émotionnel, etc.

# À LA SOURCE

## Séance 3

### Objectif

Être capable de faire émerger de bonnes habitudes pour limiter les risques de l'utilisation d'Internet.

### Attendus de fin de séance :

- Prendre conscience que tout n'est pas vrai sur Internet : il faut questionner l'information et non tout prendre pour argent comptant.
- Comprendre que tout ce qui est mis sur Internet peut tomber dans le domaine public et y rester pour toujours.
- Apprendre à se protéger en développant de bons réflexes (ex. : utiliser un pseudonyme, choisir un mot de passe sûr, se méfier de ce qui est gratuit et des amis des amis, en parler à quelqu'un si une situation dérange, etc.).

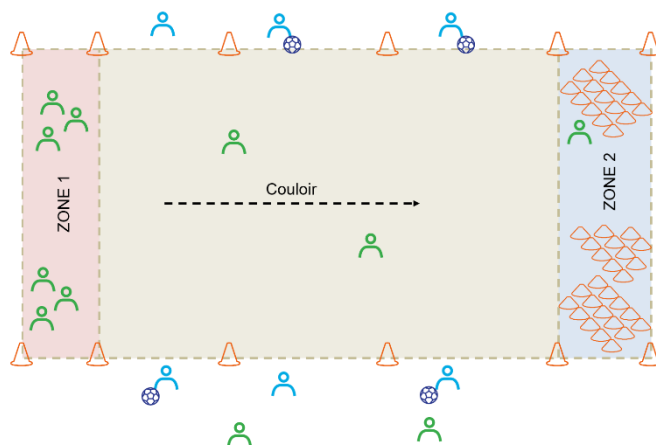
### S'ORGANISER

- 2 équipes
- 6 défenseurs

### MATÉRIEL

- 12 plots
- 40-60 coupelles
- 6 chasubles de la même couleur
- 3-4 ballons en mousse
- Annexes

Jeu collectif



**But :** Ramener le maximum de coupelles dans le temps imparti, pour marquer le maximum de points.

### Consignes :

Choisir six défenseurs et leur distribuer des chasubles de la même couleur. Répartir équitablement tous les autres élèves en attaque en deux équipes. Ils doivent ramener de la zone 2 le maximum de coupelles dans le temps imparti. Les défenseurs se répartissent de part et d'autre du couloir central, et doivent toucher le plus d'attaquants possible avec des ballons, depuis l'extérieur du couloir.

Depuis la zone 1, les attaquants doivent traverser le couloir central pour atteindre la zone 2 en essayant de ne pas se faire toucher par un ballon. Un attaquant touché sort du couloir et un attaquant qui n'a pas été touché peut ramasser une coupelle de son choix en zone 2. Après avoir ramassé une coupelle, les attaquants doivent revenir en zone 1 par le même couloir. Un attaquant touché alors qu'il transporte une coupelle doit laisser sa coupelle au sol dans le couloir et sortir par le côté. Plus personne ne pourra ramasser cette coupelle jusqu'à la fin de la partie. Les attaquants touchés, qu'ils transportent une coupelle ou non, sortent du couloir par le côté en levant les mains (pour être visibles), rejoignent leur équipe en zone 1 et recommencent quand vient leur tour.

**La partie s'arrête** à la fin du temps imparti de cinq minutes. L'équipe qui a le plus de points (une coupelle ramenée en zone 1 = un point) est déclarée gagnante. Changer les rôles des défenseurs entre deux parties.

### RÈGLES

- Une fois entré dans le couloir central, il est interdit de revenir dans la zone 1.
- Il est interdit (à tout moment) de pénétrer dans le couloir en tant que défenseur, même pour aller chercher un ballon (sinon exclusion de deux minutes).
- Il est interdit de toucher la tête d'un attaquant avec le ballon (celui-ci n'est pas touché si cela arrive).
- Un attaquant est touché dès lors qu'il y a contact entre lui et le ballon (même si le ballon touche le sol avant, qu'il roule, que l'attaquant tape dedans ou le « gobe », etc.).
- Il est interdit de ramener plus d'une coupelle à la fois.
- Il est interdit de ramasser une coupelle au sol à l'intérieur du couloir.

### VARIABLES

- Pour équilibrer le rapport de force, varier le nombre de ballons à disposition des défenseurs.
- Pour équilibrer le rapport de force, augmenter ou diminuer la largeur du terrain.



A partir de cette étape, les attaquants sont renommés les « **internauts** ». La zone 1 est renommée « **l'espace privé** », le couloir est renommé « **l'espace public** » et la zone 2 est renommée « **les informations sur Internet** ». Les coupelles sont remplacées par des annexes qui représentent des « **informations** » (annexe 1). Les défenseurs sont renommés les « **pirates informatiques** ».

**But :** Être l'équipe qui marque le plus de points.

**Consignes :**

**Partie 1 :** Quand un « **internaute** » est touché par un « **pirate informatique** », il doit **déposer au sol dans le couloir « l'information »** qu'il essayait de ramener. Les « **internauts** » **doivent uniquement ramener dans « l'espace privé » les « informations » fiables**. Une même équipe ne peut pas avoir deux fois la même « **information** ».

À la fin du temps imparti, compter les points de la façon suivante :

- **+2 points** par « **information** » fiable ramenée.
- **-1 point** par « **information** » non fiable ramenée.

**La partie s'arrête** à la fin du temps imparti de cinq minutes. L'équipe qui a le plus de points est déclarée gagnante.

**Partie 2 :** Distribuer à chaque « **internaute** » cinq annexes « **données personnelles** » (annexe 2) avec les informations suivantes à remplir : photo de moi 1 ; photo de moi 2 ; prénom et nom ; adresse ; n° de téléphone ou adresse e-mail. Quand un « **internaute** » est touché par un « **pirate informatique** », il doit **déposer au choix l'une de ses « données personnelles » au sol dans le couloir**, en plus de « **l'information** » qu'il essayait de ramener. Celles-ci resteront dans « **l'espace public** » jusqu'à la fin de la partie. Un « **internaute** » ayant déposé toutes ses « **données personnelles** » **ne peut plus jouer jusqu'à la fin de la partie**.

