

[CONFINEZUTILE.LALIGUE.ORG](https://confinezutile.laligue.org)

LECTURE

Pendant le confinement, Lire et Faire Lire reste l'association de référence pour partager le plaisir de la lecture !



Grâce à un partenariat avec la plateforme [Storyplay'r](#) (accessible gratuitement pour les enseignants et leurs élèves), les bénévoles partagent leurs lectures sur des livres numériques. Ainsi, les enfants (re)découvrent les trésors de la littérature jeunesse !

A ce jour, la bibliothèque contient 500 albums en français et 300 en anglais. Des titres sélectionnés par le comité de lecture national de Lire et faire lire-y sont notamment présents. A noter que certains titres édités par Les éditions du Pourquoi Pas y sont proposés !



Une histoire est offerte par jour, que vous pouvez écouter en allant dans la bibliothèque Storyplay'r. Vous avez également la possibilité de créer un compte et de bénéficier d'un mois gratuit !

THÉÂTRE CONFINÉ !

La compagnie théâtrale vosgienne **Les Joli(e)s Mômes**, association affiliée à la **Ligue de l'Enseignement des Vosges**, est heureuse de mettre à disposition quelques solutions pour faire du théâtre à la maison, en famille, et vous permettre en même temps de contribuer à leurs actions, en cette période particulière !

- Des jeux et exercices à faire à la maison, seul.e ou en famille



Pour favoriser une expression claire, des exercices pour développer votre imagination ou encore des propositions de mise en scène à vous approprier ! [Cliquez ICI](#)

- Des défis vidéo

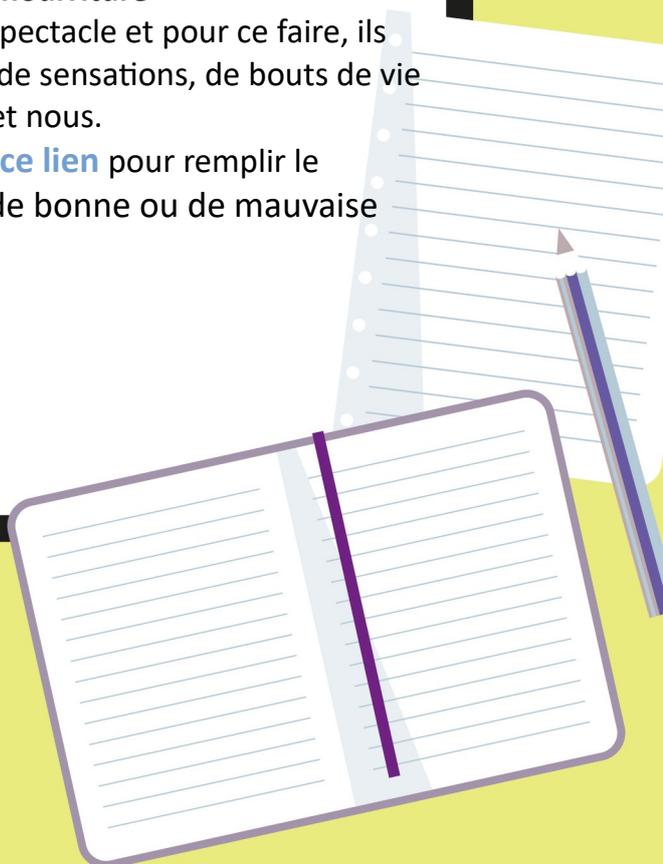
Chaque semaine, vous est proposé un défi théâtral en vidéo. Pour le défi **#5** de cette semaine, la thématique est la suivante : **Dîtes un poème** (ou un morceau). On ne doit pas vous voir à l'écran, seulement vous entendre ! Pour plus d'indications sur comment participer : [ICI](#)

- **Participez à un recueil de témoignages !**

11 questions et 8 bêtises sur la nourriture

La compagnie est en train d'écrire un nouveau spectacle et pour ce faire, ils souhaiteraient partir d'histoires, de témoignages, de sensations, de bouts de vie de personnes comme vous et nous.

Alors si vous souhaitez y participer, [suivez ce lien](#) pour remplir le questionnaire. Tout en sachant qu'il n'y pas de bonne ou de mauvaise réponse !



ENVIRONNEMENT

Le confinement, un impact positif pour la planète ? Pas si sûr... Certes, l'on observe des effets positifs à court terme :

- Une baisse importante des émissions de gaz à effet de serre
- Une meilleure qualité de l'air
- La nature reprend ses droits

Mais n'oublions pas que le climat a besoin d'une **baisse soutenue et régulière** des émissions de gaz à effet de serre, pas d'une année blanche. **Les réductions d'émission ne sont pas structurelles** : elles vont réapparaître dès que le transport des biens et des personnes seront rétablis. Le confinement ne va donc malheureusement pas sauver notre planète : **le réchauffement climatique sera toujours présent.**

En mandarin, le mot « crise » s'écrit avec deux signes : l'un signifie « danger », l'autre « opportunité ».

Mais de quelle(s) opportunité(s) parle-t-on ? Celle d'oser envisager un nouveau rapport au monde, de repenser globalement notre mode de vie, de nous battre pour une société plus responsable et frugale, à taille et à rythme humain.

