

Le petit toulonnais des Familles 2025

Guide estival de la parentalité - #2



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 & 2025 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.
- Accompagner les parents et les enfants, adolescents en difficulté.
- 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 pour apporter des réponses.





Pour passer des bonnes vacances en famille

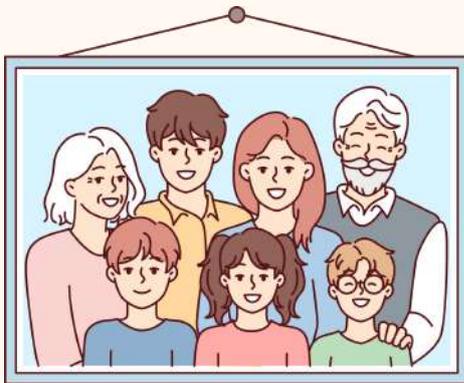


Communiquer & s'organiser avec son enfant

- Le développement de l'enfant 0 à 17 ans
- L'éducation émotionnel
- Outils pour parler des émotions avec les jeunes
- Fiche pratique : Préparer le passage à la 6ème
- Le soleil ami ou ennemi ?
- Activité créative autour du soleil

Se connecter à l'été

- Fixer des temps d'écran justes et adaptés à vos enfants
- Prévention aux écrans : quelques clés
- 8 bonnes pratiques pour se protéger sur les réseaux sociaux
- Démêler le vrai du faux sur les réseaux

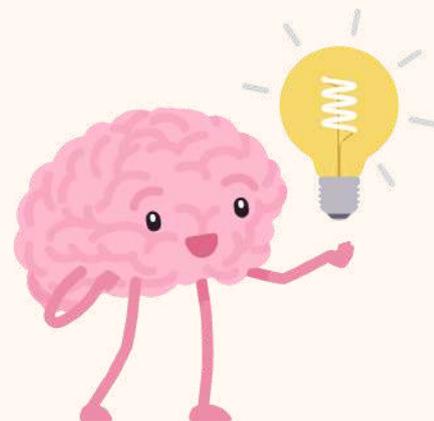


S'épanouir en Famille

- Droit de l'enfants & activités en famille #UNICEF
- Idées d'activités pendant les vacances
- Mots fléchés à faire en famille
- 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.

Tu as loupé l'édition 2024 ?
Ci dessous le QR Code
a scanner :



Communiquer & s'organiser avec son enfant



Communiquer & s'organiser avec son enfant

Le développement de l'enfant 0 à 17 ans

0-3 ANS - PREMIÈRES DÉCOUVERTES



- **Besoins** : physiologiques, affection, sécurité, repères, explorer.
- **Intérêt** : comptines, histoires, 5 sens, dessin, imitation.

3-6 ANS - LE MONDE EN JEU !

- **Besoins** : physiologiques, affection, s'identifier, découvrir corps/environnement
- **Intérêt** : comptines, histoires, 5 sens, dessin, jeux de ballon, imiter, cuisiner



6-8 ANS - LES AMIS ET L'IMAGINATION !

- **Besoins** : physiologiques, affection, sécurité, s'identifier, sociabiliser.
- **Intérêt** : comptines, histoires, se déguiser, bricoler, sport coopératif, jeux de société, collectionner, cuisiner, nature.

8-10 ANS - CRÉATIVITÉ & COMPÉTITION !

- **Besoins** : physiologiques, affection, parents (référence), compétitivité, justice, sociabiliser, créer.
- **Intérêt** : chanter, histoires, lire, théâtre, bricoler, sport collectif, jeux de société, collectionner, cuisiner, nature.

10-12 ANS - L'AVENTURE COMMENCE !

- **Besoins** : devenir "grand.e", sécurité, se sociabiliser.
- **Intérêt** : sport, créativité, nature, amis.

12-14 ANS : NOUVELLES PASSIONS !

- **Besoins** : indépendance, appartenance au groupe, amour.
- **Intérêt** : expression artistique, musique, création, lecture.

14-17 ANS : L'AFFIRMATION !

- **Besoins** : aimer/être aimé.e, affirmer sa personnalité, autonomie
- **Intérêt** : débattre, nouvelles expériences, sorties entre amis, Activités créatives.



L'éducation émotionnelle

Dès le plus jeune âge, les enfants ont des besoins affectifs et de communication. Ils cherchent la sécurité et ils ont besoin d'être aimés et considérés. À mesure qu'ils grandissent, ils sont confrontés à des changements liés à la puberté, au besoin de s'identifier à d'autres (proches, célébrités), à l'envie de se détacher de la famille, et au besoin d'affirmer leur personnalité.

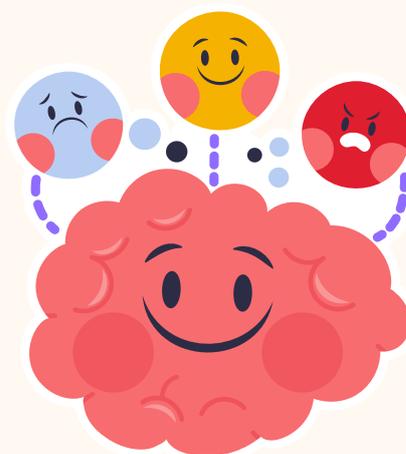
Ils découvrent l'amour, gèrent des conflits, apprennent à se sociabiliser, à appartenir à un groupe. L'anxiété ou la tristesse favorise un équilibre psychologique plus sain.



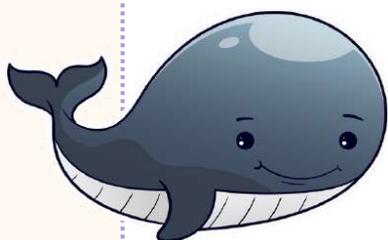
Dans ce contexte, l'éducation émotionnelle est cruciale car elle fournit aux jeunes les outils nécessaires pour naviguer à travers ces étapes du développement.

Elle les aide à :

- **Exprimer sainement leurs émotions** : Plutôt que de les refouler ou d'avoir des réactions disproportionnées, ils apprennent à les communiquer de manière appropriée.
- **Développer de l'intelligence émotionnelle** : elle permet aux enfants d'apprendre à reconnaître, comprendre et gérer leurs propres émotions, ainsi que celles des autres.
- **Comprendre les réactions des autres** : Cela favorise l'empathie et une meilleure compréhension des dynamiques de groupe et des relations.
- **Faire face aux défis** : Qu'il s'agisse de la compétitivité, du besoin de justice et d'équité, ou de nouvelles expériences, une bonne gestion émotionnelle est un atout.
- **Construire des relations saines** : En comprenant leurs propres émotions et celles des autres, ils peuvent développer des amitiés solides et des relations familiales harmonieuses.
- **Gagner en autonomie et en responsabilité** : Savoir gérer ses émotions est une composante clé de l'autonomie et de la responsabilisation personnelle.
- **Renforcer l'estime de soi** : Comprendre ses propres réactions émotionnelles et savoir y faire face contribue à une meilleure confiance en soi.



Et les émotions des parents, on en parle ?



Site de Marion Launay, coach en parentalité, plusieurs livrets en téléchargement :

- "Kit d'urgence" quand en tant que parent, je suis envahi.e par la colère
- Livret constitué d'une compilation d'articles de Pep's le magazine de la parentalité positive "Colères, Punitions-Récompenses : comment s'en sortir ?"