À la fin du temps imparti, **compter les points en ajoutant +1 point par « donnée personnelle » conservée**. Faire au moins une deuxième partie pour faire tourner les élèves dans le rôle de « **pirates informatiques** ». Proposer aux « **internauts** » de **pouvoir gober le ballon pour se protéger des « sites non sécurisés » (ils ne sont alors pas touchés)**.

**CONSEILS**



- Les défenseurs sont autorisés à lancer l'un de leurs ballons sur un ballon resté coincé dans le couloir, pour leur éviter d'y entrer.
- Si des élèves souhaitent noter des données moins personnelles (ex. : un « pseudo » et non leur nom), accepter en leur demandant d'expliquer leur choix.

**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**



- Observer sur quoi les élèves s'appuient pour trier les « informations ».
- Observer quelles « données personnelles » les élèves déposent en priorité.

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

- Qu'avez-vous aimé ou moins aimé ?
- Qu'est-ce que vous avez trouvé difficile ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Qu'arrivait-il à vos « données personnelles » lorsque vous étiez touchés ?

Qu'est-ce qui déterminait si une « information sur Internet » était fiable ou non ?

**Représentations et bonnes pratiques**

À quoi cela vous fait-il penser sur Internet en vrai ?

Quels sont les bons réflexes à avoir sur Internet ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Cela **pouvait être frustrant d'être touché** par les « pirates informatiques » et de devoir **abandonner certaines de ses « données personnelles »**. Dans le cas où vous aviez déposé toutes ces données, c'était encore pire car vous ne pouviez plus jouer jusqu'à la fin de la partie. De plus parmi les « informations », c'était **parfois difficile de distinguer une information fiable d'une information non fiable**.

[Demander aux élèves les exemples de données personnelles qu'ils ont écrites sur les annexes] Lorsque vous étiez touchés par un « pirate informatique », vous deviez laisser une « donnée personnelle » qui restait dans « l'espace public » pour de bon. **Sur Internet, c'est pareil, tout ce que vous partagez peut se retrouver sur le domaine public... et y rester !**

Sur Internet comme dans le jeu, **toutes les informations ne sont pas fiables**. Il y a plus de chances qu'une information soit fiable **si elle provient d'une source connue** (ex. : grands titres de presse, sites institutionnels), et **que plusieurs sources différentes la diffusent**.

**Certaines informations justes et vérifiées peuvent vous enrichir**, il est donc important d'avoir de bons réflexes : **utiliser un pseudonyme, choisir un mot de passe sûr, se méfier de ce qui est gratuit, vérifier plusieurs sources, ne pas se précipiter sur les premiers sites qui s'affichent, faire confiance aux sites connus ou officiels** (ex. : *Wikipédia*), etc. Sur Internet, il y a des règles de bon usage : **tout ce que vous y mettez y restera pour toujours, tout ce que vous y mettez peut tomber dans le domaine public et tout ce que vous y trouvez doit être questionné**. En cas de besoin, **demandez conseil ou de l'aide aux adultes**.



**PISTES POUR MENER LE DÉBAT**

- Exploiter les annexes (notamment les données personnelles) en demandant aux élèves ce qu'ils ont rempli comme données, et ce qu'ils auraient pu mettre à la place (ex. : un pseudonyme).
- Demander aux enfants quels sont les moyens de s'informer qu'ils connaissent.

**ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)**  
**« Informations »**

(À imprimer en deux exemplaires)



INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION
<p>« Des clefs ont disparu de mon bureau mardi 17 février entre 10h et 11h » a déclaré la directrice de l'école.</p> <p><u>Source</u> : Police</p>	<p>Mardi 17 février entre 10h et 11h, des clefs auraient disparu du bureau de la directrice de l'école.</p> <p><u>Source</u> : Ministère de l'Education</p>	<p>Parmi les clefs qui ont disparu : celle du portail, celle du gymnase et celle du local poubelles.</p> <p><u>Source</u> : Police</p>	<p>D'après les informations récoltées, les clefs disparus étaient celles du portail, du gymnase et du local poubelles.</p> <p><u>Source</u> : Journal « Le Monde »</p>	<p>« Quelqu'un avec une casquette rouge a quitté l'école en courant à 10h30 » a déclaré le gardien de l'école.</p> <p><u>Source</u> : Journal « Le Monde »</p>
<p>À 10h30, les élèves de la classe de CM2 qui rentraient de la piscine ont vu une personne portant une casquette rouge sortir de l'école en courant.</p> <p><u>Source</u> : Journal « 20 minutes »</p>	<p>Pendant la récréation, la directrice a fermé son bureau à clef mais la fenêtre est restée ouverte.</p> <p><u>Source</u> : Journal « 20 minutes »</p>	<p>« La fenêtre du bureau de la directrice est restée ouverte pendant la récréation » a déclaré la détective en charge de l'enquête.</p> <p><u>Source</u> : Site de l'Agence France Presse</p>	<p>Aucune information ne permet pour le moment de comprendre ce vol.</p> <p><u>Source</u> : Site de l'Agence France Presse</p>	<p>Les raisons de ce vol sont encore inexpliquées pour l'instant.</p> <p><u>Source</u> : Ministère de l'Education</p>



**ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)  
« Informations »**

(À imprimer en deux exemplaires)



INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION
<p>« La directrice qui se fait voler des clefs ce matin MDRRRR »</p> <p><u>Source</u> : Message WhatsApp d'Ilan (CM2)</p>	<p>« Qui a volé les clefs dans le bureau de la directrice mercredi lol ? »</p> <p><u>Source</u> : Message WhatsApp d'Ilona (CM2)</p>	<p>« Le vol des clefs de la directrice sûûûr c'est un coup des CM1 »</p> <p><u>Source</u> : Story SNAPCHAT de Clémence (CM2)</p>	<p>« Comment le voleur est rentré si la porte est fermée ??? »</p> <p><u>Source</u> : Conversation de groupe SMS entre élèves</p>	<p>« Obligé le voleur c'était un collectionneur il a pris toutes les clefs hahaha »</p> <p><u>Source</u> : Conversation de groupe SMS entre élèves</p>
INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION
<p>« Il paraît que tous les vêtements de la directrice ont été volés qui est au courant ? »</p> <p><u>Source</u> : Message WhatsApp d'Ivan (CM2)</p>	<p>« Qui sait où sont les affaires de la directrice ? »</p> <p><u>Source</u> : Message WhatsApp d'Yvana (CM2)</p>	<p>« Moi tout ce que je sais c'est qu'on a vu un groupe de 3 garçons partir en courant et y'en a un qui avait une casquette »</p> <p><u>Source</u> : Story SNAPCHAT de Fati (CM2)</p>	<p>« Il paraît que la fenêtre du bureau de la directrice était encore ouverte, comme d'habitude »</p> <p><u>Source</u> : Blog de Sofiane (CM2)</p>	<p>« A mon avis le voleur c'est quelqu'un qui a perdu un pari !! »</p> <p><u>Source</u> : Blog de Sofia (CM2)</p>

**ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)**  
**« Données personnelles »****CONSEIL :** Faire remplir les annexes aux élèves en classe avant de démarrer l'activité.(À imprimer en douze exemplaires : une ligne d'annexes par élève en attaque)

PHOTO 1	PHOTO 2	PRÉNOM ET NOM	ADRESSE	N° TÉLÉPHONE OU ADRESSE E-MAIL
(à dessiner)	(à dessiner)			



PHOTO 1	PHOTO 2	PRÉNOM ET NOM	ADRESSE	N° TÉLÉPHONE OU ADRESSE E-MAIL
(à dessiner)	(à dessiner)			

## VITE FAIT, BIENFAITS

### Séance 4

#### Objectif

Être capable de distinguer les risques et les bienfaits, pour développer une utilisation des écrans plus saine et plus raisonnée.

#### Attendus de fin de séance :

- Comprendre qu'il peut exister des risques et aussi des bienfaits liés à l'utilisation des écrans.
- Prendre conscience que bien utilisés, les écrans peuvent permettre de développer le sens de l'observation, la curiosité, la créativité et l'esprit critique, tout en évitant l'isolement et en favorisant les relations aux autres.
- Comprendre l'intérêt d'établir des règles en concertation pour favoriser une utilisation raisonnée des écrans.

#### S'ORGANISER

- 4 équipes
- 3 parcours

Relais par équipe

#### MATÉRIEL (peut évoluer selon le parcours choisi)

- △ 30 coupelles de 3 couleurs différentes

- 👤 4 jeux de chasubles

- 12 cerceaux

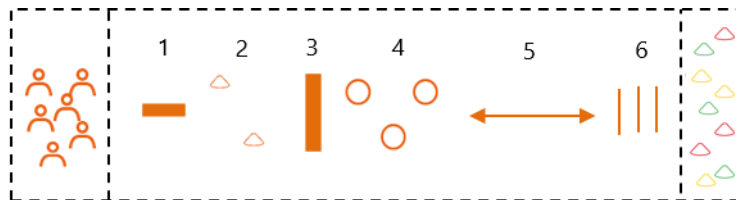
- ▬ 3 haies ou bancs

- ||| 20 lattes

- 🧢 3 à 9 masques de sommeil

- 📄 Annexes

Parcours pour une équipe, à reproduire en deux ou trois fois selon le nombre d'équipes. La zone finale avec les coupelles peut-être commune.



**But :** Être la première équipe à ramener trois coupelles de chaque couleur.

#### Consignes :

Constituer quatre équipes de six joueurs. Au sein de chaque équipe, former trois binômes.

Il s'agit d'un relais sur un parcours sportif. Les binômes se relaient pour effectuer le parcours et récupérer une coupelle dans la zone finale, puis reviennent par le côté et tapent dans la main du binôme suivant qui peut s'élancer à son tour.

Le parcours présenté en schéma est un exemple de ce qu'il est possible de faire :

- 1- Marcher sur une ligne au sol, une corde ou un banc sans déborder ou tomber.
- 2- Slalomer.
- 3- Passer par-dessus un obstacle (haie, banc, etc.).
- 4- Sauter à pieds joints dans les cerceaux.
- 5- Avancer à cloche pied sur une distance.
- 6- Mettre un appui dans chaque intervalle délimité.

Trois équipes se placent devant chacun des parcours. La quatrième équipe joue le rôle d'arbitre, chaque binôme de cette dernière étant chargé d'arbitrer un parcours.

Les coupelles sont de trois couleurs différentes. Pour gagner la partie, il faut en avoir trois de chaque couleur.

**La partie s'arrête** lorsqu'une des trois équipes participantes a obtenu trois coupelles de chaque couleur. Faire quatre parties de sorte que chaque équipe passe dans le rôle d'arbitre.

#### RÈGLES

- Il est interdit de partir avant que le binôme précédent n'ait tapé dans la main.
- Il est interdit de se désolidariser de son binôme, il faut rester accrocher (tenir par la main, bras dessus-dessous, etc.).
- Il est interdit de prendre plus d'une coupelle par passage et par binôme.

#### VARIABLES

- En fonction de l'effectif, il est possible de ne faire que trois équipes et deux parcours.
- Pour faire varier la difficulté et les motricités mises en jeu, et selon le matériel à disposition, faire varier les éléments et la longueur du parcours.
- Pour augmenter la difficulté, les binômes doivent faire le parcours en aller-retour.



