

MOINS D'ÉCRANS PLUS DE TEMPS !

DU 18 AU 28
MAI 2026

10 JOURS POUR RELEVER LE DÉFI !

CAFÉ-DÉBATS, ANIMATIONS
ATELIERS, CONFÉRENCES, JEUX...

PROGRAMME

INFOS : MISSION PARENTALITÉ, 05 61 15 24 93



www.ville-colomiers.fr
COLOMIERS



ÉDITO



Nous le constatons toutes et tous aujourd'hui, les écrans prennent de plus en plus de place dans nos vies. Au travail, à l'école comme à la maison, nous vivons désormais dans un monde ultra connecté. Cela facilite bien sûr notre quotidien, avec des avancées considérables dans de nombreux domaines, en matière de santé, de transport ou d'éducation par exemple.

Pour autant, ces nouveaux usages doivent être accompagnés et encadrés pour que nous disposions toutes et tous des clés nécessaires pour mieux appréhender les outils numériques comme les réseaux sociaux.

Pendant 10 jours, la Ville et ses partenaires se mobilisent pour réinterroger nos pratiques, diminuer notre temps d'écran grâce à des alternatives et accompagner enfants et parents vers des usages encadrés et sécurisés.

Je tiens à remercier l'ensemble des équipes de la Ville et partenaires engagés dans cette démarche inédite à Colomiers.

Ensemble, nous avons 10 jours pour relever le défi !

Karine Traval-Michelet
Maire de Colomiers
Vice-Présidente de Toulouse Métropole



PROGRAMME

Atelier parents

Lundi 18 mai, 14h-16h

Collège Voltaire

Rencontre proposée par "L'Ecole au défi" pour apprendre à gérer ses émotions et celles de son enfant.

> Pour les parents des collégien-ne-s

Places limitées - Inscriptions : 05 61 78 87 27

Café des parents

Lundi 18 mai, 17h30-19h

Collège Voltaire

Temps d'échange proposé par l'équipe mobile de sécurité du Rectorat sur les risques et les usages d'internet et des réseaux sociaux ainsi que sur le nécessaire accompagnement des parents.

> Pour les parents du collège et des élèves de CM2 du secteur

Inscriptions : 05 61 78 87 27

Quelles alternatives à l'écran ?

Réalisation d'une fresque

Du lundi 18 au vendredi 22 mai

Aux heures d'ouverture

EAJE et Maison de la petite enfance

Accompagnement à la parentalité à travers une action de sensibilisation ludique et non culpabilisante.

> Pour les parents des EAJE* ou LAEP*

Café des parents

Mardi 19 mai, 17h30-19h

Mémothèque populaire

Échanges entre parents et enfants autour de l'usage des écrans.

> Pour les parents et les enfants

du CLAS* St-Exupéry et de la mémothèque

Atelier digital pour parents avertis

Mardi 19 mai, 18h30-20h30

Maison citoyenne des Ramassiers

Vous vous sentez dépassés par l'univers des réseaux sociaux ? Préparez-vous à percer les mystères de ces plateformes et à comprendre pourquoi vos enfants ont parfois du mal à s'en passer. Selfies, filtres, réels et autres stories... Un atelier pensé pour permettre aux parents de mieux appréhender les réseaux sociaux, leurs usages par les jeunes, les problématiques d'addiction et les solutions à mettre en œuvre pour des usages encadrés et sécurisés.

Un temps d'échange et de partage d'expériences pour devenir un parent connecté et serein !

Animé par les Promeneurs du Net de la Haute-Garonne et Info jeunes Occitanie

> Pour tous les parents columérins

Sans inscription

Jouons ensemble !

Mercredi 20 mai, 7h30-8h30

Ecole Jules-Ferry maternelle (Alaé)

Temps de jeux de société.

> Pour les parents et les enfants de l'école

Les écrans au travers de nos émotions

Mercredi 20 mai

Aux heures d'ouverture

Maison citoyenne St-Exupéry

Prévention et sensibilisation autour des réseaux sociaux au travers des émotions.

