

Les Francas de Tarn-et-Garonne
Association d'éducation populaire

25 rue d'Albert

82000 MONTAUBAN

www.francas82.fr

05.63.66.49.06

accueil.francas82@gmail.com



Les Francas du Lot

Association d'éducation populaire

**Maison des association – bureau n°216 - Place
Bessières**

46000 CAHORS

www.francas46.fr

05.65.21.94.09

francas46@francasoccitanie.org



Mémento à destination des familles

Petit guide transitoire, vers un retour dans le collectif...



Dans ce dossier, vous pourrez retrouver des informations et des conseils pour accompagner vos enfants dans la reprise de leurs activités collectives.

Sommaire :

Explication de la situation aux enfants	3
Rappel des gestes barrières	4
Revenir à l'école ou au centre de loisirs.....	5
Quelques idées pour améliorer le quotidien en famille.....	11
Gestion des écrans à la maison	12
Et quand c'est difficile à la maison	17
Espace ressources	19

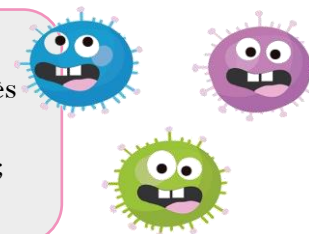
Explication de la situation aux enfants

Cette fiche va vous permettre de parler de la situation avec les enfants :

En ce moment, tout le monde est un peu coincé chez soi, tu ne vas plus à l'école, les adultes portent des masques, les soignant·e·s sont acclamé·e·s tous les soirs, les informations ne font que parler du CORONAVIRUS, un mot un peu compliqué... Mais que se passe-t-il ?

D'abord qu'est-ce c'est ?

Le Coronavirus, ou Covid-19 est un virus très contagieux qui circule en ce moment dans plusieurs pays du monde. C'est un microbe ; donc absolument invisible à l'œil nu.



Comment ça s'attrape ?

Tu peux l'attraper si une personne malade éternue ou tousse près de toi sans se protéger la bouche. Le virus peut aussi rester plusieurs heures sur des objets. Si tu l'attrapes, ne t'inquiètes pas, on s'occupera de toi jusqu'à ce que tu sois guéri·e.

Combien de temps ça dure ?

En général, les personnes malades guérissent en quelques jours avec du repos et un traitement. [...].



Qu'est-ce que ça fait ?

Le coronavirus fait tousser, éternuer, il donne de la fièvre, de la fatigue et peut parfois provoquer des difficultés à respirer.

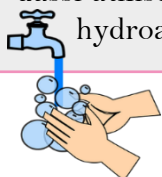
Rappel des gestes barrières

Cette fiche va vous permettre d'expliquer les gestes barrières et leur importance aux enfants :

Les gestes barrières ce sont les gestes qui vont empêcher le virus de continuer à se propager, c'est-à-dire de continuer à voyager de personne en personne.

Voici la liste des gestes barrières :

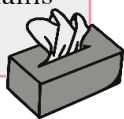
Lave-toi les mains avec du savon très souvent – tu peux aussi utiliser une solution hydroalcoolique.



Quand tu tousses ou tu éternues fais-le dans le pli de ton coude ou utilise un mouchoir que tu mets sur ta bouche et ton nez. Essaie d'être loin des autres !



Quand tu as besoin de te moucher fais-le dans un mouchoir en papier, jette-le à la poubelle puis lave-toi les mains avec du savon.



Essaie de ne pas toucher ton visage : ta bouche, ton nez ou tes yeux.



Essaie de respecter un écart avec les autres personnes (enfants et adultes) de trois grands pas. Tu dois donc te tenir éloigné·e de toutes les personnes, les enfants et les adultes, autres que les gens qui vivent dans ta maison.



Revenir à l'école ou au centre de loisirs

Cadastre sanitaire national

Orientations éducatives nationales et DJEPVA

Continuer à se soigner

La reprise : une organisation territoriale

Le ministre de l'Éducation Nationale s'est exprimé sur le plan de reprise de l'école. Des scénarios sont nationalement à la réflexion, notamment :

- Reprise progressive des cours sur 3 semaines,
- Par demi-groupes
- Un nouveau dispositif : SSCC => sport, santé, culture, civisme sous la responsabilité des collectivités territoriales.