A partir de cette étape, les coupelles sont remplacées par des étiquettes (en **annexe**) sur lesquelles figurent des noms de « réseaux sociaux » et « applications » liés aux écrans.

**But :** Être la première équipe à ramener trois étiquettes de chaque couleur.

**Consignes :**

Il est désormais interdit de parler pendant le jeu. Distribuer un masque de sommeil par binôme : un des deux élèves devra réaliser le parcours à l'aveugle avec l'aide de son camarade (guidage par le toucher, sans parler).

Les étiquettes « réseaux sociaux » et « applications » sont organisées par couleurs en fonction de ce qu'elles permettent de faire :

- Les étiquettes rouges permettent de **communiquer**.
- Les étiquettes vertes permettent d'**accéder à des informations**.
- Les étiquettes jaunes permettent d'**accéder à la culture et aux loisirs**.

A noter que certains « réseaux sociaux » et « applications » se retrouvent sur plusieurs étiquettes de couleurs différentes.

Chaque équipe doit récupérer trois étiquettes « réseaux sociaux » et « applications » de chaque couleur. Lorsqu'une couleur est complétée, cela donne un **bonus à toute l'équipe** :

- Trois étiquettes « **communication** » (rouges) permettent une fois récupérées de **se parler**.
- Trois étiquettes « **accéder à des informations** » (vertes) permettent une fois récupérées de **jouer sans le masque de sommeil**, les deux joueurs peuvent voir normalement.
- Trois étiquettes « **accéder à la culture et aux loisirs** » (jaunes) permettent une fois récupérées de **partir d'un point avancé sur le parcours**, par exemple après le slalom.

**La partie s'arrête** lorsqu'une des trois équipes participantes a récupéré trois étiquettes de chaque couleur. Faire quatre parties de sorte que chaque équipe passe dans le rôle d'arbitre.



**CONSEILS**

- Insister, grâce au vocabulaire utilisé, sur ce que permettent de faire les « réseaux sociaux » et « applications » indiqués sur les étiquettes.
- Encourager les élèves à choisir les « réseaux sociaux » et « applications » qu'ils utilisent le plus dans leur vie quotidienne.



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**

- Observer quels sont les « réseaux sociaux » et « applications » les plus choisis.
- Observer si les « réseaux sociaux » et « applications » sont choisis dans un ordre en particulier selon leur objectif (communiquer, s'informer, s'amuser).

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

Qu'avez-vous aimé ou moins aimé dans le jeu ?

Qu'est-ce qui rendait le jeu plus facile ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Dans le jeu, quels étaient les 3 bienfaits des réseaux sociaux et applications ?

Dans la vie, lesquels utilisez-vous le plus et dans quel but ?

**Représentations et bonnes pratiques**

Quels sont les possibles bienfaits et risques de l'utilisation des écrans ?

Quand est-il plus convenable d'utiliser les écrans ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Ce **pouvait être difficile d'agir à plusieurs**, ou **lorsqu'il y avait des contraintes** (ex. : *ne pas parler, porter un masque*). Pourtant progressivement, **en s'appuyant sur les bienfaits** des « réseaux sociaux » ou « applications », il **devenait plus facile d'atteindre l'objectif**. Certains ont choisi d'obtenir des bonus rapidement, **ce qui a pu les aider pour aller de plus en plus vite**.

Dans le jeu, **les réseaux et applications permettaient de communiquer, d'accéder à l'information, à la culture et aux loisirs**. Dans la vie, **c'est pareil**, les réseaux permettent de faire énormément de choses. *Demander aux élèves des exemples pour chaque bienfait au vu de leur pratique personnelle*. Certains **d'entre vous les utilisent, plus ou moins fréquemment**, plutôt pour communiquer (ex. : *appels, textos, snaps, etc.*), d'autres pour l'information (ex. : *résultats sportifs, actualité, etc.*), la culture (ex. : *musique, films, documentaires, etc.*) ou les loisirs (ex. : *jeux vidéos, lecture, films, vidéos, etc.*).

**L'utilisation des écrans peut permettre de s'amuser (loisirs), d'apprendre des choses ou d'en découvrir (culture), mais aussi de s'informer**. Tout cela contribue à développer votre **sens de l'observation, votre curiosité, votre créativité et votre esprit critique**. En revanche, **les écrans peuvent également avoir un impact négatif selon l'usage que vous en avez**. *Demander aux élèves des exemples de risques vus lors des premières séances*. C'est pour cela qu'il faut **les utiliser de manière raisonnée**. Cela veut dire **les utiliser lorsque vous en avez le besoin, plutôt que quand vous vous ennuyez, pour fuir quelque chose qui vous déplaît**. **Certaines activités peuvent aussi se faire sans écran et il vaut parfois mieux privilégier cette solution**. *Demander des exemples vus lors de la première séance*. De manière générale, il faut être capable d'utiliser l'écran en fonction du besoin que l'on a, en ayant conscience des possibles bienfaits et risques.



**PISTES POUR MENER LE DÉBAT**

- Exploiter les annexes pour illustrer le débat.
- Utiliser un relais de la parole (sans obligation de parler) pour questionner les bienfaits et les risques que les réseaux sociaux et applications peuvent produire.