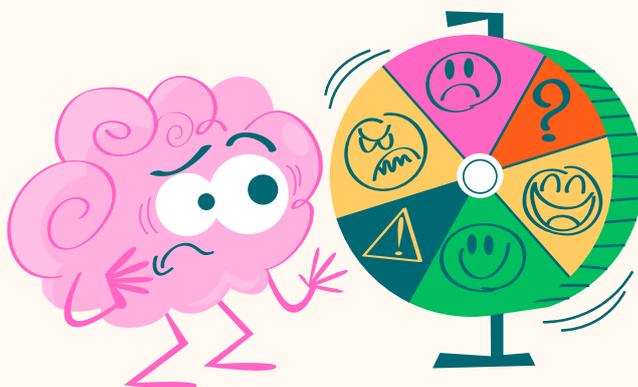


1 - Emotion & adolescence - outils

Pour parler des émotions avec les adolescents, plusieurs outils peuvent être construits ou utilisés, en s'appuyant sur leurs besoins d'expression, d'affirmation de soi et de nouvelles expériences. Voici quelques suggestions :

- **Le "Cercle des Émotions" ou "Roue des Émotions" revisitée pour ados :** Contrairement à une version pour jeunes enfants, celle-ci pourrait être plus nuancée, incluant des émotions complexes (ex: frustration, jalousie, gratitude, résilience). Elle peut être interactive, avec des cartes de scénarios pour déclencher des discussions. L'adolescent peut faire tourner une roue ou piocher une carte pour identifier comment il réagirait émotionnellement à une situation donnée, ou comment il gère une émotion spécifique. Cet outil favorise le débat et l'affirmation de soi.
- **Le "Journal Émotionnel Créatif" :** Un carnet où l'adolescent peut non seulement écrire ce qu'il ressent, mais aussi dessiner, gribouiller, coller des images, ou même écrire des paroles de chanson pour exprimer ses émotions. Cela s'aligne avec leur intérêt pour l'activité d'expression (musique, photos, montage vidéo). C'est un espace privé pour explorer et comprendre leurs propres ressentis.
- **Le "Dé des Défis Émotionnels" :** Un dé sur lequel chaque face représente un défi lié aux émotions (ex: "Décris une situation où tu t'es senti fier", "Comment réagis-tu quand tu es en colère ?", "Cite une émotion que tu trouves difficile à exprimer et pourquoi"). Cela encourage la communication et l'exploration de nouvelles expériences émotionnelles.
- **Des "Cartes de Scénarios Sociaux" :** Des cartes décrivant des situations sociales ou des conflits courants chez les adolescents (ex: "Ton ami te déçoit", "Tu as peur de rater un examen", "Tu es jaloux de la réussite de quelqu'un"). Le but est de discuter des émotions impliquées et des manières constructives d'y faire face, stimulant ainsi leur besoin de débattre et de se sociabiliser.

Ces outils, construits de manière participative avec les adolescents eux-mêmes, peuvent les aider à développer leur intelligence émotionnelle, à mieux gérer leurs sentiments et à améliorer leurs interactions sociales.



ÉMOTIONS

COMMENT TE SENS-TU ?

AUJOURD'HUI ?

Fier (e)



Heureux (se)



Gentil (le)



Surpris (e)



Excité (e)



Blagueur (se)



Fâché (e)



Timide



Découragé (e)



Fatigué (e)



Triste



Calin (e)



Déçu (e)



Méchant (e)



Embarrassé (e)

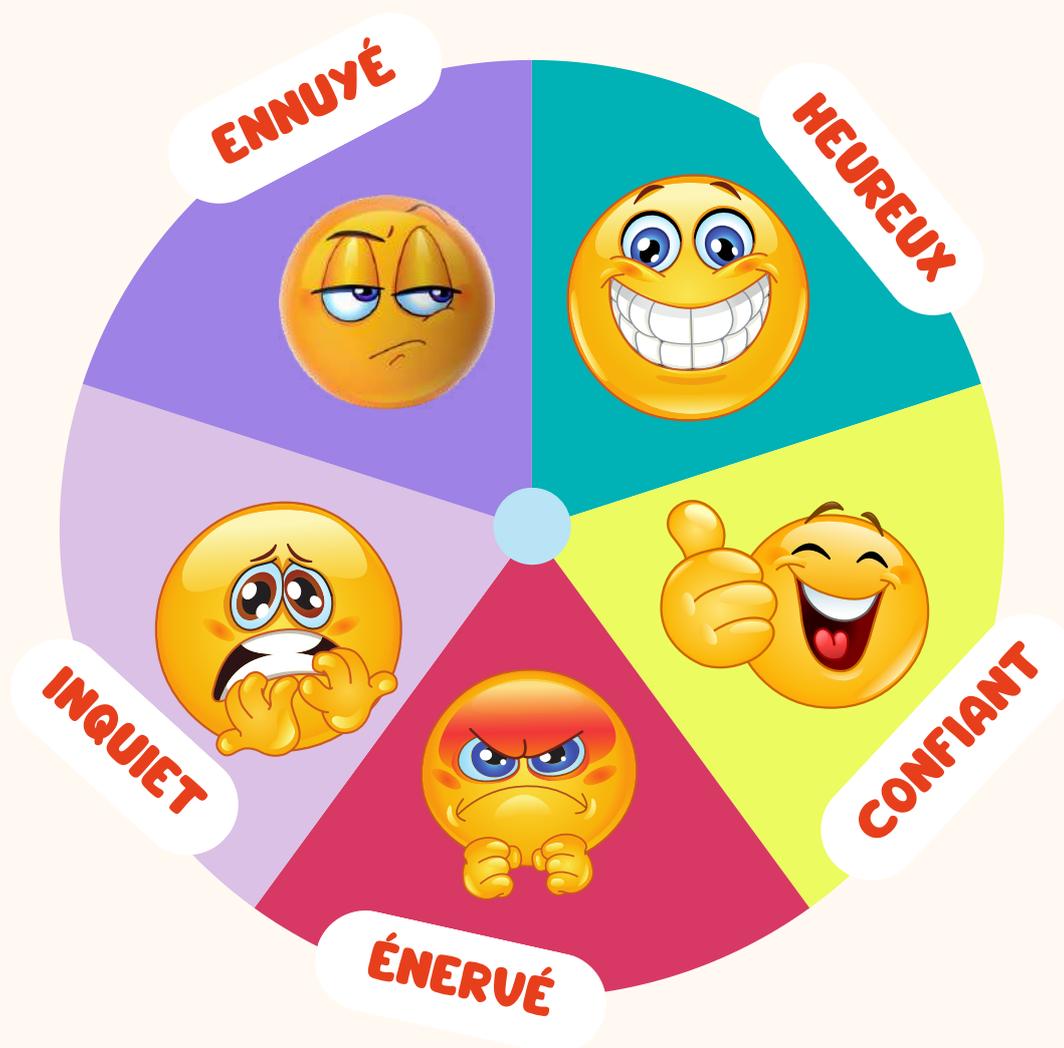


Désolé (e)

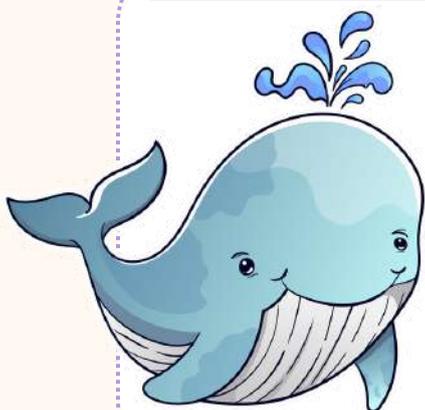


#3 - Roue des émotions pour les plus petits

Construire une roue des émotions avec un enfant est une activité ludique et pédagogique qui l'aide à identifier et exprimer ses sentiments. Cela lui permet de mieux comprendre ce qu'il ressent et de développer son vocabulaire émotionnel. Cette approche visuelle favorise une meilleure gestion de ses émotions et une communication plus aisée sur son état intérieur.



Pour aller plus loin



La Communication Non Violente (CNV), dans le guide de 2024, peut permettre de mieux exprimer et expliquer les émotions.

Le soleil ami ou ennemi ?

Quels sont les risques et bienfaits du soleil ?

Risques/ Dangers

- Coup de soleil (peau, yeux) : douleur peau/yeux, rougeurs, cloques, brûlures, chaleur.
- Insolation - coup de chaleur : mal de tête, fièvre, soif, déshydratation, fatigue.
- Maladies : problème de peau, de vue, cancers...
- Vieillesse de la peau : rides, taches
- Réaction allergique : boutons, démangeaisons, se gratter



Bienfaits

- Os solides : vitamine D, calcium
- Moral : humeur, lumière, beau temps
- Système immunitaire : protection des maladies
- Rythme : sommeil, cycle
- Biodiversité : essentiel à la vie sur terre
- Bien être : sensation, chaleur

Comment peut on se protéger du soleil ?



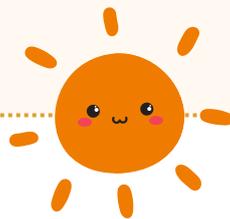
Moyens de protection

- Ombre : parasol, arbres, intérieur
- Sortir couvert : vêtements, chapeau, casquette
- Protection des yeux : lunettes de soleil
- Heures d'exposition : éviter 12 h 16 h en France l'été
- Durée d'exposition : le moins longtemps possible
- Crème solaire : de 30 à 50 + selon l'âge et les types de peau

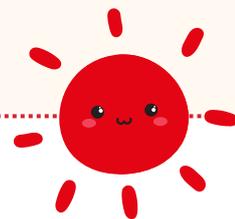
Que veulent dire les couleurs de vigilance météo ?



