

Le petit toulonnais des Familles

ÉTÉ

2024

Guide de la parentalité



Top départ des vacances avec le REAAP Toulon !

Convaincu que le partage de connaissances, ancré dans des valeurs communes est le meilleur moyen de fédérer nos actions et nos ressources, le réseau parentalité (REAAP) de Toulon a élaboré, grâce aux partenaires associatifs et institutionnels présents lors de la dernière réunion en juin 2024 ce livret.

Il a été écrit dans un intérêt commun : le bien-être de l'enfant et de sa famille. Il s'appuie sur les valeurs fondamentales du réseau REAAP, à savoir :

- Reconnaître les parents comme premiers éducateurs de leur enfant
- Valoriser les compétences parentales
- Favoriser la qualité du lien d'attachement parent-enfant
- Permettre une meilleure prise en compte des besoins des parents et des enfants
- Permettre aux parents d'avoir accès aux droits et pouvoir exercer pleinement leurs responsabilités dans l'éducation de leur enfant
- Renforcer le lien entre familles et école.
- Favoriser et développer la cohérence éducative autour de l'enfant.
- L'ouverture à tous et le respect de la différence.
- Soutenir les parents isolés.
- Aider les parents et les enfants, adolescents en difficultés.
- Aider à l'émergence de projets de territoires qui prennent en compte les besoins des familles (diagnostic) et à la mise en réseau des acteurs et des réponses.





Pour passer des bonnes vacances en famille



Communiquer & s'organiser avec son enfant

- Le développement de l'enfant 0 à 17 ans
- La Communication Non Violente (CNV)
- Astuces pour Gérer la Fatigue et le Stress
- Astuces pour Renforcer les Liens Familiaux et Gérer les Conflits
- L'Iceberg des besoins
- Conseils pour Gérer les Conflits
- S'organiser : Mise en place des règles de l'été
- Les 11 commandements du parent positif

Se connecter à l'été

- Se connecter à l'été
- Découvrir YOUTUBE avec vos ados
- Prévention aux écrans : quelques clés

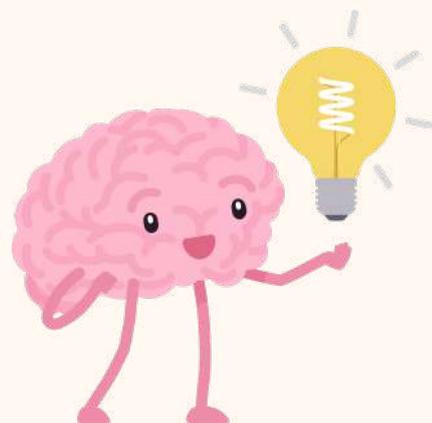


S'épanouir en Famille

- Idées d'activités à la Maison
- Idées d'activités en extérieur
- Challenge de l'été en famille
- Yes Day !
- Les activités de l'été avec le REAAP !

Ressources parentales

- Lectures parents & enfants
- Vidéos parents & famille
- De l'aide sur le web
- Méditation
- Podcast
- De l'aide sur la CAF



Icônes du guide de la parentalité



Cette icône vous invite à vous renseigner auprès d'un partenaire du Réseau Toulonnais de la Parentalité.

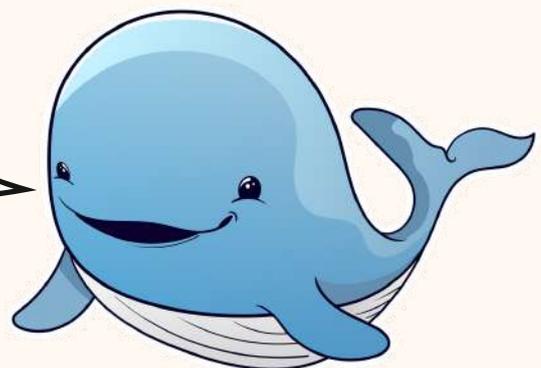


Toutes informations importantes en lien avec la thématique abordée.



En scannant avec l'appareil photo de votre téléphone (ou tablette) le QR code que vous trouverez dans le "Petit Toulonnais des Familles" vous serez redirigé vers une ressource en ligne.

Nageons ensemble
cet été !



Communiquer & s'organiser avec son enfant



Le développement de l'enfant 0 à 17 ans

BESOINS

- Physiologiques (se nourrir, dormir et bouger)
- D'affections, de sécurité et de communiquer
- De repères et de rituels
- De découvrir son corps
- D'explorer le milieu qui l'entoure
- De manipuler, de mettre à la bouche
- De découvrir une autonomie

0- 3 ans



INTERETS

- Chanter des comptines
- Raconter des histoires
- Stimuler ses 5 sens (vue, toucher, odorat, ouïe, goût)
- Activités de dessin, pâte à modeler, gommettes..)
- Jouer (construction, imiter (maitresse, marchande, docteur, motricité)

- Physiologiques (se nourrir, dormir et bouger)
- D'affections, de sécurité et de communiquer
- De s'identifier aux proches du même sexe
- De découvrir son corps
- D'explorer le milieu qui l'entoure
- De manipuler
- De découvrir le sexe opposé

3- 6 ans



- Chanter des comptines
- Raconter des histoires
- Stimuler ses 5 sens (vue, toucher, odorat, ouïe, goût)
- Activités de dessin, pâte à modeler, gommettes..)
- Jouer : ballon, relais, défis...
- Imiter (maitresse, marchande, docteur..., motricité)
- Cuisiner en famille

- Physiologiques (se nourrir, dormir et bouger)
- D'affections, de sécurité et de communiquer
- De s'identifier aux proches du même sexe
- De découvrir son corps
- D'explorer le milieu qui l'entoure
- De se sociabiliser

6 - 8 ans



- Chanter des comptines
- Raconter des histoires
- Se déguiser
- Bricoler (cabane, cerf-volants...)
- Sport et interaction (ballon, jeux coopératifs...)
- Jeux de société
- Collectionner (images, billes, figurines...)
- Cuisiner en famille
- Découvrir la nature

- Physiologiques (se nourrir, dormir et bouger)
- D'affections, de sécurité et de communiquer
- Attrait pour les copains (les parents ne sont plus la seule référence)
- De compétitivité
- De justice et d'équité
- De se sociabiliser
- De réaliser (créations)

8 - 10 ans



- Chanter
- Raconter des histoires, lire
- Se déguiser, activité théâtre
- Bricoler (cabane, cerf-volants...)
- Sport et interaction (ballon, jeux coopératifs...)
- Jeux de société
- Collectionner (images, billes, figurines...)
- Cuisiner en famille
- Découvrir la nature

BESOINS

- Physiologiques (se nourrir, dormir et bouger)
- D'affections, de sécurité et de communiquer
- D'être considéré.e comme un « grand.e »
- Puberté (le corps change)
- De compétitivité
- De justice et d'équité
- De se sociabiliser : formation de groupes

10 - 12 ans



INTERETS

- Chanter, danser, lire
- Se déguiser, activité théâtre
- Bricoler
- Sport et interaction (ballon, jeux coopératifs...)
- Jeux de société
- Collectionner (images, billes,...)
- Cuisiner en famille
- Découvrir la nature (herbier)
- Camping avec les copains
- Soirées « pyjamas » chez les ami.e.s

- Physiologiques (se nourrir, dormir et bouger)
- D'affections, de sécurité et de communiquer
- Puberté
- D'être amoureux.se
- De se détacher de la famille
- De s'identifier à une célébrité
- D'être responsabilisé.e
- D'appartenir à un groupe

12 - 14 ans



- Chanter
- Raconter des histoires, lire
- Activité d'expression (danse, musique, théâtre, photos, montage vidéo)
- Bricoler (cabane, cerf-volants...)
- Sport et interaction (ballon, jeux coopératifs...)
- Jeux de société
- Cuisiner
- Découvrir la nature

- Physiologiques (se nourrir, dormir et bouger)
- D'affections, de sécurité et de communiquer
- puberté
- D'aimer et d'être aimé.e
- D'affirmer sa personnalité
- De dépendance et d'autonomie
- De nouvelles expériences
- De débattre
- De conflits
- D'idéaliser mais aussi de s'identifier

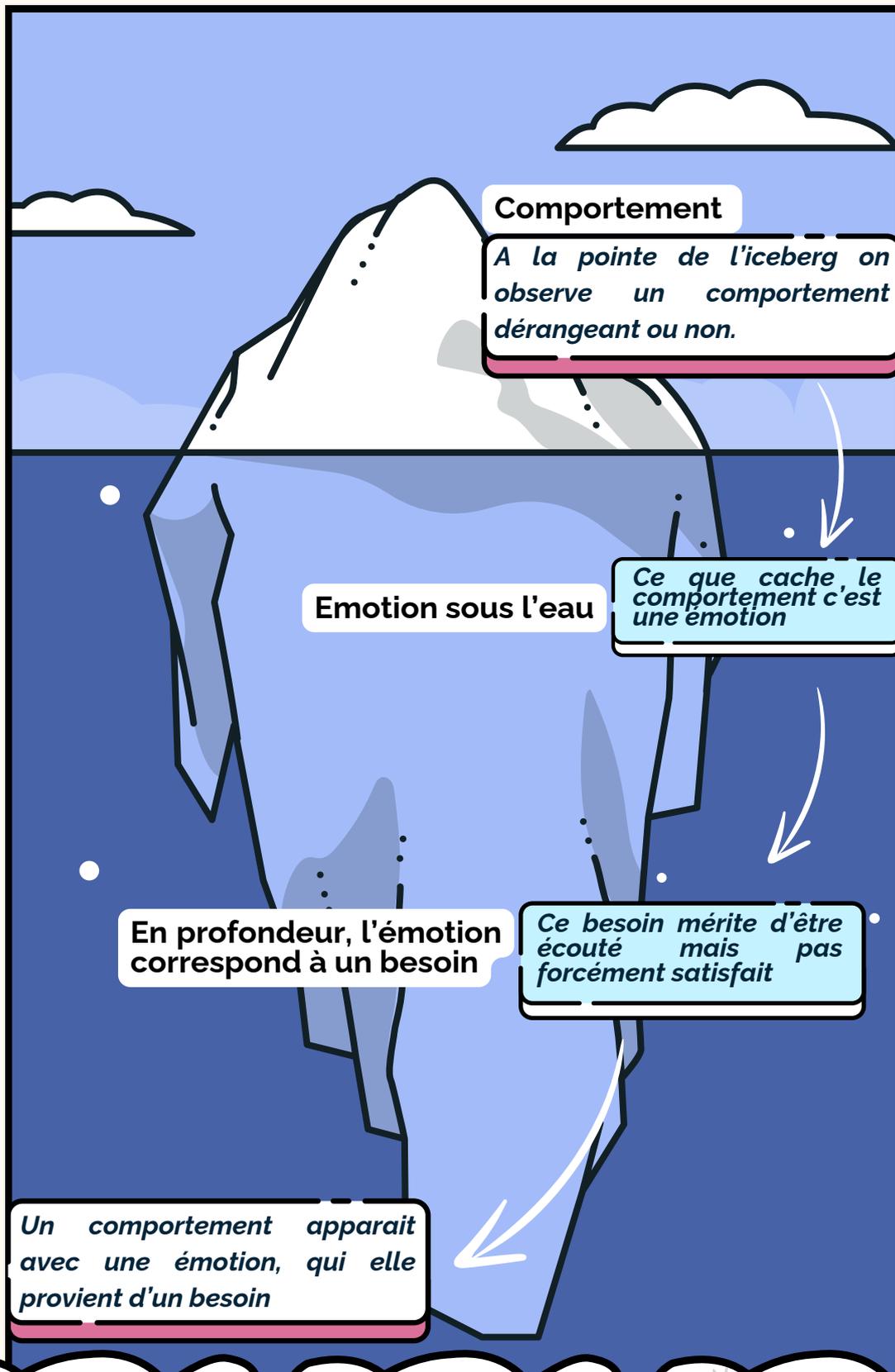
14 - 17 ans



- Chanter
- Lire
- Activité d'expression (danse, musique, théâtre, photos, montage vidéo)
- Sport et interaction (jeux collectifs, jeux coopératifs...)
- Cuisiner
- Sortir avec ses amis