ANNEXE  
(JEU AVEC THÈME)

(À découper avant de placer dans les trois zones finales ou dans une seule zone finale commune aux trois parcours)



Messenger	WhatsApp	Périscope
Twitter	Snapchat	Instagram
WhatsApp	Instagram	Snapchat

(À imprimer en plusieurs exemplaires si besoin)

ANNEXE  
(JEU AVEC THÈME)

(À découper avant de placer dans les trois zones finales ou dans une seule zone finale commune aux trois parcours)



Facebook	Twitter	Wikipédia
Google	Facebook	Twitter
Wikipédia	Google	Google

(À imprimer en plusieurs exemplaires si besoin)

ANNEXE  
(JEU AVEC THÈME)

(À découper avant de placer dans les trois zones finales ou dans une seule zone finale commune aux trois parcours)



TikTok	Deezer	Spotify
Facebook	YouTube	PlayStation
Nintendo Switch	Netflix	Twitch

(À imprimer en plusieurs exemplaires si besoin)

## LES 3 PAS

### Séance 5

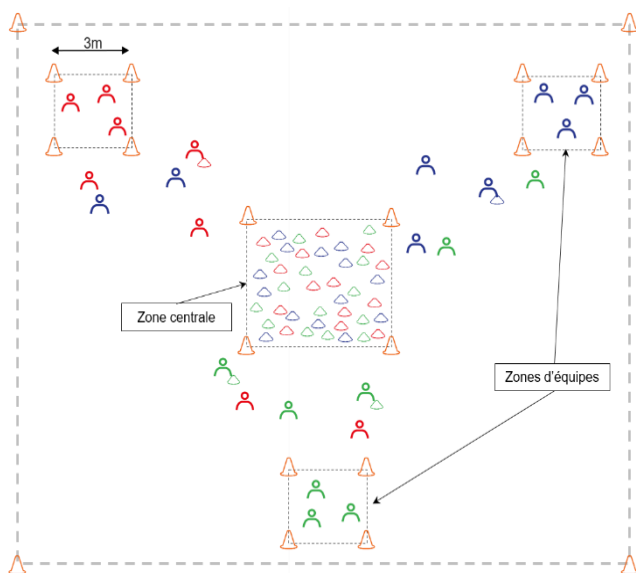
#### Objectif

Être capable d'identifier les bonnes pratiques pour favoriser une utilisation des écrans plus outillée et plus autonome.

#### Attendus de fin de séance :

- Comprendre l'intérêt d'éviter les écrans au réveil, pendant les repas et une heure avant de se coucher.
- Connaître les bonnes pratiques d'utilisation des écrans associées à son âge (ex. : 30min par session maximum, programmes adaptés, privilégier les jeux vidéo à plusieurs, etc.).
- Comprendre que devenir plus autonome, c'est être capable de s'autoréguler.

#### Jeu collectif par équipes



#### S'ORGANISER

- 1 terrain
- 3 équipes

#### MATÉRIEL

- 🚩 20 plots
- 🚩 3x15 coupelles
- 📁 3 jeux de chasubles de même couleur que les coupelles
- 📁 Annexes

**But :** Par équipe, ramener le maximum de coupelles dans sa zone dans le temps imparti.

#### Consignes :

Faire trois équipes mixtes et équilibrées. Attribuer une zone à chaque équipe. Laisser un espace entre chaque zone et les limites du terrain pour que les élèves puissent circuler autour des zones.

Il y a deux défenseurs par équipe, qui sont identifiés à leur façon de porter leur chasuble (ex. : *autour du cou, autour du bras, etc.*), le reste sont des attaquants. L'enseignant attribue aux deux défenseurs de chaque équipe la zone d'une des deux autres équipes qu'ils devront protéger (ex. : *sur le schéma, les défenseurs verts protègent la zone de l'équipe bleue*).

Au signal de l'enseignant, trois élèves de chaque équipe sortent de chaque zone. Leur objectif est d'aller récupérer chacun une coupelle de la couleur de leur équipe, et de la ramener dans leur zone sans se faire toucher par les défenseurs.

Lorsqu'un attaquant avec une coupelle est touché à une main, il doit la poser à l'endroit où il a été touché et rentrer dans sa zone les mains vides. Cette coupelle pourra être ramassée plus tard dans la partie par un attaquant n'ayant pas déjà une coupelle dans les mains. Lorsqu'un attaquant sans coupelle est touché, il retourne dans sa zone les mains vides.

Lorsqu'un attaquant rentre dans sa zone (avec ou sans coupelle), il tape dans la main d'un de ses coéquipiers, qui peut sortir à son tour et essayer d'aller récupérer une coupelle (une dans la zone centrale ou une qu'un précédent attaquant aurait posé après avoir été touché).

**La partie s'arrête** lorsque une équipe a réussi à ramener toutes les coupelles de sa couleur, ou à la fin du temps imparti de quatre minutes. Dans ce cas, l'équipe qui a ramené le plus de coupelles est déclarée gagnante. Faire plusieurs parties en changeant les défenseurs.

#### RÈGLES

- Il est interdit de se pousser, de crocheter, de bousculer, etc.
- Il est interdit pour les défenseurs de rentrer dans la zone centrale ou dans les zones d'équipes.
- Il est interdit d'avoir plus de trois attaquants d'une même équipe en dehors de leur zone.
- Il est interdit à chaque attaquant de tenir plus d'une coupelle à la fois.
- Il est interdit de lancer, jeter ou faire une passe avec une coupelle.

#### VARIABLES

- Pour varier la difficulté, modifier la taille du terrain et le nombre de coupelles.
- Pour augmenter la difficulté des défenseurs, leurs demander de toucher à deux mains.
- Pour équilibrer le rapport de force, augmenter ou diminuer le nombre d'attaquants et défenseurs.





A partir de cette étape, les zones des trois équipes sont renommées comme les trois moments de la journée suivants : « **le réveil** », « **le repas** » ou « **le coucher** » (annexe 1). Les coupelles sont remplacées par des annexes qui représentent des « **pratiques** », bonnes ou à éviter (annexe 2). Les trois binômes de défenseurs sont respectivement renommés la « **fatigue** », le « **manque d'attention** » et la « **déconcentration** ».

**But :** Être l'équipe qui marque le plus de points.

**Consignes :**

Dans chaque zone d'équipe, placer les feuilles disponibles en **annexe 1 correspondant à un moment de la journée (réveil, repas ou coucher)**. Les « **bonnes pratiques et celles à éviter** » (annexe 2) sont toutes mélangées et disposées dans la zone centrale.