- Chaleur intense de courte durée (1/2 jours)
- Episode persistant de températures élevées mais seuils non atteints



- Chaleur intense de type canicule
- Episode d'au moins trois jours et trois nuits consécutifs (seuils atteints ou dépassés)



- Canicule extrême & exceptionnelle par sa durée, son intensité, son étendue géographique à fort impact sanitaire, ...

CANICULE, FORTES CHALEURS
 ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

Ne pas boire d'alcool

Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Éviter les efforts physiques

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

En cas de canicule quels sont les bons gestes ?

- Mouiller son corps & se ventiler
- Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour
- Manger en quantité suffisante
- Éviter l'alcool & les efforts physiques
- Donner & prendre des nouvelles de ses proches

Et surtout s'hydrater avec de l'eau !

PROFITER DE LA MER EN TOUTE SÉCURITÉ

Que l'on soit un navigateur expérimenté, un surfeur ou un simple baigneur, il y a quelques conseils à connaître pour ne pas se mettre en danger et profiter de la mer en toute sécurité.

ATTENTION AUX COUPS DE SOLEIL

- S'exposer le matin ou après 16 heures.
- Se protéger avec un chapeau, des lunettes de soleil et un T-shirt.
- Mettre de la crème solaire indice 50 toutes les 2 heures et après chaque baignade.
- Attention au temps couvert, les rayons du soleil savent très bien traverser les nuages !

PARENTS, RESTEZ VIGILANTS

- Ne quittez jamais vos enfants des yeux.
- Accompagnez-les lorsqu'ils veulent se baigner.
- Si votre enfant ne sait pas nager, équipez-le de brassards ou d'un maillot de bain avec des flotteurs intégrés (une bouée est un jouet de plage et ne doit pas remplacer un équipement à flottabilité).
- Apprenez à votre enfant à nager dès que possible.

BRACELETS MAGIQUES

Chaque année, 300 000 bracelets d'identification sont distribués gratuitement aux plus petits. On écrit dessus un numéro de téléphone. Pratique ! Ils sont disponibles dans les postes de secours SNSM.

ÉVITER LES COUPS DE CHALEUR

Ils peuvent survenir l'été en cas de grosse chaleur ou si l'on est resté trop longtemps au soleil. Les symptômes sont : maux de tête, nausées, vomissements, fièvre persistante et convulsions ; si vous les ressentez, il faut vous rendre chez le médecin ou aux urgences ! Nos conseils : penser au chapeau, à se mettre à l'ombre et à boire régulièrement, même si l'on n'a pas soif.

NE PAS RISQUER L'HYDROCUTION

Cette réaction du corps à un brusque changement de température quand on rentre dans l'eau peut être mortelle. Nos conseils : entrer dans l'eau progressivement, ne pas se baigner juste après un repas, un long trajet, ou quand on est fatigué, et ne jamais jeter un ami dans l'eau !

AVANT DE PARTIR EN MER

- Consulter la météo marine.
- Ne jamais partir seul.
- Prévenir un proche de son départ et de son heure de retour. Il pourra prévenir les secours en cas de gros retard.
- Vérifier et marquer son matériel.

TOUJOURS PARTIR AVEC UN GILET DE SAUVETAGE !

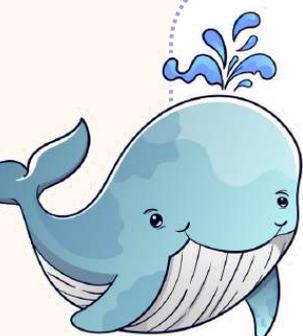
PLAGES SURVEILLÉES

Pour profiter de la mer en toute sécurité, il est fortement conseillé de choisir une plage avec une zone de baignade surveillée. On peut alors profiter de la plage l'esprit 100 % tranquille.

Numéros à connaître en cas de problème :

- 196 (urgences en mer)
- 112 (secours sur la plage)

Pour aller plus loin



Vous trouverez pleins de ressources sur le site de "Graines de Sauveteurs" pour échanger avec vos enfants & adolescents.

Ainsi que le passeport pour la mer avec des activités, articles, jeux, autour de la mer !

PASSEPORT POUR LA MER

Prêt à te mettre à l'eau ?

Activité créative autour du soleil

N'hésitez pas à communiquer avec votre enfant des risques scolaires, et de créer une activité créative autour de ce sujet. Comme la création d'une affiche faite ensemble, voici un modèle :



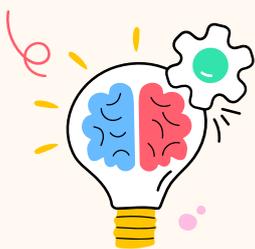


EN ROUTE VERS LA 6ÈME

FICHE PRATIQUE

Objectif : aider votre enfant à vivre sereinement le passage au collège en renforçant ses compétences, sa confiance et son autonomie.

LES ASTUCES PARENTALITÉ



1. PRÉPARER LE TERRAIN ÉDUCATIF

- **Parlez du collège de manière positive.** donner une image rassurante et motivante du changement, éviter qu'il associe "collège" à "difficulté" ou "danger".
- **Faites une "semaine test";** afin de l'aider à s'habituer à la préparation du cartable, aux horaires, au rythme différent.

Idée pendant l'été : utilisez des jeux ou défis autour de l'autonomie scolaire.

2. RENFORCER LES COMPÉTENCES SOCIALES & SON BIEN ÊTRE

- **Parlez avec lui de ses relations:** le collège implique de nouveaux groupes sociaux, et il est important qu'il sache exprimer ses besoins ou poser des limites.
- **Accompagnez le à exprimer ses émotions :** savoir dire "je suis stressé.e" ou "je me sens exclu.e" est une clé pour demander de l'aide et éviter le repli.

Idées pendant l'été : l'inscrire à un atelier ou un sport collectif, proposez un jeu en famille, tel que : "et si ça m'arrivait au collège... ?"; tenez un petit carnet d'été pour exprimer: "ce que j'ai aimé, ce que j'ai appris, ce que j'attends"; faites des activités de détente : sport, lecture ensemble, relaxation, lisez des romans jeunesse sur l'entrée au collège (ex. Ma rentrée en 6e, La 6e etc.).

3. RENFORCER L'AUTONOMIE

- **Laissez-le choisir ses affaires de rentrée,** cela lui donne un sentiment de contrôle et de responsabilité.
- **Donnez-lui des petites missions à la maison,** en effet l'autonomie au collège commence par la gestion de soi à la maison.

Idée pendant l'été : créez un planning des journées, donnez-lui un petit budget à gérer (courses, fournitures), laissez-le préparer son sac ou gérer son réveil plusieurs fois avant la rentrée.

EN BREF - AVANT LA RENTRÉE



RASSURER

- Votre enfant peut avoir peur du collège., C'est normal.
- Vous pouvez le rassurer.
- Vous pouvez lui dire qu'il va apprendre plein de choses.
- Vous êtes là pour l'aider.

VALORISER

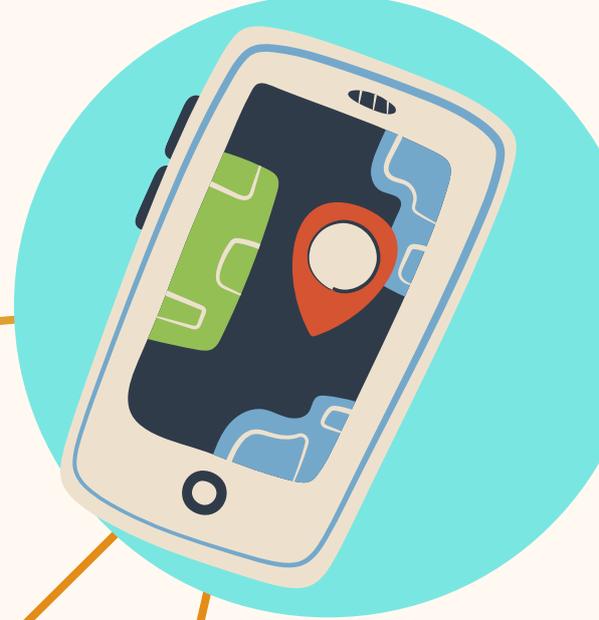
- Votre enfant a plein de qualités.
- Dites-lui qu'il est capable.
- Félicitez-le quand il fait des efforts.
- Cela lui donne confiance.