L'Iceberg des besoins



Besoins affectifs

Avoir confiance, être réconforté.e, être sécurisé.e, encouragé.e, être entouré.e,...



Besoins physiques

Se nourrir, bouger, dormir, avoir des câlins etc.



Besoins cognitifs

S'éveiller, jouer, rire, lire, apprendre etc.

La Communication Non Violente (CNV)

Selon Marshall Rosenberg, son fondateur, la Communication Non-Violente est « *le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant* ».

En nous aidant à identifier nos besoins réciproques, elle nous encourage à utiliser un langage qui favorise l'élan du cœur et la coopération, plutôt qu'un langage qui nourrit la peur, la culpabilité, ou le reproche.

La girafe et le chacal

La Communication Non-Violente ne dit pas qu'il est « mal » de parler en mode chacal, et qu'il « faut » parler girafe.

Elle invite à prendre conscience que dans notre rapport à nous-même et aux autres, nous sommes parfois sur un mode chacal, parfois sur un mode girafe.

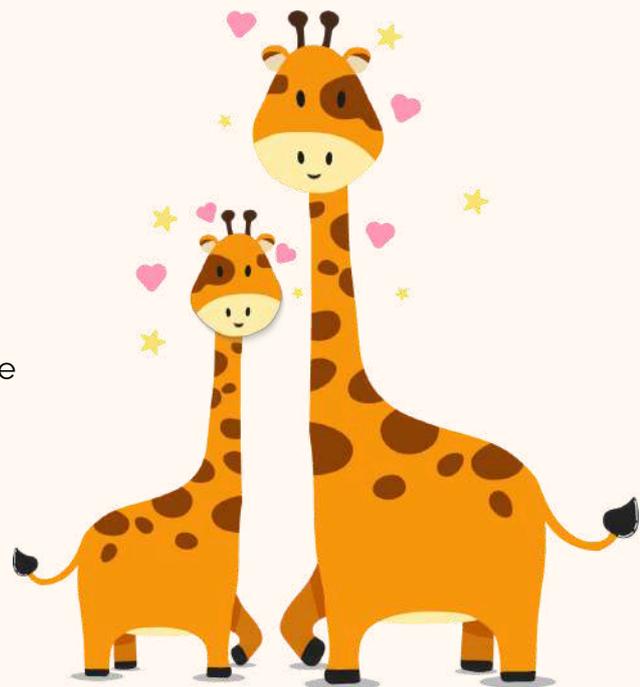
Elle nous propose un processus de conscientisation, nous permettant d'aller plus souvent vers un mode d'interaction gagnant-gagnant (dans lequel les besoins de chacun-e sont pris en compte).

Nous sommes parfois, sans le savoir, dans un mode de communication pas toujours bienveillant.

Les experts appellent cela l'analyse transactionnelle. Elle s'inscrit dans un courant humaniste et positif et s'appuie sur l'autonomie comme fondement de la santé mentale. Elle permet de comprendre les différents niveaux de communication et surtout comment l'enfant se développe et se construit.

Tout d'abord il y a ce qui l'on appelle « les drivers » : ils sont 5 et voici comment on peut les contrer grâce à des dictons :

- Sois parfait : personne n'est parfait
- Sois fort : l'union fait la force
- Fais un effort : à chaque jour suffit sa peine
- Fais plaisir : on ne peut pas plaire à tout le monde
- Dépêche toi : rien ne sert de courir



Ensuite, il y a ce que l'on appelle « les injonctions ». Enfants, nous recevons des messages positifs « permission » « le droit de faire... » et des messages négatifs « injonctions » « ordre impératif » « obligations ».

Ces messages nous arrivent par nos proches, parents, prof... mais aussi par d'autres enfants. Et nous allons interpréter ces messages selon notre âge, notre ressenti... Ces messages vont devenir des obligations inconscientes qui vont orienter nos choix, nos valeurs, nos comportements, nos croyances et ce durant toute notre vie.

La discipline positive, c'est opter pour une éducation ni permissive ni punitive.

L'idée c'est d'encourager son enfant pour qu'il se sente « capable de », « respecté.e » afin d'améliorer la coopération. C'est ce que l'on appelle du gagnant/gagnant.

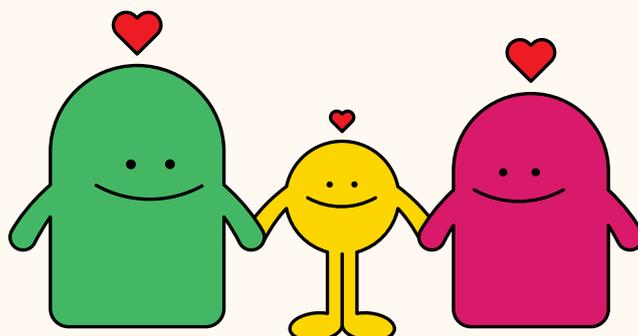
FERMETE + BIENVEILLANCE = RESPECT MUTUEL

Jeu - " Cherchez l'intrus "

- A** Ecoute + parole = communication réussie
- B** Besoin non satisfait = comportement inapproprié
- C** Interdits + limites = sentiments d'insécurité
- D** Choix + alternatives = sentiments de liberté
- E** Aide à passer le balai + aide à la préparation du repas + tous les jours = espoir pour l'avenir
- F** Punitions + châtiments corporels = danger
- G** Etre responsable = obtenir des privilèges
- H** Manque d'autonomie = résistance, colère

Conseils pour Gérer les Conflits

- 1. Écoutez activement** : lorsque des conflits surgissent, écoutez attentivement chaque point de vue sans interrompre. Montrer que vous comprenez et respectez les sentiments de chacun est crucial pour résoudre les conflits.
- 2. Utilisez un langage positif** : privilégiez un langage constructif et évitez les accusations. Par exemple, remplacez "Tu ne fais jamais..." par "Je souhaiterais que tu...".
- 3. Encouragez l'empathie** : aidez les membres de la famille à se mettre à la place des autres pour mieux comprendre leurs sentiments et perspectives.
- 4. Établissez des règles de résolution de conflits** : définissez des règles claires pour gérer les disputes, comme prendre un temps de pause pour se calmer, parler chacun à son tour, et chercher des solutions ensemble.
- 5. Cherchez des compromis** : encouragez les compromis et la recherche de solutions gagnant-gagnant où chacun.e se sent entendu.e et respecté.e.
- 6. Utilisez des temps de pause** : lorsque la tension monte, prenez des pauses pour calmer les esprits. Sortez prendre l'air, faites une activité relaxante, puis revenez à la discussion une fois apaisé.e.
- 7. Enseignez la gestion des émotions** : apprenez à vos enfants des techniques de gestion des émotions comme la respiration profonde, la méditation, ou l'écriture. Cela les aide à mieux gérer leurs réactions lors des conflits.
- 8. Modélisez le comportement souhaité** : les enfants apprennent en observant. Montrez l'exemple en gérant vos propres conflits de manière calme et respectueuse.
- 9. Favorisez le dialogue après les conflits** : Une fois le conflit résolu, discutez de ce qui s'est passé, de ce qui aurait pu être fait différemment, et de ce que chacun peut apprendre de la situation.
- 10. Reconnaissez et récompensez les efforts** : Félicitez les membres de la famille lorsqu'ils font des efforts pour résoudre les conflits de manière constructive et maintenir un climat harmonieux. En intégrant ces astuces et conseils dans votre quotidien estival, vous pourrez non seulement renforcer les liens familiaux, mais aussi gérer les conflits de manière plus sereine et efficace, assurant ainsi un été harmonieux et épanouissant pour toute la famille.



Astuces pour Gérer la Fatigue et le Stress

L'été peut être une période de grande joie, mais il peut aussi être épuisant pour les parents, surtout lorsque les enfants sont à la maison toute la journée. Voici quelques astuces et ressources pour aider les parents à gérer la fatigue et le stress tout en assurant un environnement positif pour leurs enfants.

1. Prendre du temps pour soi : accordez-vous des pauses régulières. Même 10 minutes de temps seul pour lire, méditer ou simplement respirer profondément peuvent faire une grande différence.

2. Établir une routine : créez une routine quotidienne pour les enfants. Cela leur donne un sentiment de sécurité et permet de structurer la journée, facilitant la gestion du temps.

3. Demander de l'aide : Ne pas hésiter à demander de l'aide à votre partenaire, à la famille ou aux amis. Partager la charge permet de se reposer et de récupérer. Pensez à lister les personnes ressources qui vous entourent afin de pouvoir faire appel à elles dès que le besoin se fait sentir.

4. Organiser des activités autonomes : proposez des activités que les enfants peuvent faire seuls ou avec peu de supervision, comme des puzzles, des coloriages, des jeux de construction, ou des livres.

5. Planifier des moments calmes : Intégrez des moments de calme dans la journée, comme une heure de lecture, une sieste, ou un film tranquille. Ces pauses permettent à tout le monde de se reposer.

6. Pratiquer la pleine conscience : Utilisez des techniques de pleine conscience pour gérer le stress. Des exercices de respiration, de méditation ou de yoga peuvent aider à rester calme et centré.e.



Jeu - " Transformez les injonctions en demandes bienveillantes "

Reliez les injonctions correspondantes à une demande bienveillante

Débarrasse la table !