Dans son annonce de reprise, le ministre Blanquer a aussi annoncé beaucoup de « souplesse » locale, laissant aux collectivités la responsabilité de l'organisation pratique de cette reprise.

Il s'agit donc de créer, ensemble, les conditions pour un déconfinement confiant, articulant enseignements et loisirs éducatifs en vue de la reprise annoncée.

Dans ce cadre, en lien avec la DDCSPP, les organisations territoriales, les acteurs locaux, habitués à œuvrer autour du Projet Éducatif de Territoire, sont la clé de voûte de la mise en œuvre d'une rentrée réussie.

Aussi, partout, depuis quelques jours, des concertations ont lieu concernant l'organisation pédagogique dans le cadre sanitaire spécifique au COVID :

Distanciation sociale, restauration scolaire, continuité éducative entre les temps de classe et les temps de loisirs, complémentarité des accueils d'enfants sur le temps scolaire, dispositif SSCC...

Rapprochez-vous des directeurs et directrices des Accueils de loisirs pour connaître les modalités de prise en charge spécifiques à votre commune ' 5

Dans cette organisation, les Francas participent à la solidarité en étant aux côtés des collectivités partenaires. Ils informent, accompagnent et renforcent les actions de leurs adhérents collectifs à mettre en œuvre le meilleur accueil, dans un cadre privilégiant la sécurité physique, affective et morale des enfants.

Les repas... Cantine ou pique-nique ?

Certaines organisations ne permettront pas de reprendre la restauration collective « comme avant » pour cette raison nous vous proposons une fiche pour assurer un pique-nique réussi :

MON BON PIQUE-NIQUE !

Ton pique-nique va constituer un moment essentiel dans ta journée. Tu vas pouvoir faire une pause, manger et surtout reprendre des forces !

Faire un bon pique-nique c'est tout un art ! C'est pourquoi nous te proposons cette fiche pour te donner les orientations à suivre pour un pique-nique qui te réjouira et qui te donnera la pêche toute la journée !

Une entrée :

Pour ton entrée tu peux choisir des salades de crudités selon la saison :

- Tomates, concombres, poivrons ... en été
- Carottes, radis... en automne et en hiver
- Haricots, asperges, radis... au printemps



Tu agrémentes ta salade avec un peu de thon, du maïs, des dés de fromage par exemple et tu la fermes dans une boîte hermétique, que tu ne jetteras pas, n'oublie pas les couverts !

Un plat :

Pour ton plat l'idée c'est d'avoir quelque chose qui te tienne bien le ventre toute la journée ! il te faut donc : un féculent, un légume, et une protéine.



- *Un sandwich* : avec du pain ou du pain de mie (le féculent), à l'intérieur on met des protéines : de la viande ou pas de viande, et pour qu'il soit sympa quelques rondelles de légumes de saison (carottes, tomates, radis...). – Ton sandwich doit être de la bonne dimension pour combler ton appétit et bien emballé ou fermé dans une boîte hermétique pour éviter les déchets !

OU

- *Une salade* : des pâtes, du riz, du quinoa, de la semoule, des pommes de terre... (le féculent), puis des protéines : des dés de viande, du thon, du soja, on évite les œufs si ton pique-nique ne reste pas au frais... et enfin quelques légumes coupés en cube, le tout dans une boîte hermétique sans oublier les couverts !

OU

- *Une tarte ou une quiche* (féculent et protéines) (attention à ce que ton pique-nique reste au frais) avec quelques légumes en accompagnement.

+ si tu en as envie quelques chips (pas besoin d'un grand paquet pour toi tout-e seul-e).

Un dessert :

Pour ton dessert, un laitage et un fruit sont un bon choix :

- S'il y a possibilité de mettre ton pique-nique au frais tu peux choisir un yaourt sinon on te conseille plutôt un morceau de fromage à pâte cuite – de type emmental.
- Et un fruit de saison



Bien sûr on n'oublie pas quelques bonbons à partager, une serviette pour les tâches et l'indispensable bouteille d'eau !



