repère culturel

Arts visuels

8-12 ans

15 à 30 min

Petit groupe (5 à 15)

Moins de..., plus de loisirs hors ligne

Jeu de mémoire qui amène les participant·e·s à nommer des activités (sportives, créatives, artistiques ou autre divertissement) qui se font sans écran.

Source: Défi Pause - Capsana

Déroulement

Préparation

Demander au groupe de s'assoir en cercle.

Consignes

1. Commencer le jeu en donnant l'exemple avec la phrase « Moins de _____, plus de _____ » en utilisant les mots de son choix (ex. : moins de temps d'écran, plus d'activité physique; moins de réseaux sociaux, plus de musique; moins de TikTok, plus d'impro, etc.).
2. Nommer à nouveau ce qui a été dit par la personne précédente et ajouter sa propre phrase.
3. Nommer ce que les deux personnes précédentes ont dit puis ajouter sa propre phrase, et ainsi de suite.
4. Perdre son tour si une joueuse ou un joueur oublie un énoncé.
5. Recommencer le jeu lorsque trois participant se trompent.

Retour sur l'activité : Cette activité permet aux participantes et participants de prendre conscience de l'importance des loisirs sans écran et propose différentes activités qu'ils ou elles pourraient expérimenter. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils ou elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon leur niveau de compréhension et leur âge :

- Parmi toutes ces activités, est-ce qu'il y en a une que vous aimeriez essayer?
- Pourquoi est-ce important de prendre des moments sans écran de temps en temps?

Variantes

- Pour les groupes plus vieux, il peut être amusant de faire en sorte que la phrase rime, par exemple : moins de cell., plus d'aquarelle; moins de jeux vidéo, plus de vélo; moins de tablettes, plus de boulette; etc.