Les règles du jeu sont les mêmes : les attaquants doivent maintenant ramener les « **pratiques** » qui peuvent correspondre à leur moment de la journée (**réveil, repas ou coucher**). Une fois dans leur zone, **ils doivent décider en équipe si la « pratique » ramenée est une « bonne pratique » ou une « pratique à éviter »**. *Ex : je récupère dans la zone centrale la « pratique » : consulter les réseaux sociaux, que je réussis à ramener dans ma zone « réveil » sans me faire toucher par « la fatigue ». Arrivé dans ma zone, j'échange avec mes coéquipiers pour décider ensemble si l'on classe cette pratique comme une « bonne pratique » ou une « pratique à éviter » au réveil.*

**La partie s'arrête** à la fin du temps imparti de quatre minutes ou lorsqu'une équipe a réussi à ramener dix « **pratiques** » dans sa zone et à les trier. À la fin, compter les points des équipes de la façon suivante :

- **+2 points** par « **pratique** » ramenée **qui correspond à la zone** de l'équipe.
- **+1 point** par « **pratique** » **bien classée**.
- **-1 point** par « **pratique** » **mal classée** (en croisant avec la justification des élèves).

*Faire plusieurs parties en variant les défenseurs et les zones attribuées aux équipes. Pour symboliser les possibles effets de l'utilisation des écrans, les attaquants touchés par la « **fatigue** », le « **manque d'attention** » ou la « **déconcentration** » devront, en plus de déposer la « **pratique** » qu'ils ont dans les mains le cas échéant, **effectuer leur prochain déplacement la main dans le dos (ou dans la poche)**.*



**CONSEILS**

- Avant la séance, demander aux élèves de remplir des étiquettes vierges en s'inspirant de leurs pratiques quotidiennes, avec ou sans écran.
- Selon le vécu des élèves, certaines annexes peuvent très bien rester au milieu ou ne pas être placées dans les zones.



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**

- Écouter les discussions au sein de chaque équipe pour classer les « pratiques ».
- Observer quelles « pratiques » les élèves ont le plus de difficultés à classer.

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

Dans le jeu, qu'avez-vous aimé ou moins aimé ?

Était-ce facile de faire correspondre une « pratique » à un moment de la journée ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Les pratiques avec des écrans étaient-elles toutes à éviter ?

Était-ce facile de trier les « bonnes pratiques » des « pratiques à éviter » ?

**Connaissances et bonnes pratiques**

Connaissez-vous des recommandations qui permettent d'éviter les effets négatifs de l'utilisation des écrans ?

Est-ce facile de contrôler son temps devant les écrans ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Il était facile de trouver des « pratiques » qui correspondaient à sa zone étant donné que la plupart pouvaient **s'appliquer à différents moments de la journée** (ex. : allumer la TV, écrire des SMS, ranger ses jouets, etc.). Il était plus **difficile de savoir si les « pratiques » étaient bonnes ou à éviter**. Surtout que si nous étions touchés, **nous perdions du temps** et nous devons donc trier les « pratiques » très rapidement.

Les « pratiques » liées à l'**utilisation des écrans n'étaient pas toutes négatives**. Par exemple, celles qui avaient un **usage bref et utile étaient bonnes** (ex. : regarder la météo au réveil).

Dans la vie, ce sont **surtout les pratiques longues et isolées qui provoquent des sensations de fatigue, de déconcentration et de manque d'attention**. Il est donc aussi très important **d'éviter d'utiliser les écrans à des moments de la journée importants** pour le bon développement de l'enfant (ex. : au réveil, au cours des repas et au moment de se coucher).

Afin d'éviter les conséquences négatives des écrans comme la fatigue visuelle (ex. : myopie, maux de tête, etc.) ou les troubles du sommeil ou de l'alimentation, la **règle des « 3 PAS » est recommandée : pas au lever, pas pendant les repas et pas au coucher**.

Il existe d'autres bonnes pratiques simples à retenir comme : **trente minutes par session au maximum** (une heure maximum d'écran distrayant par journée), privilégier les jeux ou visionnages **collectifs plutôt qu'individuels**, favoriser l'**utilisation interactive** des écrans, **utiliser un chronomètre** pour contrôler son temps devant les écrans, etc. **Pour cela, il est important de faire attention à l'utilisation que l'on a des écrans et d'apprendre à se contrôler activement**.



**PISTE POUR MENER LE DÉBAT**

- Exploiter les annexes en demandant aux élèves celles sur lesquelles ils ont le plus hésité (aussi bien pour le moment de la journée, que pour le tri des bonnes pratiques ou à éviter).

# « LE RÉVEIL »

**Bonnes pratiques**

**Pratiques à éviter**

# « LES REPAS »

**Bonnes pratiques**

**Pratiques à éviter**

# « LE COUCHER »

Bonnes pratiques

Pratiques à éviter

## LES 3 PAS

### ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)



Regarder un dessin animé	Allumer la TV	Jouer à la console tout(e) seul(e)	Lire un livre
Faire son lit	Raconter sa journée	Faire un jeu de société	Écouter de la musique
Regarder la météo	Regarder un bêtisier sur YouTube	Ranger ses jouets	Prendre une douche

## LES 3 PAS

### ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)



Écouter la radio	Mettre la table	Faire ses devoirs	Jouer à la console à plusieurs
S'habiller pour la journée	Aider à ranger la vaisselle	Regarder un film	Lire une histoire
Préparer son sac pour l'école	Finir son assiette	Lire une BD	Ecrire des SMS

## LES 3 PAS

### ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**CONSEIL :** Les étiquettes vierges peuvent être complétées directement par les élèves



Regarder les titres des journaux sur Internet	Regarder une vidéo sur YouTube	Regarder un match à la télé	Consulter les réseaux sociaux
Regarder une série sur un ordinateur	Manger des bonbons	Se brosser les dents	<i>Autre :</i>
<i>Autre :</i>	<i>Autre :</i>	<i>Autre :</i>	<i>Autre :</i>

## BIEN DOSER SA JOURNÉE

### Séance 6

#### Objectif

Être capable de privilégier des activités complémentaires à l'utilisation des écrans pour grandir et se développer de façon équilibrée.