Par l'infirmière et la psychologue de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS).

> Pour les enfants et adolescent-e-s de la maison citoyenne



Petit citoyen dans un monde d'écrans

Mercredi 20 mai après-midi

Aux heures d'ouverture

Maison citoyenne de la Naspe

Sensibiliser les enfants, les jeunes et les parents à l'utilisation des écrans au travers de l'outil "Les petits citoyens".

> Pour les parents et les enfants de la maison citoyenne et de l'Alaé George-Sand

Débat mouvant dans le cadre de "VIENS10QT" "les écrans"

Mercredi 20 mai, 14h-16h

Maison citoyenne des Ramassiers

Différents ateliers et temps d'échanges pour aborder les notions de respect de l'utilisateur et développer l'esprit critique.

> Pour les pré-adolescent-e-s et adolescent-e-s de la maison citoyenne

Ateliers de sensibilisation au réseaux sociaux et médias

Mercredi 20 mai, 14h30-16h

Maison citoyenne En Jacca

Trois ateliers portant sur les médias, l'esprit critique et les *fake news* grâce à l'outil "feu tricolore du numérique".

> Pour les enfants de la maison citoyenne et de l'école Simone-Veil maternelle et élémentaire

Alternative aux écrans par le sport

Jeud 21 mai, 17h-18h30

Maison citoyenne St-Exupéry

Proposer une alternative aux écrans par le sport-santé.

Par le Club de Loisirs Léo-Lagrange

> Pour les parents et les enfants du CLAS* (CM1/CM2)

Jouons autrement sans écran

Vendredi 22 mai, 20h

Maison citoyenne St-Exupéry

Le jeu en famille : une alternative aux écrans. Suivi d'un repas partagé.

> Pour les parents et les enfants de la maison citoyenne

Quelles alternatives à l'écran ?

Exposition de la fresque

Du mardi 26 au vendredi 28 mai

Aux heures d'ouverture

EAJE et Maison de la petite enfance

Accompagnement à la parentalité à travers une action de sensibilisation ludique et non culpabilisante.

> Pour les parents des EAJE* ou LAEP*

Café des parents

Mardi 26 mai, 16h et 18h30

Maison citoyenne En Jacca

Échanges entre parents autour de l'usage des écrans.

> Pour les parents, les enfants et adolescent-e-s de la maison citoyenne et les élèves de l'école Simone-Veil

Intervention du réseau Promeneurs du net

Mardi 26 mai, 16h30-18h30

Collège Jean-Jaurès

Sensibilisation des classes de 6^e au cyberharcèlement et à une utilisation responsable des réseaux sociaux.

Par les éducateurs du Club de Prévention et "Les promeneurs du Net Haute-Garonne"

> Pour tous les élèves de 6^e du collège

Expositions photos "Qu'en pensez vous ?" et "Autour des écrans"

Mardi 26 mai, 16h

École Lucie-Aubrac (Alaé) et Maison citoyenne des Ramassiers

Deux expositions imaginées et créées par les élèves pour sensibiliser enfants et parents.

> Tout public

Café des parents

Mardi 26 mai, 17h30-18h30

Aux heures d'ouverture

École George-Sand (Alaé)

Échanges entre parents autour de l'usage des écrans.

> Pour les parents de l'école

Expositions photos "Qu'en pensez vous ?" et "Autour des écrans"

Mercredi 27 mai, 11h et après midi

École Lucie-Aubrac (Alaé) et Maison citoyenne des Ramassiers

Deux expositions imaginées et créées par les élèves pour sensibiliser enfants et parents.

> Tout public

"Esprit sportif"

Mercredi 27 mai, 14h-16h

Maison citoyenne St-Exupéry

La thématique des écrans abordée en bougeant.

> Pour les enfants de 6 à 10 ans de la maison citoyenne

Ateliers de sensibilisation au réseaux sociaux et médias

Mercredi 27 mai, 14h30-16h

Maison citoyenne En Jacca

Trois ateliers portant sur les médias, l'esprit critique et les *fake news* grâce à l'outil "feu tricolore du numérique".