Nettoie ce que tu as fait tomber

Enlève tes doigts du nez !

Arrête de tirer la queue du chien !

Tais-toi !

Tu me saoules !

Brosse toi les dents !

Range ta chambre !

Mais tu vas bouffer, nom de Zeus !

Pourquoi as-tu fait ça ?!

Mets tes affaires au linge sale !

Arrêtez de vous battre !

Fais tes devoirs !

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

1 As-tu besoin d'un mouchoir ?

2 Veux-tu faire tes devoirs maintenant ou plus tard ?

3 J'enlève ton assiette et je suis sûr.e que tu sauras patienter jusqu'au prochain repas.

4 Ou peux-tu mettre ton assiette ?

5 Je laverai ce qui se trouve dans le panier à linge sale.

6 Quelle solution pouvez-vous trouver pour être tous les deux satisfait.e.s ?

7 Crois-tu que le chien apprécie que tu lui tires la queue ?

8 Que s'est-il passé ?

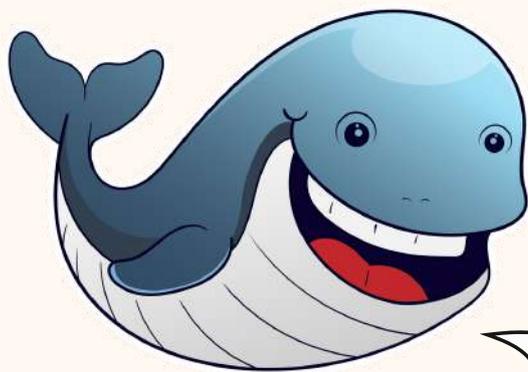
9 Que peux-tu faire pour éponger ?

10 N'as-tu pas remarqué que ton frère était en train de parler ?

11 J'ai besoin de calme.

12 Que dois-tu faire pour éviter les caries ?

13 Que peux-tu faire pour retrouver facilement tes affaires ?



La baleine positive !

10 idées de jeux pour une parentalité ludique

1. **Instaurer un jeu** : "On va dire qu'on est des chevaux qui galopent vers la voiture."/ "On va faire le brossage de dents du lion : wahou, mais il y a des plumes entre tes dents : tu as mangé une autruche ou quoi ? Et là, on dirait un reste d'antilope : elle courait vite ?"
2. **Mettre de la musique** : "Il est temps de chanter notre chanson de rangement."/ "On va mettre la chanson des Ronchonchon pour se détendre"
3. **Passer un message avec une voix différente** (voix de robot, de Donald Duck...) ou dans la peau d'un personnage (ex : la tour de contrôle rappelle l'avion qui traîne par terre + imaginer un scénario qui oblige l'avion à se poser pile dans sa caisse de rangement; une hôtesse de l'air qui dit avec ses gestes : « La sortie (du bain, de la maison...), c'est par ici ! »)
4. **Lancer un défi** : "Surprenons maman en rangeant le salon avant qu'elle ne rentre à la maison."/ "Cap ou pas cap de... ?"
5. **Suggérer une compétition**, mais utiliser la méthode de renversement de pouvoir et laisser l'enfant gagner : "Je parie que je peux ranger plus de cubes que toi !"
6. **Proposer une activité créative** : "On va inventer une danse de l'habillage"
7. **Utiliser une peluche ou un personnage en tant que médiateur** : "Gros chien dit qu'il a froid et qu'il est temps de s'habiller." / "Doudou dit qu'il a besoin de quelqu'un pour lui montrer comment se brosser les dents"
8. **Recourir aux absurdités** (ex: mettre les chaussettes sur les mains et la culotte sur la tête; papa met les chaussures de l'enfant)
9. **Faire le contraire de la norme** : "Surtout, tu ne dois pas mettre tes chaussures tant que j'ai le dos retourné; C'est absolument interdit : les parents doivent toujours regarder les enfants quand ils mettent leurs chaussures."
10. **Faire une tâche à tour de rôle** ("On débarrasse la table et on enlève chacun un objet : tu commences ou je commence ?")



Ces suggestions ne sont que des propositions. Elles ne sont pas des prescriptions, elles ne sont pas exhaustives mais peuvent servir de bases pour d'autres idées.

Elles peuvent être adaptées aux enfants selon leur maturité et leur réceptivité. La limite à ne pas franchir est celle de la moquerie : on joue ensemble, on ne prend pas les enfants pour des imbéciles.

S'organiser : Mise en place des règles de l'été

En plus de mettre en place un emploi du temps en famille chaque week-end pour la semaine à venir, il peut être avantageux, pour les plus jeunes, d'afficher des routines avec image.

Les avantages des routines

Pour les enfants : confiance, sécurité, autonomie.

Pour les parents : moins besoin d'user d'autorité = moins de conflits.

Afin que les enfants soient acteur de ces routines, il est souhaitable de construire celles-ci avec eux et de les rendre visuelles. (Voir exemple ci-après)

Il en va de même pour les adolescent.e.s

Proposez à votre ado d'équilibrer son quotidien avec des temps de détente, des temps de participation et de des temps de sociabilisation.

Etablissez avec lui/elle les règles pour l'été comme : les horaires de sorties, sa participation à la vie de la maison,...

La détente permet de décompresser, de se reposer et un ado en a besoin. Ne rien faire fait partie aussi des vacances ! L'ennui peut stimuler sa créativité.

N'oubliez pas la confiance. L'été c'est aussi la liberté... de se coucher plus tard, de se lever quand on veut et de sortir faire la fête.

Là encore, établissez les règles avec lui/elle. Afin de prévenir les risques, soyez ouvert et à l'écoute sur les questions d'alcool, de sexualité, de cannabis...



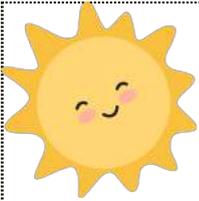
" Le planning familial " - Association partenaire du REAAP



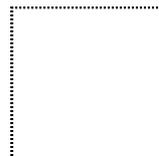
Leur site internet

Adresse
5 avenue Colbert Toulon





Routine du Matin



A vous de
personnaliser !

Par exemple : Routine du soir l'été



Routine du Soir



Laver mes mains



Manger en famille



Aider à ranger



Mettre mes vêtements au sale



Se laver



Mettre son pyjama



Laver mes dents



Aller dormir



- 1. Planifiez des activités régulières en famille :** organisez des sorties hebdomadaires, des soirées jeux, ou des séances de cinéma à domicile pour passer du temps de qualité ensemble.
- 2. Créez des rituels et des traditions familiales :** instaurez des rituels comme le brunch du dimanche, la lecture d'une histoire avant de dormir, ou des pique-niques réguliers. Ces moments récurrents renforcent le sentiment d'appartenance et de cohésion.
- 3. Encouragez la participation de tous :** impliquez chaque membre de la famille dans la planification des activités. Laissez les enfants choisir des activités ou des destinations pour les sorties familiales.
- 4. Communiquez ouvertement :** prenez le temps de discuter régulièrement avec vos enfants. Écoutez leurs préoccupations, leurs idées, et leurs désirs. Encouragez une communication ouverte et honnête.
- 5. Partagez des moments de créativité :** engagez vous dans des projets artistiques ou créatifs ensemble, comme la peinture, le dessin, ou la fabrication de bijoux. Ces activités permettent de passer du temps ensemble tout en stimulant l'imagination.
- 6. Partagez des responsabilités :** donnez des responsabilités à chaque membre de la famille, que ce soit pour préparer les repas, ranger la maison, ou planifier des activités. Cela favorise le sentiment de contribution et de collaboration.
- 7. Pratiquez la gratitude en famille :** encouragez chaque membre de la famille à exprimer sa gratitude pour les petites et grandes choses de la vie. Cela peut se faire autour de la table lors des repas ou avant de se coucher.



Les 11 commandements du parent positif



Un exemple, tu seras



Déculpabiliser, tu devras



Des limites, tu poseras



**De ton passé,
tu apprendras**



**Ton enfant, tu
encourageras et
valoriseras**



**Les émotions et besoins
de ton enfant, tu
écouteras**



La vérité, tu diras



Te plaindre, tu t'autoriseras



**Plein d'amour, tu
donneras**



**Autonomie et
responsabilité, tu
développeras**



**Ton enfant, comme
ton égal, tu
respecteras**





Se connecter à l'été



Se connecter à l'été

Une étude menée par l'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique (OPEN) et l'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF) fait le point dans ce domaine.

Les résultats indiquent que si le phénomène de dépendance aux écrans est bien installé chez les enfants... elle l'est tout autant chez les parents.



96% des parents utilisent Internet au moins 1x/jour, contre seulement **35% des enfants**.

**Uniquement le temps en ligne, et pas uniquement du temps d'écran : télé, console de jeux, jeux sur smartphone ou tablette ne sont pas forcément représentés. Seuls 2 % des parents n'en utilisent jamais en présence des enfants.*

Smartphone-télévision-ordinateur présents dans quasiment tous les foyers . **91%** des foyers sont équipés d'un **smartphone ou d'un téléviseur**, et **90% d'un ordinateur**. Ils sont suivis de près par les **consoles (70%)** et les **tablettes (70%)**.



De l'interdiction pure et simple au dialogue

Qu'en est-il du taux d'équipement de leurs enfants ? Celui-ci est qualifié « d'impressionnant » par l'OPEN qui atteste qu'ils sont très tôt propriétaires de leurs appareils.



À 10 ans, ils sont 35% à posséder leur console de jeu, 28% leur tablette, et 11% leur téléviseur.

Le téléphone portable arrive très vite aussi : l'âge moyen d'équipement est de 9,9 ans, et entre 11 et 14 ans, ils sont 65% à en posséder un.

Cette hyper-connexion fait que les parents ont une vision ambivalente des effets de l'usage du numérique par leurs enfants. Si les opportunités sont évoquées (ouverture à la connaissance, divertissement...), certains risques génèrent des inquiétudes (cyberharcèlement, rencontre avec des inconnus).

Ainsi, **90% des parents disent craindre en premier lieu une dépendance aux écrans**.

C'est pourquoi dans **plus de 9 foyers sur 10, ces derniers ont mis en place au moins une règle pour en contrôler les usages**.

Imposer des limites (en temps, lieu...) est la règle la plus sollicitée, puis sont cités le fait de contrôler les contenus visionnés, respecter les signalétiques d'âge, paramétrer leurs équipements...



Le temps moyen passé sur Internet par un adolescent est de 14 heures 10 minutes par semaine. Si YouTube regorge de vidéos insolites et humoristiques, c'est aussi devenu un moyen de s'informer, avec un ton et des formats qui cartonnent auprès des jeunes. Pour joindre le ludique au pédagogique, nous avons sélectionné des chaînes YouTube à découvrir et à partager avec vos ados autour de centres d'intérêt diversifiés. Du décryptage de l'actualité à la littérature, de l'histoire à la science, du cinéma à la philosophie, il y en a pour tous les goûts !