Attention : ton pique-nique va-t-il rester au frais ou pas du tout ? En fonction fais attention à ce que tu prends. Et surtout pense à mettre dans ton pique-nique des choses que tu aimes bien manger tout en faisant attention à ce que celui-ci soit équilibré et de saison !

Les fins de journées : retour à la maison

Les retours d'expériences sur une école qui a changé :

Les enfants rentrent à la maison, ils ont vécu toute la journée en collectif et comme d'habitude, ils ont besoin de discuter de ce qu'ils ont fait, d'extérioriser les sentiments vécus pendant leur journée notamment dans cette « nouvelle » école.

Des questions à se poser ensemble :

- Est-ce que ça va ?
- Qu'est-ce qui a changé ?
- Est-ce que ce changement modifie un peu, beaucoup, trop, ton quotidien ?
 - o As-tu besoin de modifier les habitudes à la maison ?
 - o Comment le maître ou la maîtresse a modifié la classe, le planning ?
- Comment tu ressens ce changement :
 - o Es-tu étonné ? Content ? Énervé ? As-tu peur ?
- Comment se passe ta relation avec les copains et copines ?
 - o As-tu pu les revoir ?
 - o Comment vont-ils ?
 - o Ont-ils/elles raconté des choses qui peuvent te tracasser ?

Selon les réponses des enfants à ces questions vous pourrez vous faire une idée de leurs ressentis et proposer une organisation adaptée :

- Le/la laisser seul-e dans son espace
- Le/la laisser se défouler dehors ou dedans
- Faire des choses avec vous...

Et le coucher ?

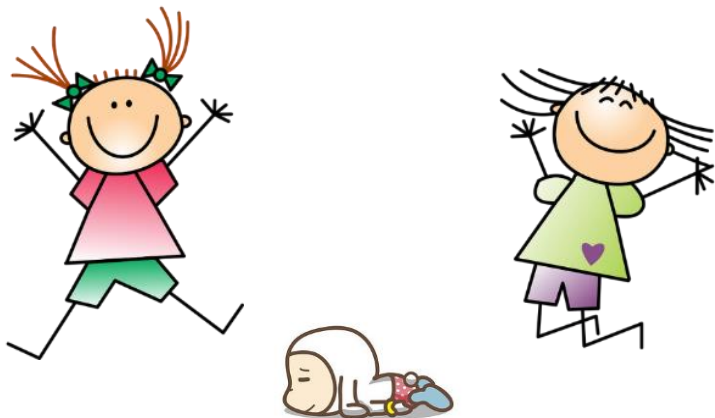
Le coucher est un moment important pour un-e enfant, il lui permet d'appréhender au mieux sa nuit, et de se réveiller le lendemain disponible pour aborder une nouvelle journée.

Quelques rappels pratiques pour un coucher réussi :

- 2 heures avant le coucher les écrans sont éteints
- Le volume sonore de la maison commence à baisser, l'entourage parle doucement, sans cris.
- La douche et le brossage de dents sont faits le pyjama est mis.
- Un peu de lecture si il/elle le souhaite ou lui lire une histoire courte – ce moment privilégié permet à l'enfant de se poser et de partager un moment unique avec vous.

Et puis dormir, à quoi ça sert ?

- À mémoriser et mieux apprendre, le cerveau se pose et intègre tous les apprentissages de la journée,
- À mieux gérer ses émotions et à participer sereinement au collectif,
- À bien grandir et mieux bouger : et oui c'est lorsque l'on dort que l'on grandit le plus,
- À mieux se défendre : le système immunitaire d'un-e enfant reposé-e est plus efficace.



Quelques idées pour améliorer le quotidien en famille

Vous avez été confiné·e·s en famille et ce n'est pas tout à fait fini... Pas facile tous les jours, entre les grand·e·s, les petit·e·s, les parents...