RESPONSABILISER

- Au collège, votre enfant doit faire plus de choses tout seul.
- Pendant l'été, aidez le à s'entraîner :
 - préparer son sac,
 - organiser sa journée,
 - gérer ses affaires.
- Cela l'aide à devenir plus autonome.





Se connecter à l'été



Se connecter à l'été

Fixer des temps d'écran justes et adaptés à vos enfants

LES RÈGLES D'OR

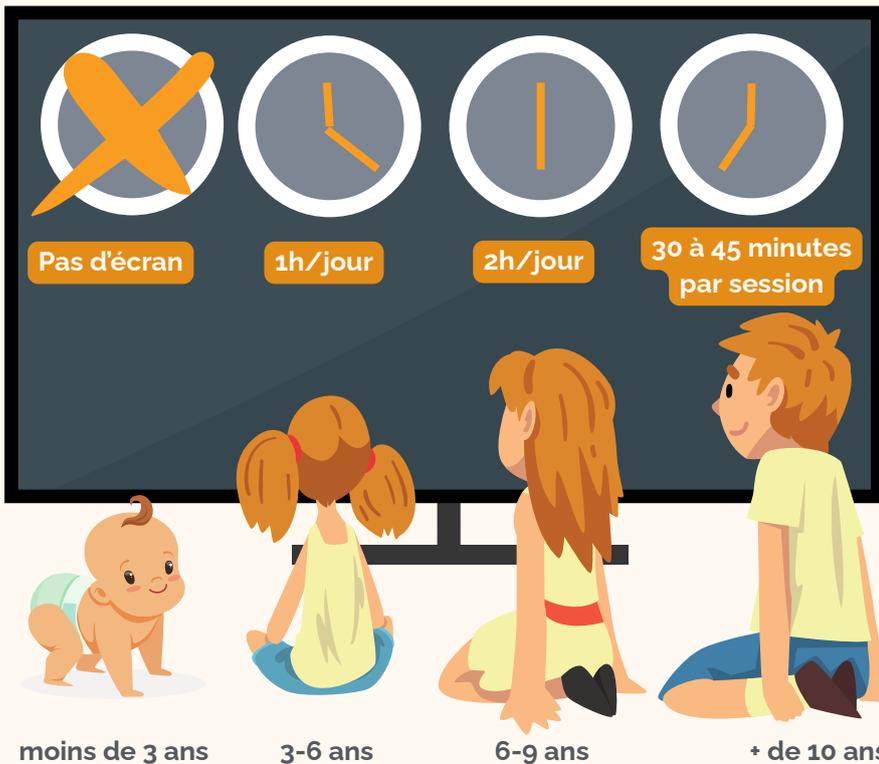
Avant 3 ans, évitez les écrans !

L'usage de tout type d'écran n'est pas du tout recommandé. En effet, le temps passé devant les écrans est du temps perdu pour d'autres activités plus essentielles pour le développement de l'enfant (activité physique, exploration de son environnement, etc.)

Jusqu'à 6 ans - toujours accompagné !

Lorsque votre enfant regarde ou utilise un écran, il doit toujours être accompagné par un adulte :

- Regardez toujours le contenu avec lui et discutez-en ensemble pour savoir ce qu'il a vu et compris.
- Ne lui laissez pas d'écran en libre accès, il vaut mieux qu'il l'utilise dans les pièces communes (salon, cuisine, etc.) plutôt que dans sa chambre.
- Fixez des règles simples pour limiter son temps d'écran et mettez en place un contrôle parental sur tous les écrans de la maison.
- Privilégiez des moments sans écran : pas le matin avant d'aller à l'école ni pendant les repas et éteindre les écrans 1h avant de se coucher (2h avant pour les jeux vidéo).



Les temps

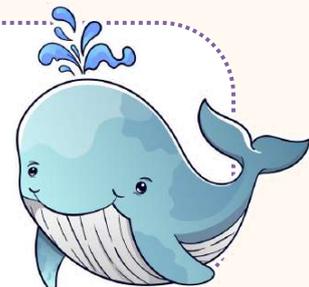
- Session de 20 minutes encadrées pour les 3 à 9 ans.
- Temps à définir de manière évolutive pour les + de 10 ans - contrat avec l'ado par exemple.

Les différents écrans

- Télévision(s)
- Smartphone(s)
- Ordinateur(s)
- Tablette(s)
- Console(s) de jeux vidéos

Pour aller plus loin ...

BIEN GRANDIR DANS UN MONDE D'ÉCRANS Guide à l'usage des parents d'enfants de 0 à 6 ans



8 BONNES PRATIQUES POUR SE PROTÉGER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

1 RENFORCER LA CONFIDENTIALITÉ

Demander à approuver les photos/vidéos sur lesquelles vous êtes identifié.
 limiter l'accès au profil aux amis ou listes.
 Ne pas laisser les paramètres par défaut

2 CONTROLER SA VIE PRIVÉE

Les réseaux n'ont pas besoin de tout savoir : inutile de remplir ton lieu de naissance, le nom de ton école, ton statut amoureux..

3 RESPECTER L'ÂGE MINIMUM



Interdit au moins de 13 ans



Interdit au moins de 15 ans
*sauf youtube kids



4 SÉCURISER TON PROFIL

- Pour éviter les piratages, ne donne jamais ton mot de passe.
- Change ton mot de passe régulièrement !
- Crée un mot de passe fort !

5 PROTÉGER LES AUTRES

- Signaler une photo ou une vidéo qui ne devrait pas être là.
- Prévenir en cas de harcèlement ou appelle le 3018 (numéro vert).

6 PROTÉGER LES AUTRES

- Savoir dire non - N'accepte pas toutes les demandes de contact (ce ne sont pas tous tes amis).
- Ignorer certaines demandes. Un compte avec une belle photo de profil, beaucoup d'amis, c'est souvent source de faux compte.
- Ignorer les demandes dès que tu as un doute

7 NE PAS CROIRE TOUT CE QU'IL S'Y DIT

- Vérifiez la source
- Croisez les informations
- Analysez le contenu : Est-ce que le titre est sensationnaliste ? Le langage est-il émotionnel plutôt que factuel ?

Démêler le vrai du faux sur les réseaux sociaux comme TikTok et Instagram est un défi encore plus grand aujourd'hui, notamment avec l'essor des vidéos générées par l'IA (deepfakes). En plus des conseils généraux donnés précédemment, voici des astuces spécifiques pour ces plateformes et pour la détection de contenus créés par IA.

1. La Source et le Contexte sur les Réseaux Sociaux

• Vérifiez le profil du créateur :

- Badge vérifié (coche bleue) : Une coche bleue à côté du nom d'utilisateur indique que le compte a été vérifié par la plateforme. C'est un premier gage de crédibilité, mais cela ne garantit pas que tout le contenu partagé est exact.
- Historique des publications : Explorez les publications précédentes du compte. Sont-elles cohérentes ? Le créateur a-t-il l'habitude de partager des informations fiables ou plutôt des contenus sensationnalistes ?
- Lien vers d'autres plateformes/sites : Beaucoup de créateurs légitimes renvoient vers leurs autres réseaux sociaux ou leur site web. Vérifiez si ces liens sont cohérents et s'ils mènent vers des sources fiables. Méfiez-vous des liens douteux ou des spams.

Attention aux titres et aux hashtags : Les réseaux sociaux sont friands de titres accrocheurs et de hashtags tendance. Ceux-ci peuvent être utilisés pour attirer l'attention, même si le contenu est trompeur. Lisez au-delà du titre.

2. Reconnaître les Indices de Manipulation (y compris l'IA)

Les vidéos générées par IA (deepfakes) sont de plus en plus sophistiquées, mais quelques indices peuvent encore les trahir :

- **Incohérences visuelles**
- **Anomalies sonores**
- **Contenu du message :** *Comme pour toute information, si le contenu est excessivement sensationnaliste, alarmiste ou promet des miracles, soyez très sceptique. Ou encore si un discours est inhabituel. Si une personnalité publique tient un discours qui semble totalement hors de son caractère ou de ses positions habituelles, il y a de fortes chances qu'il s'agisse d'un deepfake.*

The screenshot shows a quiz interface with a blue header and footer. The main content area has a white background. On the left, there is a photo of Johnny Hallyday wearing a hat and sunglasses. To the right of the photo, the text reads: "Question 1/10", "Johnny Hallyday est en réalité toujours en vie !", and "Il a orchestré sa mort pour échapper à un trafic de drogue qui a mal tourné." Below the photo, there is a small URL: "www.msn.com/fr-fr © FAMELYNET / BESTIMAGE". At the bottom, there are two answer options: "vrai : il est bien vivant !" with a green checkmark icon, and "faux : il est décédé le 5 décembre 2017, à l'âge de 74 ans à Marnes-La-Coquette." with a red X icon.