Actualités

- « Hugo Décrypte » : la chaîne de l'étudiant en sciences politiques Hugo Travers qui décrypte l'actualité en 5 minutes.
- « Data Gueule » : le décodage de l'actualité en vidéo d'animation.

Philosophie

- Cyrus North, dans son émission « Le coup de Phil' », dissèque avec humour les écrits de philosophes célèbres.

Langues

Sur la chaîne « Damon and Jo », deux jeunes globe-trotters s'expriment en anglais, français, portugais et espagnol, et livrent conseils, minicours de langues et anecdotes de voyage !

Sciences

La chaîne de Léo Grasset, « Dirty Biology », s'intéresse à la vulgarisation scientifique. David Louapre, sur sa chaîne « Science étonnante », raconte la science de façon amusante et passionnante.

La chaîne « e-Penser » nous répond : pourquoi bâiller, c'est contagieux ? Qu'est-ce qu'un trou noir ? Comment se forment les arcs-en-ciel ? Aristote a-t-il eu raison au moins une fois de son vivant ? Pourquoi les feux rouges sont rouges ?

Cinéma

La chaîne de Fabien Campaner, l'émission « On va faire cours », décrypte les clichés de l'histoire du cinéma.

Littérature

« Miss Book » est une chaîne de divertissement littéraire.

« Le Mock » est une émission de critique et de vulgarisation de la littérature classique française.

Histoire

Manon Bril, sur sa chaîne « C'est une autre histoire », sait parler d'histoire autrement, c'est drôle et pétillant !

Pour les enfants YouTube propose une application spécifique : kids.youtube.com

Q1. Dimanche matin, votre enfant de 3 ans est réveillé à 6 h 30...

- A - Tout est prévu ! Vous avez installé 2 heures de « Tchoupi » sur sa tablette qu'il sait allumer et regarder tout seul.
- B - Vous vous levez et partagez un moment avec lui devant un film pour enfants.
- C - Vous vous levez, déjeunez et jouez avec lui ; vous ne l'avez pas habitué aux écrans.
- D - Il met le programme de son choix sur la tablette en attendant que vous vous leviez.

Q3. C'est l'heure du repas, vous êtes débordé, rien n'est prêt et votre enfant de 6 ans vous demande sans cesse de l'attention...

- A - Ça n'arrive qu'aux autres ! Lorsque vous n'êtes pas disponible, votre enfant a l'habitude de s'occuper seul avec votre mobile ou sa tablette.
- B - Vous lui proposez d'appeler sa grand-mère sur Skype.
- C - Pour transformer l'attente en amusement, vous lui demandez de vous aider (mettre le couvert, de l'eau dans les verres...).
- D - Vous prenez le temps de rechercher avec lui une recette de cuisine imagée sur un site pour enfants et lui demandez de la lire pendant que vous vous exécutez.

Q5. Depuis la naissance de vos enfants...

- A - Vous utilisez de plus en plus les services qu'offre le Net (achats en ligne, drive...).
- B - Vous consultez à l'occasion des sites et des forums de discussion pour vous tenir au courant sur les questions d'éducation.
- C - Vous avez prévenu votre entourage que les jeux sur écrans et les jeux dont l'éthique de fabrication n'est pas dans vos valeurs ne sont pas les bienvenus chez vous.
- D - Vous avez créé un compte Facebook et un Snapchat avec toutes les photos de leur évolution que vous partagez en temps réel avec votre famille et vos amis.

Q2. Il est l'heure de dormir, votre enfant de 5 ans vous demande une histoire...

- A - Jamais d'écran avant de s'endormir ; vous lui lisez une histoire sur son livre illustré.
- B - Vous vous amusez ensemble avec son application préférée « Buddy le bus », puis vous lui dites que la tablette, elle aussi, a besoin de dormir.
- C - Vous êtes épuisé. Cette fois, c'est « Dora l'exploratrice », sur la tablette, qui vous remplace.
- D - Vous lui racontez un conte traditionnel, sans images, afin qu'il se crée ses propres représentations.

Q4. Vous partez avec votre enfant pour un voyage de 4 heures en voiture...

- A - Vous avez le don de transformer le récréatif en éducatif : vous lui montrez le trajet parcouru sur la tablette afin qu'il comprenne le déplacement dans l'espace.
- B - Votre enfant regarde ses dessins animés sur la tablette intégrée tandis que vous écoutez les indications de votre GPS.
- C - Vous lui faites découvrir l'environnement paysager et animalier, et comme vous en connaissez un rayon sur les jeux et activités en voiture, il ne voit pas le temps passer.
- D - Vous avez caché la tablette et la sortirez en cas de crise, mais chut!...

Q6. Votre enfant est grognon malade...

- A - Vous allez sur un site médical parental pour trouver ce qu'il a avant de prendre rendez-vous.
- B - Vous lui mettez un dessin animé (cela va peut-être passer une fois qu'il aura oublié?).
- C - Vous attendez une journée avant de prendre rendez-vous et restez auprès de lui.
- D - Vous prenez rendez-vous en utilisant l'application « SOS Médecins » de votre mobile.

Q7. Votre ado utilise Internet régulièrement pour ses devoirs...

- A - C'est normal, c'est de son temps, et c'est bien pratique.
- B - C'est incontournable, même si vous n'êtes pas toujours persuadé de la pertinence de l'info sur le Net... Vous l'incitez souvent à rechercher au-delà de Wikipédia.
- C - Bien sûr. Il a son mobile et un ordinateur depuis longtemps, il sait où trouver les informations dont il a besoin.
- D - Non, il va à la médiathèque, consulte l'*Encyclopédia Universalis* héritée de votre père ou les périodiques auxquels vous êtes abonné et, si nécessaire, vous l'aidez en discutant.

Q9. Votre enfant vous demande l'orthographe d'un mot, vous lui répondez :

- A - « Va voir sur Wikipédia... »
- B - « Demande à Google! »
- C - « On va regarder ensemble sur Internet. »
- D - « Prends le dico! »

Q11. Votre ado est sur les réseaux sociaux...

- A - Et vous aussi! Cela vous permet d'être en lien avec des amis étrangers, des membres de votre famille, d'ailleurs, vous êtes ami avec votre ado sur Facebook!
- B - Vous trouvez ça sympa, pratique, et vous lui faites confiance.
- C - Non, et c'est très bien ainsi, sa vie sociale reste sa vie réelle.
- D - Certes, mais dès son premier portable, vous avez beaucoup parlé des risques pour sa vie privée, des notions de confidentialité, des pièges, du vol de données. Blindé!

Portez votre résultat dans la grille.

Comptez le nombre de chaque symbole et reportez-le dans la grille suivante. Le symbole majoritaire révèle votre profil.

• | @ | # | /

Q8. L'établissement scolaire de votre enfant propose un site (appelé « ENT », espace numérique de travail) sur lequel vous et lui pouvez accéder à ses cours et à ses notes...

- A - Ah bon?...
- B - Vous estimez que le dialogue avec votre ado est suffisant et vous pensez que connaître ses notes avant qu'il vous en informe est une intrusion dans sa vie privée.
- C - Vous consultez ce site ensemble, c'est lui qui vous montre ce qu'il fait en classe.
- D - C'est très utile, cela vous permet d'être au courant, en phase. Cela dit, vous ne seriez pas contre le fait d'améliorer encore l'interactivité du site...

Q10. Votre enfant de 12 ans suit l'actualité...

- A - Son actualité est son quotidien « réel ». Vous ne voulez pas qu'il soit envahi par tout ce qui est trop angoissant.
- B - Et il est au courant de ce qui fait le buzz* avant vous!
- C - Avec le contrôle parental que vous avez installé, il peut librement vérifier par lui-même une information.
- D - Vous êtes abonné à différents sites d'info et recevez des vidéos amusantes que vous lui transférez quand cela en vaut la peine.

Q12. Les tutoriels sur YouTube pour votre ado...

- A - Vous encouragez surtout les tutoriels « DIY » (« Do it yourself ») qui, par exemple, vous ont aidé à réaliser ensemble la décoration de sa chambre.
- B - Il conçoit et poste ses propres tutoriels sur Internet. Il fait des vues*, à commencer par les vôtres.
- C - C'est peut-être bien... mais vous préférez l'enseignement traditionnel.
- D - La « classe inversée* », oui, vous êtes pour, cela lui a permis de beaucoup progresser dans divers domaines.

Voir légende et résultat ci-après

CALCULEZ VOTRE PROFIL

.....

Notez le symbole correspondant à votre réponse.

01 [A : #] [B : @] [C : /] [D : •]

02 [A : @] [B : #] [C : •] [D : /]

03 [A : •] [B : #] [C : /] [D : @]

04 [A : @] [B : #] [C : /] [D : •]

05 [A : •] [B : @] [C : /] [D : #]

06 [A : @] [B : •] [C : /] [D : #]

07 [A : •] [B : @] [C : #] [D : /]

08 [A : •] [B : /] [C : @] [D : #]

09 [A : #] [B : •] [C : @] [D : /]

010 [A : /] [B : •] [C : @] [D : #]

011 [A : #] [B : •] [C : /] [D : @]

012 [A : @] [B : #] [C : /] [D : •]

Vous obtenez une majorité de « @ », vous êtes :

Connecté ludique : les écrans vous servent...

Vous connaissez les limites et les dangers de l'utilisation des écrans pour vous-même comme pour votre enfant. Cela ne vous empêche pas d'utiliser la technologie pour passer du temps avec lui, jouer, l'éveiller au monde. Le numérique, Internet, avec leurs bons comme leurs mauvais côtés, font partie intégrante de ce monde. Votre idée est d'en prendre le meilleur : mettre les écrans à votre service, et surtout pas l'inverse.

Vous obtenez une majorité de « / », vous êtes :

No connect! Les écrans... pas chez vous!

Que vous soyez ou non au fait des nouvelles technologies, vous avez fait le choix de ne pas posséder d'écrans chez vous. Vous ne refusez certes pas le monde moderne, mais jugez préférable de tenir vos enfants éloignés de toute forme d'activité numérique afin de cultiver des valeurs humaines que vous tenez à défendre. Vous luttez contre l'emprise et les pièges de l'univers digital en appliquant le principe « mieux vaut tard que trop tôt ».

VOTRE PROFIL

.....

Vous obtenez une majorité de « • », vous êtes :

Connecté réaliste : les écrans vous sauvent!