> Pour les adolescent-e-s de la maison citoyenne et les élèves de l'école Simone-Veil



Petit citoyen dans un monde d'écrans

Mercredi 27 mai après-midi

Aux heures d'ouverture

Maison citoyenne de la Naspe

Sensibiliser les enfants, les jeunes et les parents à l'utilisation des écrans au travers de l'outil "Les petits citoyens".

> Pour les parents et les enfants de la maison citoyenne et de l'Alaé George-Sand

"Esprit sportif"

Mercredi 27 mai, 14h-16h

Maison citoyenne St-Exupéry

La thématique des écrans abordée en bougeant.

> Pour les enfants de 6 à 10 ans de la maison citoyenne

Expositions photos "Qu'en pensez vous ?" et "Autour des écrans"

Jeudi 28 mai, 16h

École Lucie-Aubrac (Alaé) et Maison citoyenne des Ramassiers

Deux expositions imaginées et créées par les élèves pour sensibiliser enfants et parents.

> Tout public

Pause débat "Les écrans sont utiles pour apprendre"

Jeudi 28 mai, 17h-18h30

Maison citoyenne de la Naspe

Sensibilisation autour de la thématique des écrans et des réseaux sociaux.

Suivie d'un temps autour du jeu "Emissaire".

> Pour les parents et les enfants du CLAS*

Alternative aux écrans par le sport

Jeudi 28 mai, 17h-18h30

Mémothèque populaire

Proposer une alternative aux écrans par le sport-santé.

Par le Club de Loisirs Léo-Lagrange

> Pour les parents et enfants du CLAS de la Maison citoyenne St-Exupéry (CM1/CM2)

Café des parents

Jeudi 28 mai, 17h30-18h30

Ecole Alain-Savary (Alaé)

> Pour les parents de l'école

Intervention du réseau Promeneurs du net

Vendredi 29 mai, en journée

Collège Jean-Jaurès

Sensibilisation des classes de 6^e au cyberharcèlement et à une utilisation responsable des réseaux sociaux.

Par les éducateurs du Club de Prévention et "Les promeneurs du Net Haute-Garonne".

> Pour tous les élèves de 6^e du collège

Soirée jeux en famille "Jouons autrement"

Vendredi 29 mai, 18h30

Maison citoyenne des Ramassiers

Échanges au travers de jeux sur la thématique des écrans.

> Pour les familles inscrites à la maison citoyenne

Expositions photo "Qu'en pensez vous ?" et "Autour des écrans"

Vendredi 29 mai, 16h

Aux heures d'ouverture

Maison citoyenne des Ramassiers

Deux expositions imaginées et créées par les élèves pour sensibiliser enfants et parents.

Par l'Alaé de l'école Lucie Aubrac

> Tout public



Intervention du réseau Promeneurs du net

Lundi 1^{er}, mardi 2 et mercredi 3 juin

En journée

Collège Jean-Jaurès

Sensibilisation des classes de 6^e au cyberharcèlement et à une utilisation responsable des réseaux sociaux

Par les éducateurs du Club de Prévention et "Les promeneurs du Net Haute-Garonne".

> Pour tous les élèves de 6^e du collège



NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DU 18 AU 28 MAI

Challenge temps d'écran

EAJE et Maison de la petite enfance

Sensibilisation des professionnels de la petite enfance à l'utilisation du téléphone portable au quotidien.

> Pour les professionnels de la petite enfance

Exposition "Usage des écrans"

Maison citoyenne St-Exupéry

Sensibilisation à l'usage des écrans, à leurs bienfaits et à leurs limites.

> Tout public

Projets pédagogiques sur la thématique des écrans pendant les temps scolaires

Établissements scolaires de la Ville

Sensibilisation et prévention au travers d'ateliers (éducation civique, littérature...).

> Pour les enfants des établissements

Table thématique

Pavillon blanc Henri-Molina

Un espace dédié aux alternatives aux écrans proposées par la médiathèque, ludothèque et centre d'art de Colomiers.