Si tu veux jouer au Quizz de "Génially"



3. Les Réflexes à Adopter

- **Recherche inversée d'images/vidéos** : Utilisez des outils de recherche inversée (comme Google Images, TinEye, ou des outils spécialisés dans la vérification de vidéos) pour voir si la vidéo ou l'image a déjà circulé, dans quel contexte, et si elle a été signalée comme fausse.
- **Vérifiez si l'information est relayée par des médias fiables** : Si une information importante circule uniquement sur les réseaux sociaux et n'est pas reprise par des médias d'information reconnus (journaux, chaînes de télévision, sites d'information établis), il y a de fortes chances qu'elle soit fausse.
- **Utilisez des plateformes de fact-checking** : De plus en plus de sites sont spécialisés dans la vérification des faits et des deepfakes. Certains grands médias ont également leurs propres sections de "décryptage".
 - Exemple de sites : Les Décodeurs (Le Monde), AFP Factuel, Les Clarifications (Les Observateurs de France 24), HoaxBuster...
- **Prenez du recul** : Face à une information qui suscite une forte émotion (peur, colère, indignation), faites une pause avant de réagir ou de partager. Les fausses informations sont souvent conçues pour jouer sur les émotions.

Parlez-en à vos enfants :

- Sensibilisez vos enfants à ces enjeux.
- Expliquez leur qu'il est facile de manipuler des images et des vidéos, et encouragez les à venir vous voir s'ils tombent sur un contenu qui leur semble étrange ou suspect.

En combinant une vigilance accrue sur les sources, une analyse critique du contenu et une sensibilisation aux techniques de manipulation, notamment celles basées sur l'IA, vous pouvez mieux protéger votre famille de la désinformation sur les réseaux sociaux. C'est un apprentissage continu dans un paysage numérique en constante évolution.



Pour aller plus loin

MOINS D'ÉCRAN POUR
VOIR AUTREMENT
-HORIZON MULTIMEDIA-

POUR LES 8-12 ANS

POUR LES ADOS

LE DÉCODEX - LE MONDE



S'épanouir en Famille



Les droits de l'enfant

Tous les enfants du monde
ont les mêmes droits,
inscrits dans la Convention
internationale des droits
de l'enfant.



Tu as le droit
d'être toi



Tu as le droit
d'apprendre



On n'a pas le droit
de te faire du mal



On n'a pas le droit
de toucher ton corps
sans ton accord



Tous les enfants
sont égaux



Tu as le droit de dire
ce que tu penses



Tu as le droit
d'être informé(e)



Tu as le droit d'être entouré(e)
d'une famille



Tu as le droit
de t'amuser



Tu as le droit de grandir
en bonne santé



Le savais-tu ? Les enfants ont de nombreux droits, comme le droit à la famille, l'identité, la protection contre la violence, etc. Ces droits sont énoncés dans la Convention internationale des droits de l'enfant.



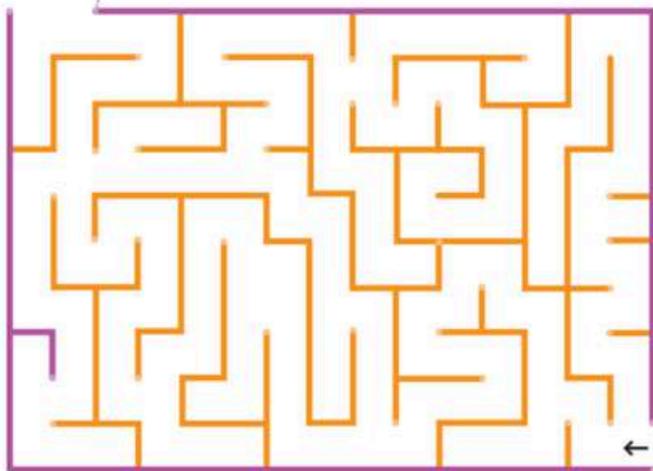
Pour découvrir tes droits en t'amusant, télécharge les affiches Lapins Crétins sur myunicef.fr



Activité 1 :

Le LAPI-rinthe qui n'en fait qu'à sa tête !

Trace le chemin que doit parcourir le Lapin Crétin pour se rendre à l'école et rejoindre ses amis qui commencent à s'impatienter !

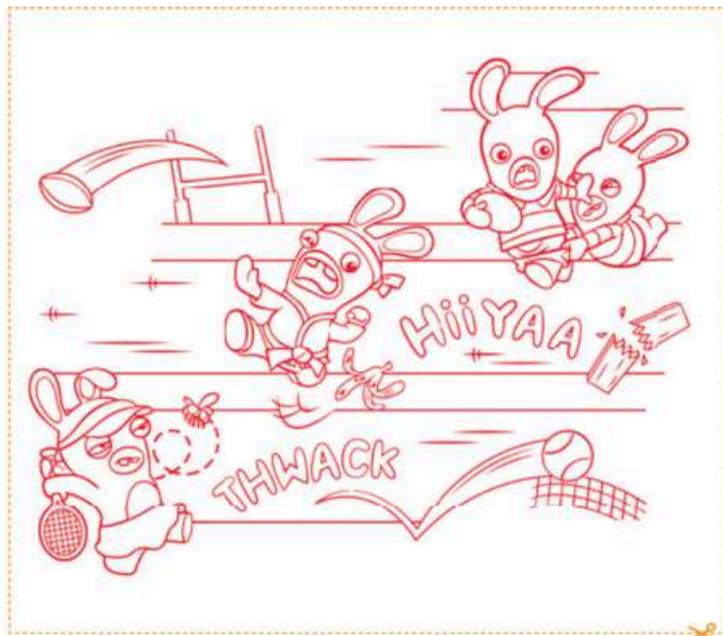


Aller à l'école te permet d'apprendre à lire, écrire et compter pour te développer et préparer ton avenir. L'école primaire doit être gratuite et obligatoire pour tous, c'est le droit à l'éducation.

Activité 3 :

C'est la récré !

Amuse-toi en coloriant les Lapins Crétins ! Avec l'aide d'un adulte, tu peux ensuite découper l'image et la coller où tu le souhaites.



Pour bien grandir et t'épanouir, tu dois pouvoir jouer, courir, te déguiser, faire du sport, dessiner, voir des spectacles, faire de la musique... C'est le droit aux loisirs et aux activités culturelles.

Activité 2 :

Un portrait de famille complètement décalé !

Voici la photo de famille des Lapins Crétins. Trouve les 7 différences sur les deux portraits et entoure-les !

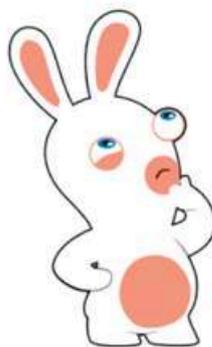
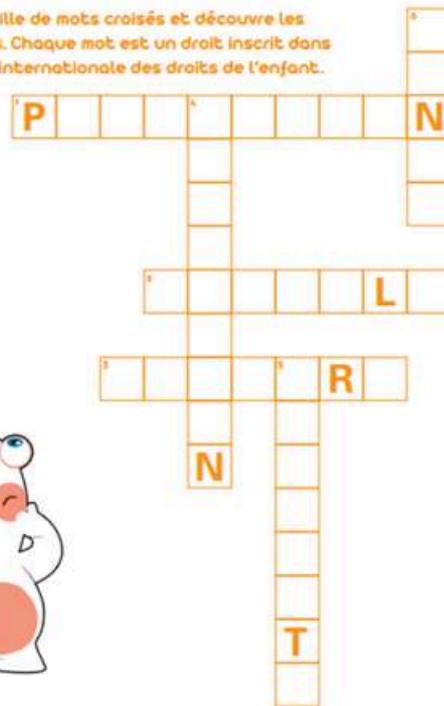


Toi aussi tu as le droit de grandir dans une famille qui peut te protéger, t'éduquer, t'écouter, t'aimer et te valoriser. C'est le droit de ne pas être séparé(e) de sa famille.