Lorsqu'ils permettent à votre enfant de s'occuper, trouver le calme, faire ses devoirs, les écrans vous facilitent la vie. Vous savez bien qu'il faudrait pouvoir limiter les durées d'utilisation... mais vous faites comme vous pouvez! Il y a tant à faire dans une maison (ménage, cuisine ou travaux personnels), vous n'avez pas toujours le temps d'animer un jeu ou d'expliquer un exercice de maths... C'est là que vos alliés - mobile, PC ou tablette - viennent à votre secours.

.....

Vous obtenez une majorité de « # », vous êtes :

Hyperconnecté : les écrans... partout, partout!

Vous êtes hyperconnecté, votre enfant aussi! Vous maîtrisez le numérique sous toutes ses formes, vous en connaissez d'ailleurs aussi parfaitement les dangers. Et vous ne reviendriez en arrière pour rien au monde. Le mobile, le portable et la tablette sont le ciment de la famille en réseau. Viadeo pour papa, LinkedIn pour maman... Twitter, Snapchat et YouTube pour tous! Et l'on se dit parfois sur Facebook ce qu'on a oublié de se dire à table.

Quiz réalisé pour le CLEMI par l'agence emandarine, en collaboration avec Lucie Meunier, psychomotricienne spécialiste de la petite enfance, auteur du livre Le Bébé en mouvement, Paris, Dunod, 2015.

Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12 +



Avant 3 ans

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

Jouez, bougez, 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

L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

“ J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ” Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.



3-6-9-12+, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.



Plus d'affiches et d'informations sur : www.3-6-9-12.org



Téléchargez et discutez en famille de l'utilisation de vos écrans pour ne pas vous déconnecter !



Jeux : "À quoi servent les descripteurs de contenu ?"

Relie les descripteurs de contenu à leur signification.

Achat intégré			
Drogues			
Peur/horreur			
Discrimination			
Violence			
Nudité/sexe			
Jeux de hasard			
Langage grossier			

Réponses : 1E - 2B - 3F - 4H - 5C - 6G - 7D - 8A

Maintenant que les descripteurs de jeux n'ont plus de secret, sachez adapter les jeux à l'âge des enfants : le système Pan European Game Information (PEGI) de classification par âge des jeux vidéo est utilisé dans 38 pays européens. La classification par âge confirme que le jeu est approprié à l'âge du joueur. La classification PEGI se base sur le caractère adapté d'un jeu à une classe d'âge, et non sur le niveau de difficulté.

Langage grossier / Violence

PEGI 7 : la violence n'est ni réaliste ni détaillée

PEGI 12 : La violence a lieu dans un environnement imaginaire ou contre des personnages à figures humaines mais elle est non réaliste

PEGI 16 et 18 : La violence se veut de plus en plus explicite, sanglante ou gore.

Peur / Horreur

PEGI 7 : le jeu contient des scènes considérées effrayantes ou perturbantes pour un jeune

PEGI 12 : Il contient des sons ou effets horrifiants, sans présence de violence.

Nudité / Sexe

PEGI 12 : Contient des scènes à caractère sexuel ou faisant allusion au sexe

PEGI 16 : Contient des scènes de nudité sans organes génitaux visibles

PEGI 18 : Contient des scènes explicites

Drogues

PEGI 16 et 18 : Le jeu contient des scènes montrant l'usage de la drogue ou son allusion.

Jeux de hasard

PEGI 12, 16 et 18 : le jeu encourage ou enseigne des jeux de hasard.

Discrimination

PEGI 18 : Le jeu contient des scènes encourageant ou montrant la discrimination basées sur les races, ethnies, les genres, les préférences sexuelles ou autres stéréotypes.

Achats intégrés

Ce jeu offre aux joueurs la possibilité d'acheter des biens ou des services numériques avec des devises réels.

Ces achats comprennent, entre autres, des niveaux bonus, des skins, des articles surprises, de la musique, des pièces de monnaie virtuelles et d'autres formes de monnaie du jeu, des abonnements, des abonnements saisonniers et des sur classements (par exemple pour désactiver les publicités).



Dans notre monde hyperconnecté, il est crucial de trouver un juste milieu entre le temps passé devant les écrans et le temps de qualité en famille. Établir des moments sans écran permet de se concentrer sur les interactions authentiques et de véritablement profiter de la présence de chacun.

SUR LES RÉSEAUX, JE PARLE AUX AUTRES COMME JE VOUDRAIS QU'ON ME PARLE.

Super vacs 😊
76
Moi, je ne suis pas partie
Je m'éclate 😊
Tu sers à rien.
Moi je m'ennuie.
La prochaine fois, on part ensemble 😊
Tu crois que je suis jaloux, boloss
Gry, ça me ferait plaisir 😊

NE RESTE PAS SEUL AVEC TES ÉCRANS !

UN BON FILM, UN BON JEU VIDÉO, C'EST COMME UN BON GÂTEAU : ON LE PARTAGE ET ON EN PARLE.

À TABLE, ON COUPE LE PAIN : COUPONS AUSSI LES ÉCRANS.

LES ÉCRANS, C'EST COMME LES BONBONS : EN MANGER TROP, ÇA REND RONCHON.

Illustrations : Elaine Jacob, Gauthier La Bris

S'épanouir en Famille



L'été est enfin là, apportant avec lui des journées ensoleillées, des moments de détente et de précieuses occasions de créer des souvenirs en famille. Pour vous aider à tirer le meilleur parti de cette saison merveilleuse, nous avons préparé une sélection d'activités à faire à la maison et à l'extérieur.

Idées d'activités à la Maison

Voici quelques activités à faire à l'intérieur, en famille, pour maintenir et favoriser les liens avec vos enfants durant l'été.

Ateliers de cuisine en famille

Cuisinez ensemble des plats simples et amusants. Chaque enfant peut avoir un rôle spécifique, ce qui encourage la collaboration et la communication. Cela peut permettre aussi, pour certains, de joindre l'utile à l'agréable en y ajoutant des notions de mathématiques, de la lecture et un esprit créatif ...

Retrouvez des idées de recette à partager avec vos enfants sur le Pinterest de l'association AXIS !



Lectures partagées ou contes audio

Lisez des livres ensemble, soit en vous relayant pour lire à voix haute, soit en choisissant des livres que chacun.e peut lire puis discutez en groupe. Soit en choisissant des livres sans texte pour laisser voguer son imagination.



Contes pour enfants à lire gratuitement en ligne - Site de contes pour enfants

Ateliers créatifs

Dessin, peinture, bricolage, ou fabrication de bijoux. Les activités manuelles permettent de passer du temps ensemble tout en laissant libre cours à la créativité de chacun. Fabriquer de la pâte à sel, de la colle maison, c'est aussi l'occasion de parler environnement et développement durable et commencer à inculquer une conscience écologique.

Les loisirs créatifs

CRÉER ET S'AMUSER EN SANTÉ

Colle liquide maison

- 2 cuillères à soupe de farine de blé
+ 1 cuillère à café de sucre (facultatif)
+ 1/2 verre d'eau

Dans une casserole, mélangez les ingrédients. Faites chauffer à feu doux. Délayez cette "sauce blanche" avec 2 ou 3 verres d'eau en mélangeant toujours pour éviter les grumeaux. Cette colle peut se conserver 3 à 4 jours dans un bocal fermé et dans un endroit frais. Elle sert à coller le papier.



Sable magique (ou sable lunaire)

- 7 portions de farine + 1 portion d'huile végétale
- Dans un saladier, mélangez 7 portions de farine avec 1 portion d'huile. Mélangez quelques minutes jusqu'à obtenir un aspect "sable humide" qui s'effrite facilement mais qui reste très compact lorsqu'on le rassemble en tas.

- Pour du sable coloré :
Râpez en poudre des craies de la (ou les) couleur(s) voulue(s) avec un économe ou une râpe ou utilisez un colorant alimentaire. Mélangez autant de portion de sable que de portion de colorant dans un sac hermétique (type congélation). Fermez-le et agitez-le !
Le sable peut se conserver 2 semaines dans un sac hermétique et dans un lieu sec.



Pâte à sel

- 2 verres de farine de blé
+1 verre de sel + eau tiède
- Versez la farine, le sel et l'eau dans un récipient. Mélangez à la cuillère puis continuez avec les mains jusqu'à l'obtention d'une belle pâte. Après modelage, faites cuire au four à 100°C pendant au moins 1 heure.

- Version sans gluten : remplacez la farine de blé par de la farine de riz.

Se conserve 1 semaine dans du film alimentaire au frigo.



Slime magique

Sans borate de soude (Borax) et sans colle.

- 1 cuillère à soupe et demi de liquide vaisselle bio + 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- Dans un bol mélangez le liquide vaisselle et la fécule de maïs et remuez bien le tout. Si la préparation vous semble trop liquide, vous pouvez rajouter un peu de fécule. Une fois les ingrédients bien mélangés, pétrissez un peu à la main pour une incorporation complète.
- Pour du slime coloré :
Vous pouvez ajouter un peu de colorant alimentaire et/ou un peu de paillettes avant de mélanger.

Se conserve 2 à 3 mois au sec dans une boîte hermétique.

Cinéma à domicile

Organisez des soirées cinéma avec des films choisis par chaque membre de la famille à tour de rôle. Préparez du popcorn et des boissons pour recréer l'ambiance d'une vraie salle de cinéma. Une soirée cinéma en famille est la manière idéale de passer un super moment tous ensemble sans vous ruiner.