> Tout public

Cap ou pas cap sans écran

École Hélène-Boucher (Alaé)

Défi journalier à relever par les enfants grâce à un kit à utiliser en famille durant le week end.

> Pour les parents et enfants de l'Alaé*

Moins d'écran, plus de temps

École Simone-Veil (Alaé)

Sensibilisation aux écrans au travers de jeux de société, confections d'affiches par les enfants, atelier philo, jeux extérieurs...

> Pour les parents et enfants de l'Alaé*

Défi "Limite ton temps d'écran"

Collège Voltaire

Challenge ludique pour réduire son temps d'écran.

> Pour les élèves et les professionnels

Bingo défi

Écoles George-Sand et Alain-Savary (Alaé)

Sensibilisation à travers des jeux sous forme de défis à relever.

> Pour les enfants des écoles

Défis des familles

École Jean-Macé (Alaé)

Ateliers et défis à relever.

> Pour les parents et les enfants de l'école

Quelles alternatives à l'écran

EAJE et Maison de la petite enfance

Lecture d'un livre sur la thématique des écrans.

> Pour les enfants des structures

Échanges et préventions pour les parents

Maison citoyenne du Seycheron

Prévention par la création d'une exposition avec les parents et ados sur le thème de l'utilisation des réseaux sociaux.

> Pour les enfants, pré-adolescent-e-s et les parents de la maison citoyenne

Défi professionnel

Maison citoyenne St-Exupéry et écoles

Jules-Ferry/Hélène-Boucher (Alaé)

Réduire son temps d'écran

> Pour les professionnels

DU 18 AU 29 MAI

Petites lectures

EAJE et Maison de la petite enfance

Lecture aux enfants d'un livre sur la thématique des écrans

> Pour les enfants des EAJE* et ALEP*

Défi temps d'écran

EAJE

Une boîte anonyme est déposée dans chaque structure participante afin de comptabiliser le temps d'écran journalier des parents.

> Pour les parents des enfants des EAJE*

INFOS PRATIQUES

PAVILLON BLANC

HENRI-MOLINA

4 place Alex-Raymond

MÉMOTHÈQUE POPULAIRE

Allée de l'Ormeau

ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL DU JEUNE ENFANT

Crèche Le Perget

7 allée de Guérande

Crèche La Naspe

25 allée de la Champagne

Crèche Le Parc

2 chemin du Sault

Crèche Hélène-Boucher

Chemin des Carrières

Crèche Le Château d'eau

1 rue du Château d'Eau

Crèche Marie-Curie

Allée de l'Armagnac

MAISON DE LA PETITE ENFANCE

33 rue de l'Eglise

COLLÈGES

Collège Jean-Jaurès

1 chemin des Bourdettes

Collège Voltaire

Allée du Comminges

ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

École maternelle Jean-Macé

6 square François-Lahille

École maternelle Simone-Veil En Jacca

Allée du Marcadau

Ecole maternelle Lamartine

Allée de Savoie

École maternelle Alain-Savary

14 allée du Morbihan

École maternelle Jules-Ferry

14 allée des Pyrénées

École élémentaire Simone-Veil

Place des Marots

École élémentaire Alain-Savary

16 allée du Morbihan

École élémentaire Jules-Ferry

14 allée des Pyrénées

École élémentaire Hélène-Boucher

8 chemin des Carrières

École élémentaire Lucie-Aubrac

1 allée Georges-Brassens

École élémentaire George-Sand

Allée de la Colombe

École élémentaire Lamartine

8 allée de la Terrasse

MAISONS CITOYENNES

Maison citoyenne Naspe

11 allée de la Moselle

Maison citoyenne Saint-Exupéry | Val d'Aran

12 allée du Lauragais

Maison citoyenne du Seycheron

11 allée des Monts d'Olmes

Maison citoyenne En Jacca

3 allée du Marcadau

Maison citoyenne des Ramassiers

1 allée Georges-Brassens

+ D'INFOS

Ville de Colomiers : 05 61 15 24 93