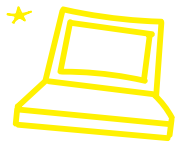


LE GRAND DÉFI

Croc'écran

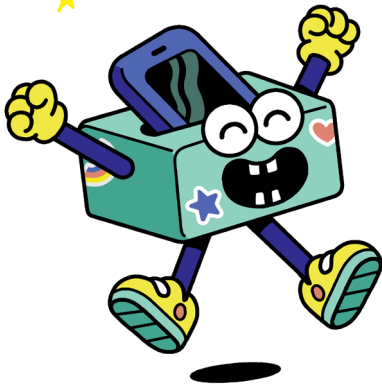
astrapi

Trop de
Tik-Tok,
ça rend
TOC-TOC!



**Vive les écrans,
MAIS PAS tout le temps!**

**PAS
d'youtubers
jusqu'à
PAS D'HEURE!**



SCROLLER
sans fin,
C'EST PAS MALIN!

Voici 21 cartes pour vous amuser en famille
autour de l'épineux sujet des écrans !
Vous pouvez en piocher une par jour
ou moins souvent. Bonne chance !

Action

Combien chez vous ?

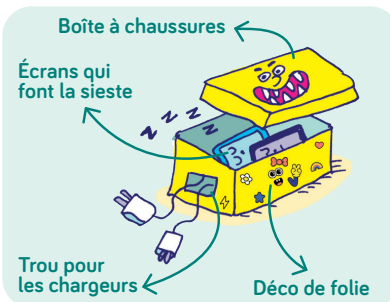
En France, une famille possède
en moyenne 10 écrans. Et chez
vous, à la maison ? Comptez-les !

Téléphone, tablette, vidéoprojecteur,
télévision, console, ordinateur,
objet connecté... Les écrans
sont partout, et on ne s'en rend pas
toujours compte ! Dans la maison,
vous pouvez créer des "zones
sans écrans", comme
dans les chambres
ou les toilettes.
Vous pouvez
aussi fabriquer
des panneaux
rigolos à mettre
sur les portes !



Action

Fabriquez votre Croc'écran



Parfois, les écrans s'imposent et nous
coupent des autres. Essayez de les mettre
au repos dans votre Croc'écran
pendant les repas, au moins une heure
avant de dormir, et la nuit. Pour ne pas
être tentés, pensez à désactiver
les notifications (ou au moins
à les mettre en mode silencieux).

Action

Affichez-vous !

Ensemble, fouillez
dans les dossiers "photos"
de vos téléphones, ordinateurs
et tablettes. Choisissez
les meilleures, imprimez-les
et affichez-les !

Des photos, on en prend beaucoup,
beaucoup, beaucoup...
Mais on ne les regarde pas tant que ça !
Pour en stocker moins
dans nos appareils,
on peut essayer
d'en faire moins,
ou de faire le tri
plus souvent
et d'effacer celles
qui sont ratées.



Action

1 soirée = 1 écran

Préparez une soirée ciné
où la famille est réunie autour
d'un seul écran. Les téléphones
portables sont éteints ou placés
dans le Croc'écran. Option
pop-corn recommandée !

On aime tellement les écrans
qu'on en regarde parfois plusieurs
en même temps ! Mais quand on fait
plusieurs choses à la fois
(avec des écrans
ou pas),
notre cerveau
a du mal
à suivre...
Se concentrer
sur une seule
tâche, c'est
reposant !



Action

T'y passes combien ?

À votre avis, combien de temps
passez-vous sur votre jeu
ou votre réseau social préféré ?
La prochaine fois, mettez
un minuteur et parlez-en
ensuite ensemble !

Devant un écran,
le temps file sans qu'on
s'en rende compte !
Sur la plupart
des smartphones,
vous pouvez mettre
en place des limites
de temps. Pour les autres écrans,
programmez de vraies alarmes.
Pas de panique si vous ne vous arrêtez
pas à la seconde où elles sonnent.
Au moins, vous prendrez conscience
du temps passé.