#### Attendus de fin de séance :

- Prendre conscience de la place des activités avec écran dans une journée par rapport à d'autres activités essentielles (ex. : *bien manger = quatre repas par jour, bien bouger = 60 minutes d'activité physique par jour, bien dormir = neuf à onze heures de sommeil par nuit*).
- Comprendre qu'il est important et épanouissant d'avoir des relations sociales (ex. : *camarades de classe, amis, famille, etc.*), avec et sans écran.
- Comprendre que prendre part à des activités diversifiées est essentiel pour grandir de façon équilibrée.

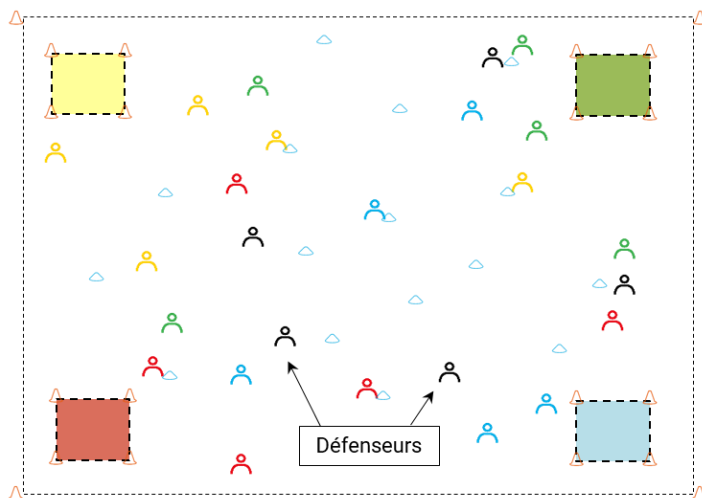
#### S'ORGANISER

- 5 équipes
- 1 terrain

#### MATÉRIEL

-  20 plots
-  40-60 coupelles
-  5 jeux de chasubles
-  Annexes

#### Jeu collectif par équipes



**But :** Par équipe, ramener le maximum de coupelles dans sa zone dans le temps imparti.

#### Consignes :

Composer cinq équipes : quatre équipes d'attaquants et une équipe de défenseurs. Laisser un espace entre chaque zone et les limites du terrain pour que les élèves puissent circuler autour des zones.

Au signal, les attaquants partent de leur zone pour aller récupérer des coupelles (dispersées dans l'espace de jeu), et les ramener dans leur zone. Chaque équipe constitue une pile avec les coupelles qu'elle a récoltées. L'équipe qui a le plus de coupelles à la fin de la partie a gagné.

Lorsqu'un attaquant est touché à une main par un défenseur, il se fige sur place. S'il avait une coupelle en main, il doit la poser au sol. N'importe quel autre attaquant pourra la ramasser. Si un partenaire de son équipe tape dans la main d'un joueur touché, celui-ci peut revenir en jeu.

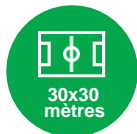
**La partie s'arrête** à la fin du temps imparti de trois minutes ou lorsque toutes les coupelles ont été récoltées. Faire une seconde partie en changeant l'équipe qui défend, puis passer au jeu avec thème.

#### RÈGLES

- Il est interdit pour les attaquants de rester dans leur zone plus de cinq secondes.
- Il est interdit pour les défenseurs de toucher un attaquant dans sa zone.
- Il est interdit de récupérer plus d'une coupelle à la fois.
- Il est interdit de lancer, de jeter ou de se faire des passes avec une coupelle.
- Il est autorisé pour un attaquant touché de récupérer sa propre coupelle si elle est toujours en jeu quand il se fait délivrer.

#### VARIABLES

- Pour augmenter la difficulté des défenseurs, leurs demander de toucher à deux mains.
- Pour varier les motricités mises en jeu, les défenseurs doivent toucher les attaquants à l'aide d'un ballon.
- Pour diminuer ou augmenter la difficulté des attaquants, varier la taille du terrain ou le nombre de défenseurs.





Les coupelles sont remplacées par des étiquettes renommées « **temps de la journée** » (annexe 1) . La partie est renommée la « **journée** ».

**But :** Par équipe, ramener des « **temps de la journée** » pour constituer une « **journée** » équilibrée.

**Consignes :**

**Journée 1 :** On joue la « **journée** » avec les annexes (annexe 1), en gardant les mêmes règles qu'auparavant mais avec l'objectif **d'avoir une répartition équilibrée des « temps » sur la « journée »**. A la fin de la « **journée** », chaque équipe calcule le détail de ses différents « **temps** ».

Faire un débat intermédiaire en observant les « **activités** » ramenées par chaque équipe.

- **Selon vous, est-ce que ces temps sont répartis de façon équilibrée sur la journée ? De quoi avez-vous besoin en priorité ?**
- **Questionner les élèves pour que la répartition des « temps de la journée » vienne de leurs réponses. Le but est de faire émerger l'idée qu'il y a une répartition idéale des activités dans la journée (quatre repas, 10h de sommeil, 60min d'activité physique et 60min d'écran récréatif).**

**La partie s'arrête** à la fin du temps imparti de trois minutes.

**Journée 2 :** Il y a **18 étiquettes** (annexe 1) à ramener par équipe : **4 x « 1 repas » + 5 x « 2h de sommeil » + 6 x « 10 min d'activité physique » + 3 x « 10 min d'écran »**. Les défenseurs sont renommés « **les excès d'écrans** » : ils ont un stock d'annexes « **Excès d'écran – 10 minutes d'écran** » (annexe 2) dans leurs poches. Quand un joueur est touché par un « excès d'écran » : **soit le joueur avait déjà une étiquette et il doit l'échanger contre l'étiquette « Excès d'écran – 10 minutes d'écran » remise par « l'excès d'écrans » ; soit il n'avait pas encore d'étiquette et « l'excès » lui en donne une**. Dans les deux cas, le joueur ramène cette étiquette « **Excès d'écran – 10 minutes d'écran** » dans sa zone, sans en récupérer d'autre s'il se fait de nouveau toucher, puis recommence.

