

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 feutrintes 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 feutrintes (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).

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 JOURNÉE TYPE
REALISÉE PAR UN GROUPE
DE PARENTS**



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

programme-malin.com : pour des recettes, des réductions pour les petits budgets et des supports visuels plus accessibles

mangerbouger.fr : pour le guide de la diversification alimentaire et les recommandations nutritionnelles

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

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

sur 24 heures...

Bien bouger pour bien grandir!
de 0 à 5 ans

15 minutes par heure

ou 3 heures par jour

Je dors bien: j'apprends bien!
de 0 à 5 ans

de 11 à 14 heures de sommeil

Moins d'écran, plus de temps pour bouger

Ma santé avant l'écran!

de 0 à 2 ans : à éviter
de 2 à 5 ans : moins de 1 heure

D'après le Guide pratique pour les parents d'enfants de 0 à 5 ans, « Moins d'écran, plus de temps pour bouger ».

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
www.mangerbouger.fr, www.sport-sante.fr, www.inpc.sante.fr

Tous droits réservés

Logo logos: **manger bouger**, **EPGV** (Comité Régional du Languedoc-Roussillon), **INPC** (Institut National de Prévention et de Santé Publique), **ARS** (Agence Régionale de Santé), **Ministère de la Santé**

Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire du Languedoc-Roussillon
Maison Régionale des Sports - CS 37093 • 1039 rue Georges Méliès - 34967 Montpellier cedex 2 • Tél : 04 67 82 16 76
e-mail : coregepgv@rsport-lr.fr • www.sport-sante.fr/lfepegv/languedocroussillon