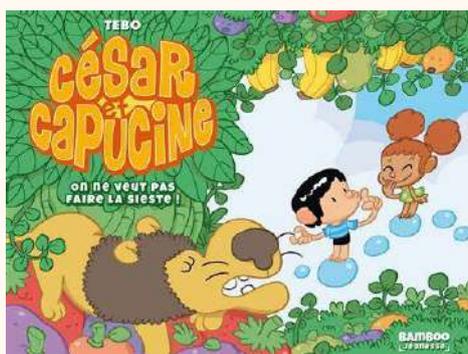
Quelques idées de films éducatifs :

Public enfant

TV I-Educatif



César et Capucine



Chouette pas chouette

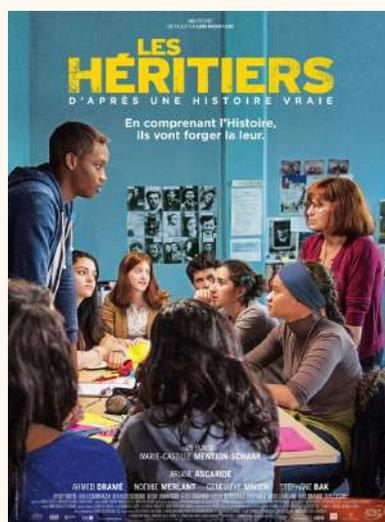


Public pré-ados et ados

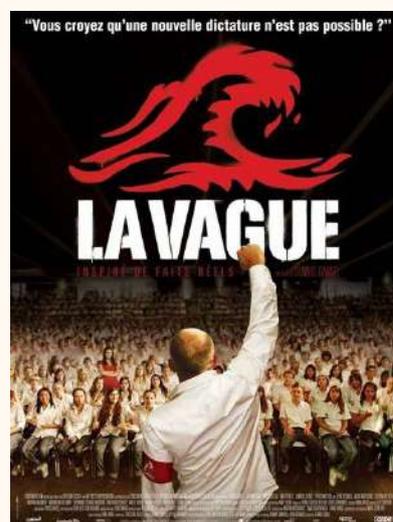
Écrire pour exister (2007)



Les Héritiers (2014)

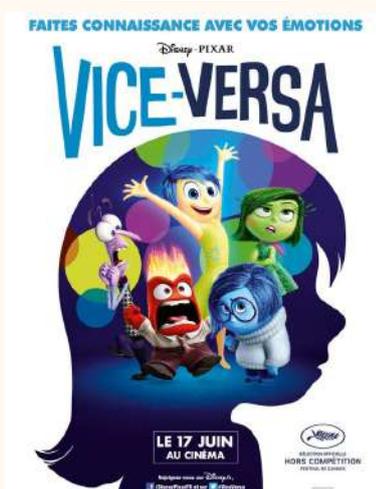


La Vague (2008)

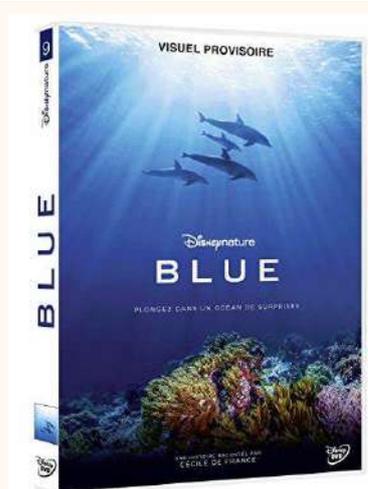


Pour les petits et les grands

Vice-Versa



Blue - Film documentaire 2018



Avatar



Sessions de jeux vidéo coopératifs ou de société

Choisissez des jeux vidéo qui permettent de jouer en équipe ou en mode coopératif. Cela favorise la collaboration et le travail d'équipe entre parents et enfants.

Ou encore choisissez des jeux de société adaptés à l'âge de vos enfants. Vous pouvez aussi créer vos propres jeux par exemple "le petit bac".



Règle du jeu du "Petit bac"

Tout d'abord, sur plusieurs bouts de papier, notez chaque lettre de l'alphabet que vous placerez dans un chapeau ou autre. Distribuez une feuille de papier à chaque joueur. Vous pouvez aussi jouer en équipe. Les joueurs inscrivent sur ce papier les catégories. Le plus jeune tire une lettre au sort dans le chapeau.

Exemple :

Lettre	Animal	Pays	Fruits/ Légumes	Objet	Métier	Prénom	Plante ou fleur	...
L	Lion	Lituanie	Litchi	Lampe	livreur	Lola	Lierre	10

Le premier à remplir toutes les catégories dit « STOP ».

Pour compter les points :

- Les grilles vides ne rapportent aucun point.
- Une réponse unique vaut 2 points.
- Si deux ou plusieurs joueurs ont proposé la même réponse, celle-ci vaut 1 point.

Le joueur qui aura cumulé le plus de points remporte la partie.

C'est une excellente façon de renforcer les liens tout en s'amusant.

Les médiathèques toulonnaises - partenaire du REAAP



Leur site internet

Médiathèque Chalucet : 04 94 36 81 78
Médiathèque Pont-du-Las : 04 94 36 36 52
Médiathèque Port-Marchand : 04 94 36 33 35
Médiathèque La Roseraie : 04 98 00 13 30
Médiathèque Sainte-Musse : 04 94 36 47 98
Bibliothèque Musée d'Art : 04 94 36 81 20



Projets de bricolage

Travaillez ensemble sur des projets de bricolage comme la construction d'un château en carton, la création de décorations pour la maison, ou même le montage de meubles simples.

Retrouvez les étapes pour construire un chateau en carton ici



Ateliers de musique

Si vous avez des instruments de musique à la maison, passez du temps à jouer ensemble. Vous pouvez apprendre des chansons simples ou même composer vos propres morceaux.



Créer facilement des instruments de musique avec WikiHow en flashant directement le code !

Exemple : Tambour, Maraca, xylophone, bâton de pluie...



Création d'un album photo ou un scrapbooking

Triez des photos de famille et créez ensemble un album photo ou un scrapbooking. C'est une excellente façon de revivre de beaux souvenirs et de discuter des moments passés ensemble.



Sessions de yoga ou de méditation en famille

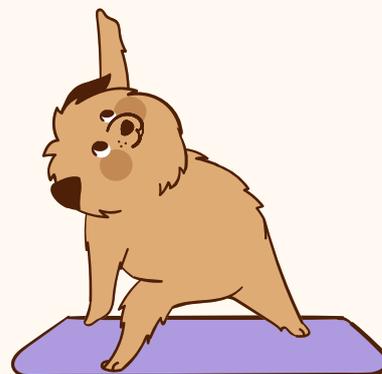
Pratiquez ensemble des exercices de yoga ou de méditation. Ces activités peuvent aider à renforcer les liens tout en favorisant le bien-être et la relaxation.



Mini Yoga - Youtube



Petit Bambou
Application de méditation

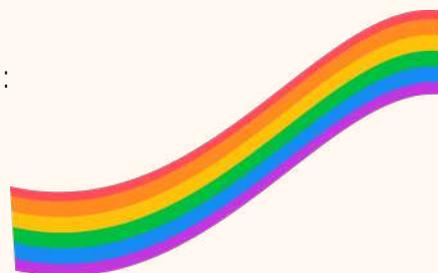


Ateliers scientifiques

Réalisez des expériences scientifiques simples et amusantes à la maison. Cela permet d'apprendre tout en s'amusant et de développer un intérêt commun pour la science.

Par exemple, pour réaliser un arc-en-ciel chez soi il faut :

- Une bassine remplie d'eau
- Un miroir
- Une feuille blanche
- Une source de lumière (lampe torche par exemple)



Ensuite il faudra suivre les différentes étapes dans l'ordre :

1. Plonger la moitié inférieure du miroir dans la bassine d'eau. Le miroir doit former un angle de 45°C avec la bassine.
2. Pointer le faisceau de lumière vers le miroir plongé dans l'eau
3. Mettre la feuille blanche à l'endroit où le miroir reflète la lumière. On a alors un bel arc-en-ciel.

Ces activités sont conçues pour encourager l'interaction, la collaboration et le plaisir partagé en famille, tout en permettant de renforcer les liens et de créer des souvenirs durables durant l'été.

Randonnées et balades en nature :

Explorez les parcs locaux, les sentiers de randonnée ou les forêts environnantes pour une journée en pleine nature. Profitez en pour faire un pique-nique en famille, préparez un panier-repas et trouvez un endroit agréable pour profiter d'un déjeuner en plein air.

Besoin d'une idée à Toulon ?

"Sur les traces des contrebandiers - Tour Royale / Anse Magaud"

Au départ de la Tour Royale vers l'Anse Méjean : cet itinéraire très facile peut se faire en famille en 2 heures avec quelques passages délicats.

Durée : 4h • A/R

Distance : 11 km • A/R

Dénivelé : 30 m Niveau : très facile (passages rocheux délicats)

Point de départ : Plages du Mourillon Port - Saint-Louis

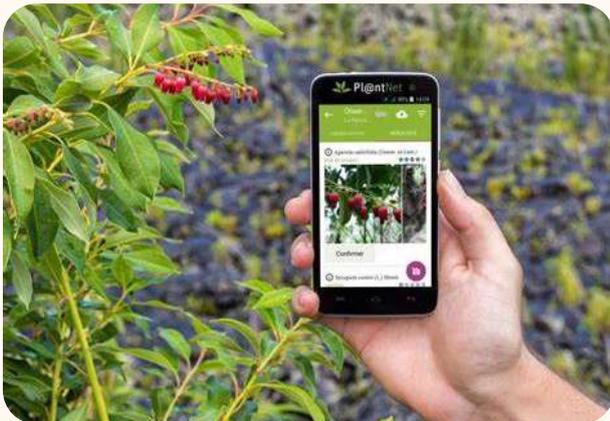
Point d'arrivée : Anse Magaud

Carte IGN : 1/25 000 - n° 3346 OT



Le guide des sentiers ici

Pour inciter les ados à venir, proposez leur cette activité « hybride » par exemple en téléchargeant les applications suivantes : « plant » ou « géo-vélo » si vous avez des vélos.



Plus d'informations sur la mobilité avec la Maison de la Mobilité de TPM !



Trouvez toutes les offres pour vous déplacer dans l'agglomération !



Visites culturelles et éducatives :

Partez à la découverte des musées, des médiathèques, des zoos, des aquariums ou des sites historiques de votre région.

Les musées
de Toulon



Dispositif pour l'accès à la culture - aide pour les jeunes.



Scannez pour avoir les
infos sur le pass
culture pour les jeune
entre 15 & 18 ans



Jardinage

Passez du temps dans votre jardin ou sur votre balcon pour planter des fleurs, des légumes ou des herbes aromatiques.



Tuto " 15 activités
à faire dans le
jardin avec les
enfants "

Que ce soit à la maison ou en plein air, ces activités vous permettront de passer des moments agréables et enrichissants avec vos enfants. L'important est de profiter de chaque instant, de renforcer les liens familiaux et de créer des souvenirs inoubliables. L'été est une saison propice à l'évasion et à la découverte, alors laissez vous inspirer par notre sélection et amusez vous bien !