Activité 4 :

Abacadà-Bwaaah

Complète la grille de mots croisés et découvre les mots mystères. Chaque mot est un droit inscrit dans la Convention internationale des droits de l'enfant.



Horizontal

1. Droit qui empêche les personnes de te faire du mal.
2. Droit qui te permet de vivre entouré(e) de personnes qui doivent te protéger et t'éduquer pour que tu puisses bien grandir.
3. Droit qui te permet de t'amuser, voir un spectacle, écouter de la musique, te cultiver et t'épanouir.

Vertical

4. Droit qui te permet d'apprendre à lire, écrire et compter.
5. Droit qui te permet d'avoir un document officiel précisant ton nom, ta date de naissance et ta nationalité.
6. Droit qui te permet d'être en forme, de bien manger, de boire de l'eau et grandir dans un environnement sain.



Enfin les Vacances

40 Activités à faire pour s'amuser cet été

- Faire un bouquet de fleurs
- Observer les insectes
- Faire des brochettes de fruits
- Faire des colliers de coquillages
- Construire un circuit pour billes
- Faire des smoothies
- Faire un pique-nique nature
- Écrire une histoire
- Faire une bataille d'eau
- Chercher un trèfle à 4 feuilles
- Dessiner une marelle à la craie
- Visiter un musée, une exposition
- Faire un album de vacances
- Inventer un spectacle
- Lire un livre
- Cuisiner en famille
- Faire un parcours d'accrobranche
- Faire des jeux de société
- Créer un parcours d'obstacles
- Aller dans un parc d'attraction
- Visiter une ferme pédagogique
- Faire un maquillage rigolo
- Construire une cabane
- Faire une chasse aux trésors
- Faire une sortie en vélo
- Séance peinture en plein air
- Créer des marionnettes
- Fabriquer des cerfs-volants
- Faire une randonnée en nature
- Soirée Observation des étoiles
- Faire une sculpture de sable
- Faire une sortie en pédalo
- Composer des chansons
- Faire un mini concert
- Faire un karaoké familial
- Faire de la limonade maison
- Atelier de cupcakes créatifs
- Aller au Zoo
- Journée Spa à la maison
- Se déguiser

SPÉCIAL VACANCES D'ÉTÉ

Mots Mêlés



Découvre les mots cachés dans la grille!

ÉTÉ - SOLEIL - COQUILLAGE - MAILLOT - SERVIETTE - BOISSON -
CASQUETTE - TONGS - CHALEUR - SABLE - EAU - LUNETTES - PLAGE -
VACANCES - FRUITS - MER - PISCINE

S	B	C	N	T	V	D	E	T	E	L	C	P
G	O	I	H	M	P	E	T	A	O	U	A	L
G	I	R	L	A	C	O	S	U	T	N	S	A
L	S	I	L	A	L	S	Y	E	P	E	Q	G
A	S	F	I	L	O	E	M	D	V	T	U	E
C	O	L	I	Y	N	R	U	E	A	T	E	A
E	N	A	T	I	E	V	F	R	C	E	T	T
N	M	R	C	L	M	I	R	F	A	S	T	O
C	O	S	B	E	E	E	U	E	N	V	E	N
Z	I	A	A	R	R	T	I	A	C	N	O	G
P	S	S	B	I	L	L	T	U	E	M	F	S
S	O	L	E	I	L	E	S	E	S	C	P	L
H	C	O	Q	U	I	L	L	A	G	E	F	S

LES ACTIVITÉS DE L'ÉTÉ AVEC LE REAAP !



Plus d'info ?
Ici le site



MARDI 29 JUILLET

SORTIE JOURNÉE FAMILLES

9h30 : RDV CSC Toulon ouest
10h : Visite libre du Domaine de Rayol
Canadel
Pique nique plage du Rayol
16h : retour au centre
Tarif 2€

J'y vais

JEUDI 31 JUILLET

ACTIVITÉS MANUELLES FAMILLES

Au CSC Toulon ouest
14h : atelier couture parents / enfants
"Confection Doudou"
2€

J'y vais

MARDI 5 AOÛT

VISITE GROTTES COSQUER

7h45 : RDV caserne des pompiers de
Toulon ouest
10h : Visite de la Grotte Cosquer à Marseille
17h : retour à Toulon
Tarif 5€

J'y vais

JEUDI 7 AOÛT

L'ALMANARRE COUCHER DU SOLEIL

18h : RDV CSC Toulon ouest .
18h30 : pique nique sur la plage de
l'Almanarre
22h : retour au CSC ouest
Gratuit

J'y vais

MARDI 12 AOÛT

CRÉATION EN FAMILLE

14h : ateliers couture et art thérapie
en famille au CSC Toulon ouest.
18h - 21h : buffet dinatoire
Tarif 3€

J'y vais

 @cstouton

 04 94 10 67 75

MERCREDI 9 JUILLET

THÉÂTRE PLEIN AIR

9h30 : RDV au CSC Toulon ouest
10h : La Promenade Mouvementée
"Théâtre de marionnettes Guignol
traditionnel" au Parc des Oiseaux
Gratuit
11h30 : Pique nique en famille sur place

J'y vais

MERCREDI 16 JUILLET

ZOO DE LA BARBEN

Sortie Grand Bus.
7h 45 : RDV caserne des pompiers
de Toulon Ouest
10h : visite du Zoo de La Barben
18h : retour à Toulon
Tarif 5€

J'y vais

VENDREDI 18 JUILLET

CINÉMA PLEIN AIR

21h15 : RDV au stade de La Beaucaire
21h30 : Projection du film "Un petit Truc
en Plus"
Ouvert à tous
Gratuit

J'y vais

VENDREDI 11 JUILLET

CINÉMA PLEIN AIR

21h30 : RDV au Parc de La Florane
21h45 : Projection du film "Zootopia"
Ouvert à tous
Gratuit

J'y vais

JEUDI 17 JUILLET

THÉÂTRE

18h : RDV au CSC Toulon ouest
18h30 : Représentation à la Chapelle
"Tu n'as qu'à oublier" de La Compagnie
Les Vagabonds des Étoiles
Gratuit

J'y vais

JEUDI 24 JUILLET

OPÉRA

18h30 : RDV au Parc de La Florane
19h - 20h : Les grands airs d'opéra
20h : apéritif dinatoire offert
Ouvert à tous
Gratuit

J'y vais

ZOOTOPIA
PARC DE LA FLORANE
Chemin Bonfante
83200 Toulon

GRATUIT CINÉMA EN PLEIN AIR
VENDREDI 11 JUILLET À 21H30

CINÉMA EN PLEIN AIR

ARTUS CLOVIS CORNILLAC ALICE BELAÏDI
UN P'TIT TRUC EN PLUS
UN FILM D'ARTUS

GRATUIT VENDREDI 18 JUILLET À 21H30
STADE DE LA BEUCAIRE
AVENUE ALBERT CAMUS
83200 Toulon

CONCERT OPÉRA

AU PARC DE LA FLORANE

JEUDI 24
JUILLET
2025 À 19H



- Gaetano Donizetti
- Don Pasquale
- Chœur des domestiques
- Giuseppe Verdi
- La Traviata
- Chœur des bohémiennes et des matadors
- Il Trovatore
- Chœur des gitans
- Nabucco
- Chœur des esclaves
- Ruggero Leoncavallo
- Pagliacci
- Chœur des cloches
- Charles Gounod
- Roméo et Juliette
- Faust
- Valse
- Georges Bizet
- Carmen
- Chœur des cigarières
- Jacques Offenbach
- La Vie parisienne
- Les Contes d'Hoffmann
- Barcarolle
- La Périchole

Opéra de Toulon

GRATUIT



L'association Cultures du cœur 83 vous propose:

quartiers2030



Contes d'été 2025 en Familles

Nous invitons les parents à venir écouter des contes avec leurs enfants, même très petits! Ensemble, ils écoutent les mêmes histoires, petites ou grandes, légères ou profondes. Moments magiques de plaisir partagé.

Nous vous attendons au Jardin du Las - Chemin du Jonquet Toulon : mercredi 16 juillet – jeudi 17 juillet – vendredi 18 juillet – samedi 19 juillet – lundi 21 juillet – mardi 22 juillet – mercredi 23 juillet – jeudi 24 juillet – vendredi 25 juillet – samedi 26 juillet – lundi 28 juillet – mardi 29 juillet – mercredi 30 juillet de 16h30 à 18h30.