Action

Sans les pouces !

Pendant une journée, personne
n'a le droit d'utiliser ses pouces
pour naviguer sur ses écrans
(souris d'ordinateur, stylet
et télécommande compris).
Pas si simple !

À force d'utiliser leur console
ou leur smartphone, certaines personnes
se font des tendinites du pouce.
C'est rare, il faut jouer vraiment
beaucoup pour se blesser...
Mais une journée
sans utiliser
les pouces,
ça permet
de bousculer
un peu
les habitudes.



Action

1 jour = 0 écran

Un dimanche, du lever au coucher, les écrans sont **TOTALEMENT interdits** pour toute la famille. À la place, on ressort les jeux de société et les ballons de foot !



Notre cerveau est habitué à être stimulé par les écrans. Alors arrêter complètement, ce n'est pas si simple. Pour y arriver, il faut trouver de nouvelles activités: lire, jouer, danser, cuisiner, se promener... ou même s'ennuyer ! Vous allez forcément trouver quoi faire.

Action

Tavukoi ?

Sur 4 bouts de papier, chaque joueur note ce qui l'a fait rire, pleurer, réfléchir ou l'a effrayé sur internet. Les papiers sont pliés, mélangés, puis ouverts pour en discuter. Chacun est libre de dire ou non s'il en est l'auteur.

Les images que l'on voit sur nos écrans provoquent beaucoup d'émotions, bonnes ou mauvaises. Certaines font du mal, parce qu'elles sont violentes ou effrayantes, et qu'on n'est pas prêt à y faire face. Le mieux est d'en parler à un adulte de confiance ou appeler le 3018 (un numéro gratuit).



Action

On partage ?

Chacun montre aux autres son activité préférée sur écran : un jeu, une appli, une vidéo... Surtout, pas de jugement. L'idée, c'est de partager !

Pourquoi rester dans son coin ? En partageant sa passion pour "Animal Crossing" avec ses parents, ou en montrant son fil Instagram à ses enfants, on comprend mieux l'autre, on se donne des conseils et on tisse encore plus de liens !



Action

Ça tourne !

Tous ensemble, réalisez un mini-film de A à Z: écrivez un scénario et des dialogues, préparez des costumes, jouez la comédie, filmez et montez les images !

Beaucoup de sites internet ou d'applis sont là pour développer notre créativité. Pour monter facilement les images d'une vidéo, utilisez

par exemple les applis "CapCut" ou "InShot". Et si vous vous lancez dans un film en stop motion, il y a aussi "Stop Motion Studio".



Action

Le JT de la famille

Au lieu de regarder le journal à la télé, vivez-le en direct autour d'un dîner ! Chacun explique une info qu'il a apprise dans la journée ou raconte une anecdote qui lui est arrivée. L'Astrapien(enne) joue le/la présentateur(trice).

Les repas sont des moments parfaits pour parler de sa journée, de ses émotions... Une fois les écrans rangés dans le Croc'écran et la télé éteinte, vous profiterez mieux les uns des autres !



Action

Premier écran

Sur une feuille, notez l'heure où quelqu'un dans la famille utilise un écran pour la première fois de la journée. Le jour suivant, l'heure du premier écran doit être plus tardive. Et ainsi de suite...

En France, un adulte passe en moyenne 36 heures par semaine devant un écran.

En retardant l'heure du premier écran, vous arriverez à mieux gérer votre consommation. Les plus courageux achèteront même un radio-réveil pour ne pas commencer la journée sur leur portable!



Action

La bataille d'arguments

Les enfants jouent contre les parents. Chaque équipe réfléchit sur le thème "un smartphone pour les enfants". Les parents trouvent des arguments "pour" et les enfants des arguments "contre". À la fin du débat, ce sont les parents qui décident!

Quelques repères pour vous aider. En France, l'âge moyen du premier téléphone portable est 9 ans et 9 mois, alors que le gouvernement

ne le recommande pas avant 11 ans.

Et les réseaux sociaux sont généralement interdits avant 13 ans.