- A l'envers : réfléchissez en famille de tout ce que vous pourriez faire à l'envers et faites en une liste pour la journée !
Exemple :
 - Mettre ses vêtements à l'envers
 - Remplacer le petit déjeuner par le diner
 - Commencer le repas par le dessert (...)
- Quel est ce bruit ? A l'aide d'un téléphone, par exemple, chacun.e enregistre des bruits de la maison ou de l'extérieur. Puis les faits deviner aux autres !
- Journée sans écran pour toute la famille !
- Dessiné c'est gagner ! Ajoutez une difficulté en n'utilisant pas votre main habituelle d'écriture. La première équipe ou le premier.e qui a dix points a gagné.
- Défi sportif en famille, en 30 secondes , effectuez le max de sauts en corde à sauter. Si vous n'avez pas de corde à sauter, même principe avec une balle et des rebonds à réaliser sur le pied sans la faire tomber.
- Inventez une histoire ; toute la famille écrit 3 à 5 mots sur des papiers. Puis on retourne, et chacun, pioche 3 papiers. À partir des mots piochés, il faut maintenant inventer une histoire qui tient la route !
- Rassemblez des aliments, des épices, des sauces... Les yeux bandés, chaque membre de la famille doit goûter et deviner l'aliment. Variez les goûts même si c'est plus ou moins agréables !
- En équipe ou individuellement, réalisez la plus haute tour possible en feuille de papier, vous avez 15 secondes !
- Interdit de se servir de sa main droite toute la journée, sauf si ça vous met en danger #enconduisant #envélo #...
- La famille doit se faire passer une pomme de terre d'une personne à l'autre pendant 30 secondes. A la fin du chrono, celui qui a la patate en main doit faire un gage.
- Chacun.e doit mémoriser une séquence de couleurs ou de chiffres puis la répéter sans se tromper.
- Les membres de la famille doivent marcher sur une ligne droite (faite à la craie par exemple) transportant un objet, comme une balle ou un verre d'eau, mettez y la difficulté que vous souhaitez.
- Yes day !

Yes Day !

Le « Yes Day », c'est un concept populaire où les parents s'engagent à dire OUI pendant une journée entière aux demandes « raisonnables » de leurs enfants.

L'idée du Yes Day est de permettre aux enfants de se sentir entendus, autonomes et valorisés, tout en offrant aux parents l'occasion de passer du temps de qualité avec leurs enfants et de renforcer leur relation.

Les règles du Yes Day pour un succès garanti

- On évite les jours de semaine ou si les enfants + parents sont déjà bien fatigués. Le choix du timing est important, les vacances peuvent être le bon moment !
- L'hygiène n'est pas à passer aux oubliettes. Le brossage de dents n'est pas optionnel.
- Le budget. Avant de proposer un Yes Day, réfléchissez au budget, ce pour quoi vous êtes ok et ce qui n'est pas du tout envisageable, histoire d'être clair dès le début.
- La distance : idem que pour le budget, quel est le périmètre accepté ?
- Les écrans : les enfants pourraient en profiter. Non. Un Yes Day, c'est du temps passé ensemble, à faire des choses ensemble. On ne change pas les règles de base établies.
- Les repas : on ne va peut-être pas manger des glaces, des bonbons et des pizzas toute la journée ! Réfléchissez au minimum imposé comme équilibre alimentaire !
- L'heure du coucher : si c'est OK de ne pas mettre d'horaire, très bien. Et si, vous vous lancez dans un dodo-camping dans le salon 😊 N'oubliez pas d'informer sur ce point dès le début.

Même pendant le Yes Day, les règles de la maison doivent être respectées. Il faut que tout le monde comprenne bien que le Yes Day ne signifie pas l'abandon complet des règles établies. Par contre, c'est la porte ouverte à des souvenirs de folie et une journée où le NON est interdit !

Un film qui s'en inspire



THÈME : SE RENCONTRER

09 - 12
JUILLET

Animation de rue – Le Rocher Carré
Beaucaire – 17h à 18h30

12
JUILLET

Barbecue – Le Rocher - Centre Saint
Michel HLM La Beaucaire - 18h30 à 22h

12
JUILLET

Soirée jeux avec les yeux dans les jeux –
Centre social 1624 Chemin de Sainte Musse

16 - 19
JUILLET

Animation de rue – Le Rocher - Carré
Beaucaire – 17h-18h30

17
JUILLET

Fête des associations – Festival le Grand
Jonquet Amitiés cité– 17h-21h

18
JUILLET

Animation ferme pédagogique - Festival le
Grand Jonquet Amitiés cité – 17h-22h

23 - 26
JUILLET

Animation de rue – Le Rocher - Carré
Beaucaire – 17h-18h30

26
JUILLET

Pétanque et bal guinguette – Centre social
1624 Chemin de Sainte Musse

26
JUILLET

Barbecue – Le Rocher - Centre Saint Michel
HLM La Beaucaire - 18h30-22h

01
AOUT

Les yeux dans les jeux – Soirées du petit
cours – 24 rue Paul Lendrin – 19h30

CITÉS DÉBROUILLARDES

Expériences, constructions, jeux,
découvertes sur le monde des océans

TOULON

La Visitation : du 8 au 12 juillet

Sainte-Musse : du 8 au 12 juillet

Sainte-Marie : du 15 au 19 juillet

La Baume : du 15 au 19 juillet

Le Rodeilhac : du 22 au 26 juillet

La Beaucaire : du 29 au 2 août

Pontcarral : du 5 au 9 août

Le Guynemer : du 12 au 16 août

La Florane : du 19 au 23 août

La Rode : du 26 au 30 août

**Du lundi au
vendredi de
18h à 20h**

**GRATUIT
6-8 ans
9-12 ans**

les petits 
débrouillards

THÈME : CRÉER & BOUGER

**12
JUILLET**

UFOLEP – Bouge ton quartier – Parc de la Florane – 19h-22h

**15
JUILLET**

Parc Pré Sandin Saint Jean du Var - Course d'orientation avec le CD -17h -19h

**15 - 19
JUILLET**

UFOLEP – Place Voltaire - 18h-21h

**17
JUILLET**

Maison de l'étudiant – Course d'orientation avec le Comité Départemental – 9h30-11h30

**22 - 26
JUILLET**

Place du carré quartier Beaucaire - Course d'orientation avec le CD – 10h-12h

**26
JUILLET**

UFOLEP – Bouge ton quartier – Place des Savonnières – 19h-22h

**29/07
1/08**

UFOLEP – Bouge ton quartier – Place des Savonnières – 19h-22h

**01
AOUT**

Maison de l'étudiant – Course d'orientation avec le comité départemental – 9h30-11h30

**02
AOUT**

UFOLEP – Bouge ton quartier – Parvis Maison services publics Sainte Musse - 19h

**05 -09
AOUT**

Maison de l'étudiant – Course d'orientation avec le comité départemental – 9h30-11h30

**21
AOUT**

Les petits débrouillards – Parc Pré Sandin Saint Jean du Var – 15h-17h

THÈME : BOUGER

08
AOUT

Maison de l'étudiant - Course d'orientation
avec le comité départemental - 9h30

09
AOUT

Parc Pré Sandin Saint Jean du Var - Course
d'orientation avec le CD - 10h - 12h

14
AOUT

Maison de l'étudiant - Course d'orientation
avec le comité départemental - 9h30-11h30

12 - 16
AOUT

UFOLEP - Quartier Sainte Marie - 18h- 21h

19 - 23
AOUT

UFOLEP - City stade - Quartier Le Jonquet -
18h- 21h

21
AOUT

Parc Pré Sandin Saint Jean du Var - Course
d'orientation avec le CD - 15h à 17h

22
AOUT

Maison de l'étudiant - Course d'orientation
avec le CD - 9h30-11h30

23
AOUT

UFOLEP - Bouge ton quartier- City stade
quartier Le Jonquet- 19h-22h

29
AOUT

UFOLEP - Bouge ton quartier- City stade
quartier Le Jonquet- 19h-22h

THÈME : SORTIR A TOULON

11
JUILLET

Chanson française – café culture 24 Rue Paul Lendrin – 19h30

12
JUILLET

Exposition « MindiVerse » café culture 24 Rue Paul Lendrin

18 - 20
JUILLET

Culture du Cœur – Contes d'été – Jardin du Las – 16h30-18h30

18
JUILLET

Opéra avec piano et chanteurs lyriques – Centre social 1624 Chemin de Sainte Musse

19 - 20
JUILLET

Musique du monde - Festival le Grand Jonquet Amitiés cité – 17h-22h

22 - 26
JUILLET

C'est mon patrimoine – Les Francas du Var – Quartier Le Jonquet - 10h-16h

22 - 26
JUILLET

Culture du Cœur – Contes d'été – Jardin du Las – 16h30-18h30

25
JUILLET

Chant de l'Afrique de l'Ouest – Les soirées du petit cours – 24 Rue Paul Lendrin – 19h30

29 - 31
JUILLET

Culture du Cœur – Contes d'été – Jardin du Las – 16h30-18h30

08
AOUT

Musique Ottomane – Soirées du petit cours – café culture 24 Rue Paul Lendrin – 19h30

08
AOUT

Musique Jazz Manouche – Soirées du petit cours – café culture 24 Rue Lendrin 19h30

THÈME : SORTIR A TOULON

11
JUILLET

Cirque, Musique et repas partagé – Centre social 119 chemin du temple – 18h30

18
JUILLET

Magie, cirque, danse et repas partagé - Centre Social 119 chemin du temple 18h30

18
JUILLET

Danse et chant oriental – Soirées du petit cours – café culture 24 Rue P.Lendrin 19h30

19
JUILLET

Soirée écran géant – Cinéma « Moi, moche et méchant » Centre Social Sainte Musse

30
JUILLET

Magic Mouss – spectacle de magie – Centre social 1624 Chemin de Sainte Musse

31
JUILLET

Cinéma plein air « Super Marion Bros » - Parc de la Florane – Centre social 21h00

02
AOUT

Soirée écran géant – Cinéma « Super Mario Bros » - Centre social Est Sainte Musse

09
AOUT

Cinéma plein air – Ecole Maternelle Debussy – Centre Social Place de la visitation

29
AOUT

UFOLEP – Bouge ton quartier– City stade quartier Le Jonquet- 19h-22h

PROGRAMME FAMILLES

JUILLET-AOÛT
2024



09
JUILLET

CINE PLEIN AIR VISITATION



FILM "ASTERIX ET OBELIX : MISSION
CLEOPATRE
21H30
GRATUIT / ACCES LIBRE



11
JUILLET

SORTIE FESTIVAL D'AVIGNON



DÉPART 7H ARRÊT BLACHE RETOUR 18H BLACHE
50 PLACES

INSCRIPTION A PARTIR DU 03 JUILLET



15 € /ADULTE
10€/ENFANT

16
JUILLET

SORTIE AQUALAND (Départ arrêt Blache)



50 PLACES
INSCRIPTIONS LE 09 JUILLET
8H30/18H



15 € /ADULTE
10€/ ENFANT

30
JUILLET

SORTIE PORQUEROLLES



VISITE CULTURELLE + BAINNADE
DÉPART 9H PORT RETOUR 18H
50 PLACES
INSCRIPTIONS LE 23 JUILLET



15 €
/ADULTE
10€/ ENFANT

06
AOÛT

SORTIE DINOSAUR'ISTRES (Départ arrêt Blache)



50 PLACES
8H/18H
INSCRIPTION A PARTIR DU 30 JUILLET

10€/ADULTE
5€/ENFANT

09
AOÛT

CINE PLEIN AIR LA RODE



FILM "L'ASCENSION"
21H30
ACCES LIBRE / GRATUIT
ECOLE DEBUSSY



CENTRE SOCIAL DE TOULON CENTRE
PLACE DE LA VISITATION
04 94 21 05 79



02 Août
Cinéma en
plein air

SUPER
MARIO
BROS

12 Juillet

Jeux en Famille
Les Yeux dans les jeux et
les petits débrouillards

26 Juillet

Concours de
pétanque
Famille et
grand bal

avec le groupe
ARCHIMEDS

JUILLET-AOÛT

À PARTIR
DE 19H
JUSQU'À
22H

SOIRÉE
VERLAQUE

Restauration
sur place

30 Juillet
Spectacle
avec
Magic
Mouss le
Magicien



18 Juillet
Concert Opéra
de Toulon

Airs et duos d'opéras
Piano Arthur Verdet
Mezzo-soprano Léontine
Maridat Zimmerlin
Soprano Yara Kasti

Lexique du jeu vidéo

- **AVATAR**

Du terme sanscrit « Avatara » qui désigne originellement les incarnations terrestres de la divinité Vishnu dans la philosophie hindouiste. Par extension en matière informatique, l'avatar désigne l'incarnation numérique d'un individu dans un monde virtuel (on parlera aussi de « personnage »)

- **GAME PLAY**

Terme anglais difficilement traduisible désignant à la fois l'ensemble des règles gouvernant le jeu et le plaisir de jeu. Une production au gameplay novateur offrira une expérience de jeu inédite au joueur. De même, un jeu revendiquant un « bon gameplay » sera amusant et attractif.