Nous avons combiné quelques bonnes idées pour animer votre quotidien :

- Brossage des dents :
 - La chasse aux monstres (la brosse à dents arrive et va chasser les vilains monstres cachés dans les dents)
 - La brosse à dents qui danse (avec de la musique, on se trémousse en se brossant les dents)
- Douche :
 - Prendre des jeux sous la douche, un-e super héroïne, une poupée qui nous accompagne
- Rangement :
 - Défis : moins de ... minutes pour ranger toute la chambre – ou le temps d'une chanson pour ranger ses jouets
 - On peut varier les plaisirs : rangement à une main, rangement sur un pied...
- Habillage :
 - Course d'habillage entre vous et les enfants
 - Même jeu mais en se déguisant !
- Programme de la journée :
 - On met chacun·e sur un papier quelque chose que l'on a envie de faire dans la journée, on pioche les papiers et on fait les choses dans l'ordre dans lequel on a pioché les papiers : peu importe si le brossage des dents arrive avant le p'tit déj !

Gestion des écrans à la maison

Ici, vous allez pouvoir trouver des informations concernant la gestion des écrans pour les enfants.

Depuis le début du confinement, nous passons tous et toutes beaucoup de temps sur les écrans. En tant que parent, nous nous questionnons sur :

- ✚ Qu'est-ce que cela peut provoquer ?
- ✚ Comment faire ?
- ✚ Que proposer ?
- ✚ Comment gérer les informations ?

Alors, comment aider les enfants à être moins en contact avec nos écrans ?

Les écrans qu'est-ce que c'est ?

Tous les appareils retranscrivant une lumière bleue :

- Portables
- Ordinateurs
- Télévisions
- Tablettes
- Consoles de jeux vidéo...

Les écrans qu'est-ce que ça fait ?

- Le monde des écrans va très vite, les informations qui en sont reçues sont rapides. Or, le cerveau de l'enfant pour se développer, ingérer toutes les informations et synthétiser les données, a besoin de temps de repos. Chez un-e enfant qui passe trop de temps devant les écrans, la capacité à rester concentré-e sur une chose peut se voir diminuée.
- Le monde des écrans stimule le cerveau car les images se déroulent rapidement. Un-e enfant qui se pose devant les écrans avant le coucher

peut par exemple rencontrer des difficultés pour s'endormir, son cerveau étant encore mobilisé pour ingérer toutes les informations reçues.

- La lumière bleue émise par les écrans affecte aussi la production de mélatonine, hormone régulatrice du sommeil. L'horloge biologique s'en trouve donc affectée. Cette même lumière bleue affecte aussi les yeux en provoquant un dessèchement oculaire.

La fameuse règle du 3-6-9-12 !

La règle du 3-6-9-12 de Serge Tisseron

AVANT 3 ANS

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités et ses repères.

Jouez, parlez, arrêtez la télé

DE 3 À 6 ANS

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels.

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

DE 6 À 9 ANS

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social.

Créez avec les écrans, expliquez-lui internet

DE 9 À 12 ANS

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde.

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

APRÈS 12 ANS

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux.

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

Source : www.3-6-9-12.org

- 1h30 par jour maximum pour les enfants de 3 à 5 ans.
- 2h par jour maximum pour les enfants de plus de 6 ans.
- Pas d'écran 2 heures avant de dormir.

Comment limiter l'usage des écrans dans la famille ?

Propositions pour remplacer l'usage des écrans tout en s'amusant !

Les enfants sont à la maison, ils s'ennuient et demandent alors les écrans, que faire ?

- Tout d'abord l'objectif est de structurer la journée en alternant des moments de jeux, d'expression et d'échanges, d'activités physiques et/ou créatives.
- Nous vous proposons quelques activités ludiques, à réaliser chez vous :
 - Associez les enfants et ados à :
 - La cuisine
 - Des ateliers bricolage
 - Initier des constructions de cabanes (intérieures ou extérieures)
 - Entreprendre un cache-cache géant (intérieur ou extérieur)
 - Parcours aventure
 - Déguisements (confectionnés avec les moyens du bord)
 - Jeux de société
 - Décoration de la chambre
 - Création d'objets déco

Les médias en général : des infos sans cesse

Depuis début février, le fil des informations relayées par les médias est centré autour du Covid-19. Chaque jour, de nouvelles informations, recommandations, statistiques, entrent dans les familles via la télévision ou la radio. Si, en tant qu'adulte, nous pouvons trier avec parcimonie celles-ci, les enfants absorbent eux toutes les informations entendues ou vues.

