



Déroulement de la séance

Etape 1 : L'animateur se présente puis chaque parent avec le nombre et l'âge de leur(s) enfant(s).

Il rappelle les règles de fonctionnement du groupe (écoute de chacun, non jugement, respect de la confidentialité...).

Etape 2 : Il dispose les feutrine dans l'ordre chronologique sur une grande table .

Il invite les parents à reconstituer en groupe une journée type de leur enfant en positionnant des photos et les réveils sur les feutrine (alimentation, sommeil, écrans...)

Etape 3 : L'animateur demande à un parent volontaire de présenter la journée type et il favorise les échanges

Posture de l'animateur :

Il favorise l'expression de chacun et les échanges dans le groupe.

Il reformule et peut apporter des repères (recommandations selon l'âge). Il veille à ne pas avoir un discours normatif ou injonctif.

Il fait attention de s'adapter au public (situation de précarité, barrière de la langue, cultures différentes).

Si le groupe de parents a des enfants d'âge très différent, donner la consigne sur les âges majoritaires puis faire réfléchir aux différences qu'il y aurait dans la journée type.

On peut faire réfléchir entre les jours de semaine et le week end.

Etape 4 : Clôture et évaluation de l'atelier

L'animateur clot la séance en demandant aux parents de dire ce qu'ils retiennent ou sur quoi ils se questionnent. Il peut proposer une suite s'il en a la possibilité.

La satisfaction des participants est évaluée à l'aide d'un outil visuel type smileys (contenu, ressenti) +/- propositions d'améliorations, de suite...



Les +: Cet outil peut servir de point de départ à des futurs ateliers collectifs avec le même groupe, dont la thématique aura été choisie en fonction des constats. Il peut servir aussi à un accompagnement individuel à partir des problématiques soulevées.

**EXEMPLE D'UNE JOURNEE TYPE
REALISEE PAR UN GROUPE DE
PARENTS**

sommeilenfant.reseau-morphee.fr : ressources sur le sommeil de l'enfant et adolescent, blog pour les parents

mangerbouger.fr : pour les recommandations nutritionnelles, catalogue d'activités physiques, recettes

mon-enfant-et-les-ecrans.fr : pour les écrans

mpedia.fr : ressources multi-thématiques et chat pour les parents

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les enfants et adolescents

anses
agence nationale de sécurité sanitaire
alimentation, environnement, travail



Connaître, évaluer, protéger

L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : **voici les clés pour garder les enfants motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !**



LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...

Pour limiter la sédentarité, éviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.



LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée.

Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...

Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.



LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...

Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.

Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !

Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.