- **HARDCORE GAMER**

Le terme « Hardcore gamer » désigne traditionnellement un joueur acharné, consacrant de longue heure à la progression de son personnage dans le jeu, mais aussi souvent très investi au sein des communautés vidéo ludiques que ce soit au sein des jeux eux-mêmes ou à leur périphérie (via des forums de discussions, des fan sites ou sur les réseaux sociaux). On oppose généralement les hardcore gamers aux casual gamers (joueurs occasionnels).

- **SPOILER**

Terme anglais venant de « to spoil », signifiant « gâcher ». Un « spoiler » est une révélation susceptible de gâcher une surprise ou le plaisir de la découverte. Dans le cadre d'un jeu, la publication de solutions trop complètes ne laissant plus la moindre place à la découverte sera considérée comme un « spoiler ».

- **TRAILER**

Terme anglais signifiant littéralement « bande-annonce » ; courte vidéo présentant les points forts du jeu.

- **LAN**

Abréviation de l'expression anglaise « Local Area Network », signifiant « Réseau local ». Par analogie, une LAN désigne également la réunion d'un grand nombre de joueurs se retrouvant dans un même local pour jouer ensemble en réseau.

- **MMORPG** : Terme anglais Massively Multiplayer Onlin Rôle Playing Game

Un jeu de rôle en ligne massivement multi-joueurs. Un grand nombre de joueurs représentés par des avatars interagissent simultanément dans un monde virtuel et persistant c'est-à-dire que ce monde continue à évoluer même lorsque le joueur n'est pas connecté.

Ce type de jeu crée du lien entre les joueurs qui forment des communautés virtuelles.

- **CLOUD GAMING**

Ou jeu à la demande est une technologie qui permet de jouer à des jeux vidéos sans passer par une console de jeu. Les joueurs ont juste besoin d'un matériel connecté à internet. Le jeu à la demande est accessible en téléchargeant le jeu, en achetant un pass illimité ou un abonnement.

Lexique du "Parler Jeune"

- **ASKIP** : Il paraît
- **BALEC** : je m'en bat les c...
- **BADANT** : Quelque chose d'effrayant, d'angoissant.
- **BELEK** : attention, peut-être, il désigne un avertissement.
- **BLAZE** : nom ou prénom
- **BOLOSS** : un idiot, un incapable
- **CHEH** : bien fait pour lui/elle
- **C'EST CARRE**: C'est impeccable. Déjà employée il y a une trentaine d'années, elle a marqué son retour. Elle signifie que tout est clair, tout est parfaitement ordonné, à la manière d'un carré.
- **DAR** : trop bien
- **DES LOVÉS / DE LA MOULA** : de l'argent
- **ENJAILLER** : s'amuser, s'ambiancer
- **ETRE CHOKBAR**: Très similaire au mot d'origine, « choqué », il signifie que l'on est profondément choqué.
- **FRAPPE** : quelqu'un de séduisant ou quelque chose de réussi
- **GOW ou GO** : une fille, une femme
- **GRAILLER** : manger
- **KEN** : coucher avec quelqu'un
- **LA MIFF** : la famille
- **J'SUIS EN PLS** : je ne me sens pas bien
- **RESTE SOUPLE/ FLEX** : reste calme, ne monte pas sur tes grands chevaux
- **J'AI LE SEUM** : je suis énervé ou je suis déçu ou encore je suis dégouté
- **SHLAG** : nul, méprisable
- **EN SOUMSOUM** : discrètement
- **ZOUZ** : fille
- **POOKIE** : Balance / cafteur
- **TU DEADS ça** : T'as trop bien réussi
- **JE L'AI PAS CALA** : Je l'ai pas calculé
- **CRINGE** : désigne une ambiance, une personne ou encore une intervention gênante. Une blague ou une remarque gênante sont qualifiées de « cringe ».
- **DEUSPI** : Rapidement, efficacement, sans s'éterniser.
- **GUEZ** : Nul, mauvais.
- **LA HESS**: Signifie l'absence de quelque chose. Cela peut être l'argent, tout comme la situation amoureuse.
- **SAUCER** : Complimenter, encourager. Être « saucé », c'est être complimenté, être touché par une remarque positive. Et inversement, « saucer » quelqu'un c'est le complimenter, le féliciter pour quelque chose.
- **ÊTRE YOMB**: énervé, en colère. Lorsqu'une personne dit « qu'elle est yomb », c'est en raison d'un événement l'ayant contrariée ou heurtée.
- **C'EST GOLRI**: c'est drôle
- **TU FAIS CHAUFFÉ** : T'es gênant
- **ETRE TILT** : Etre en colère
- **JPP** : J'en peux plus

Ressources parentales



Lectures parents

- Aletha SOLTER, “Développer le lien parent-enfant par le jeu”, édition Jouvence
- Lawrence COHEN, Isabelle FILLIOZAT, “Qui veut jouer avec moi ?”, édition JCLattès
- Isabelle FILLIOZAT “ J’ai tout essayé ! (...) Période de 1 à 5 ans”, édition Poche Marabout
- Isabelle FILLIOZAT “On ne se comprend plus !” (Entre 12 & 17 ans), édition Poche Marabout
- Anne-Claire KLEINDEIENST, Lynda CORAZZA “Petit décodeur illustré de l’ado en crise (...)”, MANGO Editions
- Jane NELSEN, Lynn LOTT, “ La discipline positive pour les adolescents”, Edition Poche Marabout
- Adele FABER, Elaine MAZLISH, “Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent”, Editions Phare

A destination des enfants :

 [BD Dans la tête de Juliette “Plongé dans le tourbillon numérique”](#)

 [Bibliographie Filliozat à destination des enfants](#)

- Carnet de coloriages “[La terre entre nos mains](#)”, Pesquet Thomas



Vidéos parents ou famille



[Gestion de conflit : expliqué aux enfants](#)



[Isabelle Filliozat - calmer nos réactions excessives et réguler nos émotions ... en 7 secondes !](#)



[Court métrage #derriereumonmiroir - Théâtre Liberté](#)



[“Like & follow” - vidéo de prévention aux écrans par CG Meet Up](#)





De l'aide sur le web

- www.clemi.fr
- www.apprendreaeducer.fr
- www.lumni.fr
- www.apprendrealire.net
- www.webzine.souris-grise.fr/
- www.Pausetonecran.com
- www.visorando.com
- www.momes.parents.fr
- www.mercimontessori.com
- www.familiscope.fr
- www.lesfondamentaux.reseau-canope.fr
- www.musee-marine.fr
- www.enfant.com



Méditations

7-10 ans Méditation pour enfants de 7 à 10 ans : Calme et attentif comme une grenouille

Calme comme une grenouille

Méditation pour les 7-10 ans

10 min

Copy link

Watch on YouTube



Acteurs du REAAP

C'est un réseau de parents, de bénévoles et de professionnels qui permettent la mise en place d'actions visant à conforter, à travers le dialogue et l'échange, les compétences des parents et la mise en valeur de leurs capacités. N'hésitez pas à les solliciter !



« Conforter et soutenir tous les parents dans l'exercice de leur mission éducative »



Podcast

Podcast #196
ISABELLE FILLIOZAT



M | Podcast
ANNE GHESQUIÈRE

Podcast Métamorphose - Il n'y a pas de parent parfait, Isabelle Filliozat

Podcast Métamorphose – Il n'y a pas de parent parfait Anne Ghesquière reçoit dans Métamorphose Isabelle pour aborder les sujets suivants : Qu'est-ce que l'approche empathique [...]

Isabelle Filliozat / Feb 8, 2022

radiofrance



Histoires pour enfants à écouter, podcasts jeunesse

Écoutez les histoires audio et émissions pour enfants de France Inter, France Culture, France Musique et franceinfo. Retrouvez les contes Olli, Les Odyssees, Les Zinstrus et bien d'autres histoires pour enfants et...

Radio France



De l'aide sur la caf



En 2024, la Caf s'engage pour les vacances !

Cette année la Caf du Var met en place une aide au départ en vacances pour les enfants âgés de 6 à 17 ans !

Véritable coup de pouce pour favoriser les départs, l'aide "Aide au Vacances Enfants (AVE)" est cumulable avec le Pass Colo destiné aux enfants âgés de 11 ans.

Les montants respectifs de l'AVE et du Pass Colo varient entre 200 € et 350 €, selon quotient familial

Ces aides s'adressent aux familles dont le quotient familial est inférieur ou égal à 1 500 €.

Les familles n'ont aucune démarche à effectuer pour prétendre à ces aides ; elles ont été contactées directement par mail ou par courrier.

www.monenfant.fr





France Services de Toulon Sainte-Musse
Point d'accueil de votre Caf Toulon La Rode
France Services de Toulon La Beaucaire



Tipi, l'application qui facilite
vraiment la vie des parents !

Je télécharge



04 94 92 86 86



association@asso-axis.fr



www.asso-axis.fr



9 rue Corneille - 83 000 TOULON



assoaxis83



association axis



mdp.axis



L'association AXIS, tête de réseau pour le REAAP de Toulon

Ici, vous retrouverez la liste des
membres du réseau toulonnais !



Le REAAP Toulonnais
vous souhaite un
bel été en famille !