Or, les enfants et adolescent·e·s n'ont pas toujours le recul que vous pouvez avoir face aux informations anxiogènes diffusées en boucle par les médias.

Pour cette raison et dans l'objectif de désamorcer une éventuelle peur face à la situation il serait intéressant que vous puissiez en discuter avec eux de ces informations.

Demandez aux enfants s'ils ont compris ce qu'il se passait, y-a-t-il une raison d'avoir peur de telle ou telle chose ? Les informations ont-elles pu être déformées ? amplifiées ? ou au contraire plutôt atténuées ?

Les enfants et les adolescent·e·s peuvent se poser des tonnes de questions dans leurs têtes, questions dont il est important de discuter ensemble afin de ne pas les laisser seul·e·s face à leurs incompréhensions.

Et petit clin d'œil :



Nous le savons, les enfants ont tendance à reproduire les habitudes de leur entourage.

Attention donc au temps que nous consacrons nous-même aux écrans...

Le défi : Un jour, un week-end, une semaine, sans écran dans la famille !

Pour ce défi, vous aurez besoin :

- De tous les jeux, toute votre imagination, votre bonne humeur et l'envie de réussir !
- Tout.... sauf les écrans !

Avant de commencer, on échange sur le défi avec toute la famille. On invente un système de points bonus ou malus... puis on commence :

Demain matin, on éteint la télé, on n'allume pas les ordinateurs ni les tablettes, on éteint les téléphones, on range les consoles. On respire, on se détend et on garde le sourire pour notre première journée Zéro écran !

Ce défi n'est réussi que s'il concerne TOUS les membres de la famille ! Les malus sont aussi applicables à tous ! Bon courage 😊

Exception :

L'écran reste autorisé pour prendre des nouvelles de ses proches dans cette période spéciale.



Et quand c'est difficile...

Pour vous accompagner au mieux nous avons souhaité mettre à votre disposition un rappel des numéros de correspondant-e-s pouvant vous venir en aide :

En cas d'urgence :

17 - Police Secours

15 - Urgences médicales

114 - Alerte par SMS

115 - Hébergement d'urgence

119 - Enfance en danger

Pour une écoute et un accompagnement :

3919 numéro gratuit, anonyme du lundi au samedi de 9h00 à 19h00

Dans le Tarn-et-Garonne

Vous pouvez contacter directement les professionnelles du dispositif de coordination départementale des violences intrafamiliales (écoute, évaluation de la situation, priorisation des réponses, accompagnement et orientation vers les solutions locales).

06.81.82.00.00 - Montauban et Castelsarrasin

06.81.82.00.02 - reste du département

Associations spécialisées dans l'accueil des victimes de violences conjugales et intrafamiliales :

CIDFF – Montauban - 05.63.66.11.61

Planning Familial – Montauban - 05.62.66.01.32

AVIR 82 - Montauban – 05.63.66.58.09

Association d'Aide aux victimes qui renseigne sur le déroulement des procédures au sein du tribunal et y accompagne les justiciables en cas de besoin.

Dans le Lot

Associations en spécialisées dans l'accueil des victimes de violences conjugales et intrafamiliales :

CIDFF – Cahors - 05.65.30.07.34

Planning Familial – Cahors – 05.65.20.50.20

ALAVI – Cahors – 05.65.35.42.23

Association Lotoise d'Aide aux Victimes d'Infractions

Source : lot.gouv.fr



Espace ressources

- Zluggy et ses ami.e.s :
<https://zluggy.wordpress.com/>
- Philéas et Autobule :
www.phileasetautobule.be/la-revue/a-la-maison/
- Cyber Rallye :
<http://www.cyberallyefrancas.fr/>
- Enfants Acteurs Citoyens :
<https://www.enfantsacteurscitoyens.fr/>