Conteuse:
Patricia OLIVIER



TOULON LA VISITATION
DU 7 AU 11 JUILLET
DE 18H À 20H

LES PETITS DÉBROUILLARDS

Chaque atelier mêle jeux, activités, expériences ludiques, défis et découvertes surprenantes. Une occasion unique de questionner, expérimenter et mieux comprendre ce qui fait l'intelligence, sous toutes ses formes.

GRATUIT - SANS INSCRIPTION
POUR TOUTES ET TOUS À PARTIR DE 8 ANS

INTELLIGENCE HUMAINE

TOULON LA RODE
DU 14 AU 18 JUILLET
DE 18H À 20H

TOULON SAINT-JEAN
DU 21 AU 25 JUILLET
DE 18H À 20H

INTELLIGENCE COLLECTIVE

CITÉ DÉBROUILLARDE

INTELLIGENCE(S)

TOULON LA BAUME
DU 28 AU 1 AOUT
DE 18H À 20H

INTELLIGENCE DU VIVANT

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

TOULON SAINTE-MARIE
DU 11 AU 15 AOUT
DE 18H À 20H

TOULON SAINTE-MUSSE
DU 18 AU 22 AOUT
DE 18H À 20H

TOULON GUYNEMER
DU 25 AU 29 AOUT
DE 18H À 20H


les petits débrouillards
SCIENCES PARTOUT
POUR TOUTES ET TOUS !

Avec le soutien de





MANO X ALTO

Centre des métiers d'art
Espace Fablab

?
les petits débrouillards



C'EST L'ÉTÉ

AU FABLAB

STAGE + DE 15

DU 15 AU 18 JUILLET DE 10H À 16H
CRÉATION D'UNE MINI BORNE D'ARCADE RETRO

Sur inscription - Demande d'informations pour les tarifs

MANO X ALTO

2 A RUE ARNAUD BELTRAME - OLLIOULES
ESPACE DE COLLABORATION ET D'INNOVATION
FABRIQUE DE PROXIMITÉ - MAKERSPACE

INFORMATIONS

LES PETITS DÉBROUILLARDS PACA
M.MISTICHELLI@DEBROUILLONET.ORG
06 16 43 01 55

AVEC LE SOUTIEN DE



TOULON

Toulon

Qu'il est beau mon quartier

Le comité du var de course d'orientation vous propose une course d'orientation thématique dans les rues de votre ville :

04/07 Centre ville

11/07 La Beaucaire

21/07 Saint Jean du Var

04/08 La Beaucaire

08/08 Saint Jean du Var

11/08 Centre ville

14/08 La Beaucaire

21/08 Saint Jean du Var

25/08 Centre ville

Départs entre 9h30 et 11h30

Renseignement :

contact@cdco83.fr

04 94 36 13 14

Encadrement:

Les parcours se font dans l'autonomie et le respect du code de la route.

Les mineurs doivent être accompagnés, les parcours se font sans inscription dans la limite des cartes disponibles.



Partir en Livre

18.06 → 20.07.2025

11^e édition



Ateliers Lectures Spectacles

Dans les médiathèques et les parcs de Toulon



mediatheques.toulon.fr
www.partir-en-livre.fr



Top départ !

Exposition de Virginie Napo

« Rêverie faune éthique »



À l'autre bout du pinceau, tout est possible. Les enfants sont des rois, les animaux parlent aux arbres et chacun entend leur magie ! Venez découvrir l'exposition du bestiaire poétique de l'autrice-illustratrice Virginie Napo. Cette artiste aime l'entrecroisement des mondes réels et imaginaires, ces terres où l'imagination se libère.

- 📍 Médiathèque Chalucet / Espace enfance
- 🕒 Du mercredi 18 juin au dimanche 6 juillet
- 👤 Tout public
- 🗨️ Entrée libre aux horaires d'ouverture de la médiathèque

Jeu de piste

« Les animaux, entre art et fantastique »

La bibliothèque regorge de livres magnifiquement illustrés. Saurez-vous retrouver les animaux fabuleux qui s'y cachent ?

Déambulez parmi les étagères en bois sculpté pour résoudre des énigmes à l'aide d'un livret et vous amuser en famille.

- 📍 Bibliothèque Musée d'Art
- 🕒 Du mercredi 18 juin au samedi 23 août
- 👤 Public familial
- 🗨️ Entrée libre aux horaires d'ouverture de la bibliothèque



Les spectacles aux parcs

« La Promenade mouvementée »

Théâtre de marionnettes Guignol traditionnel

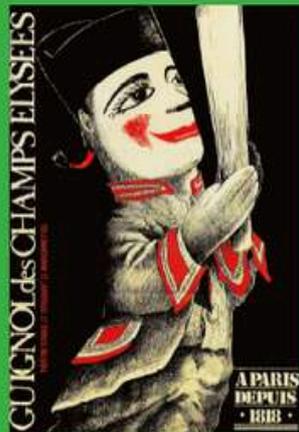
par Théâtre Guignol des Champs-Élysées

Guignol et son fils Guillaume partent pour une promenade très vite mise en péril par une souris. Mais voici que l'inévitable gendarme vient se mêler à l'histoire. Il n'en faudra pas plus bim ! bam ! boum ! pour que résonnent les coups de bâton que Guignol lui administre.

Un spectacle rythmé qui s'inscrit dans la lignée des premiers burlesques, où petits et grands suivent d'un même rire les péripéties de ces fameuses marionnettes !

Tout public, pour tous les grands et les petits !

- 📍 Médiathèque Chalucet / Auditorium
- 🕒 Dimanche 6 juillet - 16h30
- 🗨️ Réservation en ligne ou au 04 94 36 81 78
- 📍 Port-Marchand / RDV au Square Amiral Orocco
- 🕒 Mardi 8 juillet - 10h
- 🗨️ Réservation en ligne ou au 04 94 36 33 35
- 📍 Pont-du-Las / RDV au Parc des Oiseaux
- 🕒 Mercredi 9 juillet - 10h
- 🗨️ Réservation en ligne ou au 04 94 36 36 52



« Savane »

Spectacle musical

par Antoine Trouillard

« Savane » est un spectacle musical en forme de cabaret des animaux où chaque animal, selon sa personnalité, est associé à un instrument de musique du monde. C'est toute une chaîne du vivant en action : le lion convoite la grue qui convoite la grenouille qui convoite le moustique... jusqu'au réveil furieux de l'hippopotame dérangé dans son bain de boue !

Le spectateur amusé des conflits aveugles du monde animal, va soudain se trouver lui-même mis en question par une alliance imprévue des animaux... Un chant de vie, de respect, de liberté !

Tout public, pour les grands et les petits ! À partir de 4 ans !



- 📍 Sainte-Musse / RDV au Parc de Sainte-Musse
- 🕒 Vendredi 11 juillet - 10h
- 🗨️ Réservation en ligne ou au 04 94 36 47 98
- 📍 La Roseaie / RDV au Parc du Pré Sandin
- 🕒 Samedi 12 juillet - 10h
- 🗨️ Réservation en ligne ou au 04 98 00 13 30

~ Samedi 5 juillet ~

Atelier pour enfants « Mon animal en 3D »

10h30

✓ avec les bibliothécaires

Le « paper toy » est une activité ludique qui te permettra de réaliser une figurine animale en 3D, par le découpage, le pliage et le collage.

- 📍 Médiathèque Chalucet / Salle de jeux
- 👤 Enfants, de 7 à 10 ans
- 📞 Réservation en ligne ou au 04 94 36 81 78



~ Mercredi 9 juillet ~



- 📍 Médiathèque Sainte-Musse Salle polyvalente
- 👤 Tout public
- 📞 Réservation en ligne ou au 04 94 36 47 00

Rencontre avec l'association « Les Colombes du soleil »

15h

Venez rencontrer et échanger avec l'association "Les Colombes du soleil" qui œuvre au respect, à la protection et à la connaissance des colombes et pigeons. Une présentation et une rencontre directe avec ces oiseaux qui partagent nos espaces urbains dans notre vie de tous les jours.

~ Vendredi 11 juillet ~

Lectures au parc « À l'ombre des pages »

9h30

✓ avec les bibliothécaires

Sous les arbres du parc, installés dans l'herbe, les enfants pourront découvrir de nombreuses histoires partagées par les bibliothécaires. L'imagination, les animaux et l'aventure seront au cœur de la nature pour ce temps de lecture !