**La partie s'arrête** lorsqu'une équipe a rassemblé 18 étiquettes « bien » réparties. A la fin de la partie, vérifier si le but est atteint.

**Journée 3 :** Mêmes règles, sauf que **les joueurs qui se déplacent par deux** (en se tenant par le coude, la main ou l'épaule) **sont intouchables par les « excès d'écrans »**.



**CONSEILS**

- Faire plusieurs fois chaque « **journée** » en faisant un bilan à la fin de chaque pour amener les élèves à faire évoluer leurs stratégies.
- Utiliser la troisième « **journée** » pour évoquer l'intérêt des pratiques collectives, avec ou sans écrans.



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**

- Observer les réactions des élèves sur le temps d'écran recommandé, et les stratégies mises en place après le débat intermédiaire.
- Observer si les élèves se mettent spontanément par deux dans la troisième « **journée** ».

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

Qu'avez-vous aimé ou moins aimé dans les trois « **journées** » ?

Dans les journées 2 et 3, qu'avez-vous ressenti si un « **excès d'écran** » vous touchait ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Dans le jeu comme dans la vie, quelle répartition des activités est idéale ?

Que se passe-t-il si tout au long de la journée, vous ne faites que manger, que courir ou qu'utiliser un écran ?

**Connaissances et bonnes pratiques**

Selon vous, quelles sont les activités essentielles dans une journée ?

Dans la vie, que faites-vous individuellement et collectivement, avec et sans écran ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Dans la « **journée** » 1, vous deviez **échanger ensemble** pour constituer une « **journée** » **équilibrée**. Dans la « **journée** » 2, vous deviez **communiquer pour respecter la répartition idéale « d'activités » dans la « journée »**. Une fois que vous aviez compris la répartition, les « **excès d'écrans** » sont arrivés et **il était parfois difficile de les éviter. C'était frustrant quand ils vous touchaient** car vous perdiez ce que vous aviez récolté et récupérez un « **excès d'écran** ». **Cela modifiait la répartition des « temps » dans votre « journée »**.

**Tout au long des « journées », il fallait équilibrer le nombre « d'activités » ramenées pour respecter la répartition dans la « journée »**. Lorsque vous êtes sur les écrans, **vous ne pouvez pas faire autre chose en même temps**. Dans le jeu comme dans la vie, **se déplacer/jouer avec un camarade permet de moins subir les conséquences des écrans**. Pour une journée idéale, il faut **quatre repas, 10h de sommeil, 60min d'activité physique et jusqu'à 30min d'écran**. Si vous ne faites qu'une seule activité durant toute la journée, nous allons nous sentir mal **et cela peut être dangereux pour votre santé**. *Interroger les élèves sur la répartition d'activités dans leurs vies.*

Les **activités essentielles** sont **boire, manger, dormir et pratiquer une activité physique régulière**. Respecter la répartition de ces activités est important pour votre bien être physique, affectif, social, etc. Pour s'épanouir, il faut aussi **avoir des relations sociales, avec ou sans écran**, avec nos camarades de classe, amis, famille, etc. Passer du temps avec ses amis dans la vraie vie aide à équilibrer la journée avec d'autres activités sans écran et à se sentir bien. **Pour s'épanouir, il faut donc faire des activités variées (ex. : lire, jouer, discuter, etc.), seul et à plusieurs, avec et sans écran.**



**PISTE POUR MENER LE DÉBAT**

- Exploiter les annexes en demandant aux élèves la répartition d'activités dans leur quotidien. Les questionner et les faire réagir sur la répartition idéale dans une journée.

**ANNEXE 1**  
(JEU AVEC THÈME, Partie 1)



1 repas	1 repas	1 repas
1 repas	1 repas	1 repas
1 repas	1 repas	1 repas

**ANNEXE 1**  
(JEU AVEC THÈME, Partie 1)



2 heures de sommeil	2 heures de sommeil	2 heures de sommeil
2 heures de sommeil	2 heures de sommeil	2 heures de sommeil
2 heures de sommeil	2 heures de sommeil	2 heures de sommeil

**ANNEXE 1**  
(JEU AVEC THÈME, Partie 1)



10 minutes d'activité physique	10 minutes d'activité physique	10 minutes d'activité physique
10 minutes d'activité physique	10 minutes d'activité physique	10 minutes d'activité physique
10 minutes d'activité physique	10 minutes d'activité physique	10 minutes d'activité physique

**ANNEXE 1**  
(JEU AVEC THÈME, Partie 1)



10 minutes d'écran	10 minutes d'écran	10 minutes d'écran
10 minutes d'écran	10 minutes d'écran	10 minutes d'écran
10 minutes d'écran	10 minutes d'écran	10 minutes d'écran

**ANNEXE 2**  
(JEU AVEC THÈME, Partie 2)



<p>Excès d'écran <b>+10 minutes d'écran</b></p>	<p>Excès d'écran <b>+10 minutes d'écran</b></p>	<p>Excès d'écran <b>+10 minutes d'écran</b></p>
<p>Excès d'écran <b>+10 minutes d'écran</b></p>	<p>Excès d'écran <b>+10 minutes d'écran</b></p>	<p>Excès d'écran <b>+10 minutes d'écran</b></p>
<p>Excès d'écran <b>+10 minutes d'écran</b></p>	<p>Excès d'écran <b>+10 minutes d'écran</b></p>	<p>Excès d'écran <b>+10 minutes d'écran</b></p>