Le Pacte du Pouvoir de Vivre est l'alliance de 55 organisations, syndicats, fondations, mutuelles réunies depuis le 5 mars 2019 dont la Ligue de l'Enseignement. Leur conviction commune ? Que **les enjeux sociaux et environnementaux sont totalement imbriqués**. Et que **nos modes de développement, inégalitaires et polluants, doivent être repensés** en profondeur. Aujourd'hui, plus que jamais, ces convictions prennent tout leur sens. Pour lire les 66 propositions formulées par l'alliance ; [suivez ce lien.](#)



GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN

Durant cette période de confinement, la tentation est immense de laisser les enfants passer plus de temps que d'habitude devant un écran. Mais il ne faut pas oublier le fait que tous les piliers du développement de l'enfant sont affectés par la surexposition aux écrans, à commencer par le **développement physique** avec des effets sur le corps : obésité, maturation cardio-vasculaire. Des **effets émotionnels** également : agressivité, dépression, sans oublier les impacts intellectuels comme sur le langage ou la concentration par exemple.

MAIS COMMENT GÉRER LES ÉCRANS DURANT LE CONFINEMENT ? COMMENT GARDER LES ÉCRANS SOUS CONTRÔLE ET INSTAURER TOUT DE MÊME DES LIMITES ?

Voici quelques conseils :

- Une bonne pratique consiste donc à préparer chaque soir, avant le coucher des enfants, le planning de la journée de chacun pour le lendemain.
- Définir clairement les temps d'écran, établir des règles explicites pour chacun
- Distinguer les temps d'écran dédiés au travail et ceux dédiés aux loisirs
- Les parents doivent montrer l'exemple en mettant également en place des temps sans écran

Et des ressources pour aller plus loin sur la thématique :

- [Les balises 3-6-9-12 ans](#)
- [Le guide à télécharger](#) de la famille Tout Écrans. Réalisé par le Clemi, en collaboration avec plusieurs partenaires éducatifs dont la Ligue de l'Enseignement
- [Un questionnaire](#) pour faire un état des lieux de votre consommation d'écran
- [Plusieurs vidéos](#) de Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie, dans lesquelles il répond aux questions posées par des parents quant aux écrans.



SOLIDARITÉ

Dans la première LigueActiBox, nous vous présentons la réserve civique et la coopération MonaLisa Vosges dont la mission principale est d'aider à maintenir le lien social auprès de nos aînés.

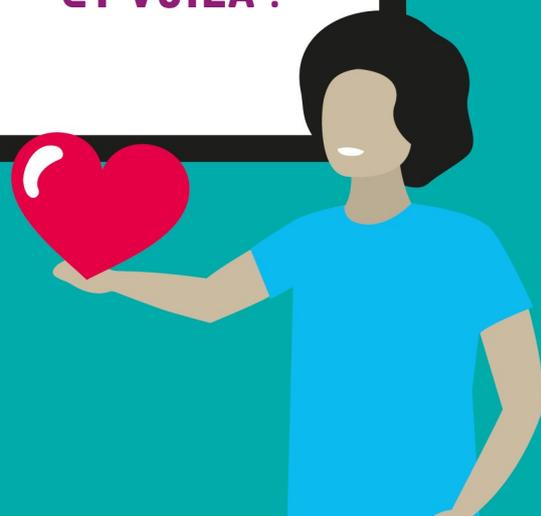
AUJOURD'HUI, NOUS VOUS PROPOSONS DE PARTICIPER, EN RESTANT CHEZ VOUS !

Depuis ce formulaire, [en cliquant sur ce lien](#), vous avez la possibilité d'écrire un message en ligne, sous forme de carte postale, qui sera ensuite transmis à une personne isolée accompagnée par le réseau MonaLisa.

POUR CE FAIRE, C'EST SIMPLE :

- Ouvrez le formulaire
- Choisissez l'image qui vous parle le plus et que vous souhaitez transmettre
- Rédigez votre message. Vous avez aussi la possibilité d'inclure une pièce jointe, par exemple une photo ou un dessin.
- Laissez votre adresse mail, pour qu'une réponse puisse vous être adressée.

ET VOILÀ !



SPORT

UN NOUVEAU DÉFI UFOLEP POUR CETTE SEMAINE !

Envie de faire du Basket autrement ?

Ce petit exercice vous fera travailler votre équilibre et votre musculature profonde au niveau des jambes et de la ceinture abdominale !



Prenez une pile de vêtements (chaussettes, sous vêtements, shorts etc...), un bac à linge ou tout ce qui peut y ressembler et **mettez-vous au défi de réussir à tout lancer dedans !**

Cependant, pour tirer, vous devrez lever le genou de votre choix en premier puis tendre cette jambe vers l'arrière pour vous permettre de vous pencher en avant, et d'attraper un linge pour le lancer dans le bac.

Si ce petit jeu est trop facile, ajoutez une petite flexion sur votre jambe d'appui (squat bulgare) entre chaque lancer.

Pensez à changer de jambe tous les 6 lancers

ARRIVEREZ-VOUS À RANGER TOUT VOTRE LINGE ?

Retrouvez un tutoriel vidéo de cet exercice sur la page Facebook de l'UFOLEP88, en cliquant **ICI**.





RETROUVEZ NOUS AUSSI SUR FACEBOOK !

monenfant.fr

Le portail « monenfant.fr », conçu par les Caf et la Cnaf, propose un accompagnement de qualité aux parents et aux professionnels de la petite enfance, de la jeunesse et de la parentalité.



FEDERATION VOSGES

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

CLEMI



Le pacte du pouvoir de vivre

Le centre pour l'éducation
aux médias et à l'information

66 PROPOSITIONS



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