- 📍 La Roseraie / RDV au Parc du Pré Sandin
- 👤 Enfants accompagnés de 3 à 8 ans
- 📞 Entrée libre



Atelier créatif « Le Paon fabuleux »

14h30

✓ avec Angela Blanc

Viens participer à « L'atelier du Paon Fabuleux » et crée une œuvre collective pour illuminer ta médiathèque ! Découvre et expérimente différentes techniques d'art textile. Toutes les générations sont invitées à plonger dans cette aventure haute en couleurs !

- 📍 Médiathèque Port-Marchand
- 👤 Intergénérationnel, dès 7 ans
- 📞 Réservation en ligne ou au 04 94 36 33 35



~ Mercredi 9 juillet ~

Lectures au parc « À l'ombre des pages »

9h30

✓ avec les bibliothécaires

Sous les arbres du parc, installés dans l'herbe, les enfants pourront découvrir de nombreuses histoires partagées par les bibliothécaires. L'imagination, les animaux et l'aventure seront au cœur de la nature pour ce temps de lecture !

- 📍 La Roseraie / RDV au Parc du Pré Sandin
- 👤 Enfants accompagnés de 3 à 8 ans
- 📞 Entrée libre



~ Jeudi 10 juillet ~



- 📍 Bibliothèque Musée d'Art
- 👤 Enfants, dès 7 ans
- 📞 Réservation en ligne ou au 04 94 36 81 20

Atelier créatif « Mon animal fantastique »

14h30

✓ avec Océane

Plongez dans votre imaginaire en donnant vie à votre propre créature fantastique ! Avec du papier et des éléments en relief, nous explorerons la création d'animaux hybrides et extraordinaires. Ailes déployées, cornes élégantes... Chaque participant inventera une créature extraordinaire !

~ Samedi 12 juillet ~

Atelier numérique « Le club des créatures mystérieuses »

15h

✓ avec les bibliothécaires

Partez à l'aventure pour explorer et approfondir vos connaissances sur les étranges créatures qui vous entourent. À l'aide d'une tablette, vous parcourrez la bibliothèque afin de les retrouver. Ensuite, participez à un atelier pour créer votre propre créature.

- 📍 Bibliothèque Musée d'Art / Salle des chercheurs
- 👤 Enfants, dès 7 ans
- 📞 Réservation en ligne ou au 04 94 36 81 20



Les médiathèques

-  **Médiathèque Chalucet**
5 rue Chalucet
 04 94 36 81 78
-  **Médiathèque Pont-du-Las**
447 avenue du 15^e Corps
 04 94 36 36 52 / 04 94 36 36 53
-  **Médiathèque Port-Marchand**
Allée de l'Armée d'Afrique
 04 94 36 33 35
-  **Médiathèque La Roseraie**
43 boulevard de la Roseraie
Centre municipal de la Roseraie
 04 98 00 13 30
-  **Médiathèque Sainte-Musse**
1624 vieux chemin de
Sainte-Musse
 04 94 36 47 98
-  **Bibliothèque Musée d'Art**
113 boulevard du Maréchal
Leclerc
 04 94 36 81 20

Les parcs et jardins

-  **Jardin Alexandre 1^{er}**
Avenue Général Leclerc
-  **Parc des Oiseaux**
Boulevard Paban
-  **Square Amiral Orosco**
Allée de l'Armée d'Afrique
-  **Parc du Pré Sandin**
Avenue Amiral Daveluy
Briancourt
-  **Parc de Sainte-Musse**
Boulevard des Armaris

mediatheques.toulon.fr



Ressources



Lectures parents

- Aletha SOLTER, "Développer le lien parent-enfant par le jeu", édition Jouvence
- Catherine Dumonteil-Kremer " La parentalité créative - Guide dessiné de la naissance à 6 ans", édition Broché
- 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 :



UN COIN DE CIEL BLEU
Thème : culture
japonnaise



SLICE OF LIFE
Thème : estime de soi

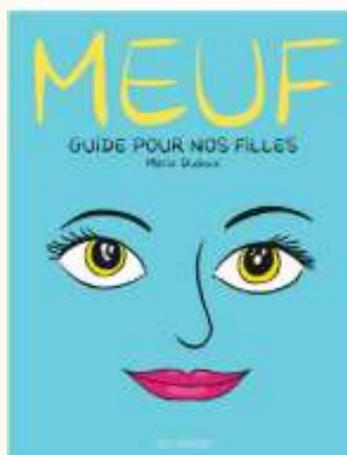


INSOMNIAQUES
Thème : sommeil



ALL OUT !!
Thème : rugby et
dépassement de soi

A destination des parents - enfants :



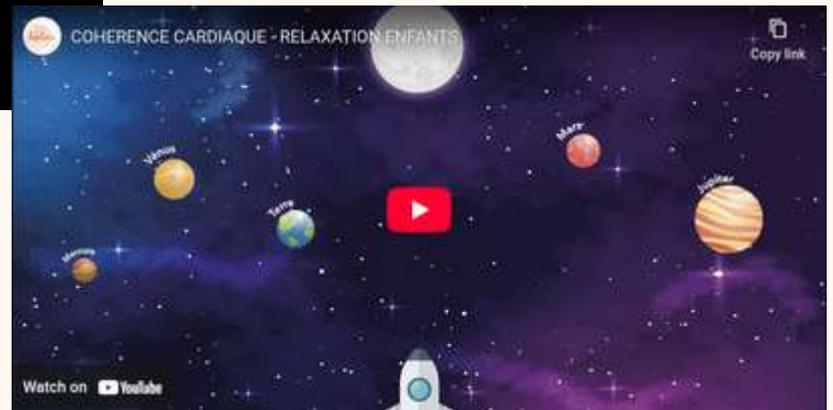
Meuf - Guide pour nos filles
Thème : estime de soi



Cahier de vacances - Parents vs Enfants
Thème : parents-enfants



Vidéos parents ou famille



De l'aide sur le web

www.demi.fr

www.apprendreaeduquer.fr

www.lumni.fr

www.apprendrealire.net

www.webzine.souris-grise.fr/

www.Pausetonecran.com

www.momes.parents.fr

www.mercimontessori.com

www.familiscope.fr

www.lesfondamentaux.reseau-canope.fr

www.parentalitecreative.com

www.enfant.com



Méditations

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

Copy link

Calme comme une grenouille

Méditation pour les 7-10 ans

10 min

PROCHE

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 !



Podcast



Tibi : La tribu de tous les parents

TIPI : L'appli qui facilite VRAIMENT la vie des parents ! Votre meilleure alliée dans l'extraordinaire...

Tribu Tipi



Podcast « Parentalité mon amour » #42- Vacances scolaires et famille, quelle organisation ?

L'émission radio du réseau parentalité de la Drôme. Destinée aux parents, elle donne la parole aux acteurs de la parentalité sur le département invités à présenter leurs actions.

Urfal 26 Drôme

Sur l'application des podcasts sont disponibles !



De l'aide sur la caf



La Caf à vos côtés pour l'été : retrouvez toutes les infos utiles sur caf.fr !

Besoin d'un coup de pouce pour les vacances ou la rentrée ? La Caf met en ligne sa page spéciale "La Caf à vos côtés pour l'été". Un seul endroit pour retrouver facilement toutes les infos utiles pour les familles, les jeunes et les étudiants.

Au programme :

- Les aides pour partir en vacances (Vacaf) et pour le Bafa.
- Tout savoir sur l'allocation de rentrée scolaire (ARS) : conditions, montants, démarches.
- Des infos pratiques pour les étudiants : aide au logement, inscription, aides aux études supérieures.
- Et aussi des aides pour les activités culturelles et artistiques des enfants et des jeunes.

➡ Un seul réflexe : consultez [la page "La Caf à vos côtés pour l'été" sur caf.fr.](#)

Plus d'information ?



Ligne d'écoute téléphonique ALLO PARENTS 83 sera exceptionnellement fermée du 28 juillet au 17 août inclus.

Durant cette période, il ne sera pas possible de nous joindre par téléphone. Nous vous remercions de votre compréhension.

La ligne reprendra son fonctionnement habituel à compter du lundi 18 août.





France Services de Toulon Sainte-Musse

Point d'accueil de votre Caf :
75 chemin de La Loubière - 83000 Toulon

Horaires :
Du Lundi au Vendredi de 8h à 16h



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

Je télécharge



04 94 92 86 86



association@asso-axis.fr



9 rue Corneille - 83 000 TOULON



assoaxis83



association axis



www.asso-axis.fr

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 !