Action

Selfies en folie

Organisez un concours de selfies avec toute la famille (cousines, papy, tatie...). Le plus beau cliché gagnera une récompense (à décider tous ensemble) !

Grâce aux écrans, partager des photos avec ceux qui sont loin n'a jamais été aussi facile. Avant de vous lancer, décidez si les filtres photos sont autorisés: il en existe des rigolos, et d'autres qui rendent plus beau mais trahissent la réalité. À vous de choisir !



Action

Tous en cuisine !

Pas facile de suivre une recette sur un écran quand on a les mains pleines de farine... Ensemble, choisissez une recette sur internet, recopiez-la dans un cahier et éteignez tous vos écrans. Il ne reste plus qu'à cuisiner!

Internet est une mine d'informations, il faut en profiter! Pour chaque plat, vous pourrez trouver plusieurs recettes, les comparer, les améliorer grâce aux commentaires des internautes... et partager vos idées !



Alarmes à gogo

Pendant 2 heures, programmez une alarme* toutes les 15 minutes. Aussitôt qu'elle retentit, toute la famille doit lâcher son activité (sur écran ou pas) et se retrouver pour danser pendant au moins 1 minute.

* On doit l'entendre dans toute la maison !

Quand on est devant un écran, on ne bouge pas beaucoup. On s'avachit, nos yeux s'abîment. Pensez à vous lever, bougez un peu, regardez au loin, étirez-vous, redressez-vous... Ça fait du bien !



Scrol'gneugneu

Que veut dire le verbe "scroller" ?

- A. Skier d'un pied et faire du roller de l'autre
- B. Coller deux morceaux de sucre entre eux
- C. Faire défiler des infos sur un écran



Réponse C.
Depuis vingt ans, sur les réseaux sociaux, les infos ou les photos défilent à l'infini. On peut en perdre la notion du temps... Pour vous limiter, décochez l'option "lecture automatique" des vidéos sur YouTube. Et programmez des alarmes ou des limites de temps qui vous aideront à vous arrêter.

Même en marchant !

Qu'est-ce qu'un "smombie" ?

- A. Un zombie du smartphone
- B. Un smiley zombie
- C. Un smoothie au lait de brebis

Réponse A.
Un smombie est une personne qui garde le nez scotché sur son téléphone pendant qu'elle marche. En Allemagne, en Corée du Sud ou en Israël, certaines villes ont même posé des avertisseurs au niveau des trottoirs, pour que les "smombies" s'arrêtent aux feux et évitent les accidents !

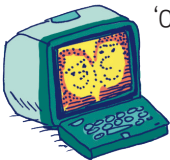


Il était une fois...

Quand les premiers écrans électroniques ont-ils été inventés ?

- A. Pendant l'Antiquité
- B. À la fin du 19^e siècle
- C. En l'an 2000.

Réponse B.
Les écrans sont apparus à la fin du 19^e siècle, mais jusqu'aux années 1980, ils étaient surtout utilisés dans des laboratoires scientifiques. Quels écrans avaient tes parents quand ils avaient ton âge ? Comment les utilisaient-ils ? Discutez-en tous ensemble !



Les envahisseurs

En 2023, combien d'abonnements pour des téléphones portables étaient actifs dans le monde ?

- A. 22,2 millions
- B. 5,5 milliards
- C. 8,6 milliards

Réponse C.
En 2023, nous étions 8 milliards d'humains sur la planète, et environ 8,6 milliards de forfaits mobiles étaient utilisés. C'est officiel : il y a plus de téléphones actifs que d'humains dans le monde !



Pas si près !

Idéalement, à quelle distance doit-on regarder l'écran de son smartphone ?

- A. 20 centimètres
- B. 40 centimètres
- C. 60 centimètres

Réponse B.
Plus l'écran est grand, plus il faut s'éloigner (60 centimètres minimum sont ainsi recommandés pour un ordinateur). Pour reposer vos yeux, regardez régulièrement au loin pendant 20 secondes. Baissez aussi la luminosité de vos écrans.

