5. ACTIONS PRATIQUES

POUR LES PARENTS ET LES TUTEURS

1 MONTREZ L'EXEMPLE EN ADOPTANT DES HABITUDES POSITIVES AVEC LES APPAREILS NUMÉRIQUES : montrez à votre enfant en quoi consistent les habitudes numériques saines en limitant le temps passé devant les écrans, en privilégiant les interactions en face à face et en utilisant votre appareil dans un but déterminé.

2 ENCOURAGEZ LE FAIT D'AVOIR D'AUTRES LOISIRS ET PASSE-TEMPS qui n'impliquent pas d'écran, comme la lecture et le dessin.

3 FIXEZ DES LIMITES DE TEMPS POUR L'UTILISATION DES APPAREILS NUMÉRIQUES, en particulier la veille d'un jour d'école, pour assurer un équilibre entre les activités en ligne et hors ligne.

4 ENSEIGNEZ À VOTRE ENFANT LES BONS USAGES EN MATIÈRE DE NUMÉRIQUE, notamment les risques potentiels encourus en partageant des informations personnelles, l'importance d'une communication en ligne respectueuse et comment distinguer le vrai du faux dans les informations.

5 TROUVEZ UN ÉQUILIBRE ENTRE CONNECTIVITÉ ET SÉCURITÉ en utilisant les fonctionnalités de contrôle parental ou des appareils spécialement conçus pour surveiller et limiter le contenu accessible à votre enfant et restreindre son accès aux réseaux sociaux, tout en lui permettant de rester en ligne.

6 PRÉVOYEZ DES MOMENTS RÉGULIERS POUR FAIRE LE POINT avec votre enfant sur son utilisation des appareils numériques, les contenus consultés, ses interactions et les sentiments que cela lui procure, afin de favoriser la confiance et une relation saine avec la technologie.

7 ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À CHERCHER À ÉTABLIR DES LIENS EN PERSONNE pendant son temps libre.

8 ÉLABOREZ UN ACCORD FAMILIAL SUR L'UTILISATION DES MÉDIAS qui précise les règles et les attentes concernant l'usage du smartphone, y compris les plages horaires et les zones sans écran.

5. ACTIONS PRATIQUES

POUR LES ENTRAÎNEURS ET LEUR STAFF TECHNIQUE

1 MONTREZ L'EXEMPLE EN ADOPTANT DES HABITUDES POSITIVES AVEC LES APPAREILS NUMÉRIQUES : montrez à vos joueurs en quoi consistent les habitudes numériques saines en limitant votre temps passé devant les écrans, en étant dans le moment présent pendant les entraînements et en utilisant les appareils numériques de manière consciente et ciblée pour encourager les interactions hors ligne.

2 FAITES APPLIQUER UNE POLITIQUE SANS TÉLÉPHONE pendant les entraînements, les matches et les événements pour encourager les interactions hors ligne.

3 JOUEZ LE RÔLE D'AMBASSADEUR AU SEIN DE VOTRE ORGANISATION et proposez des séances d'alphabétisation numérique comportant des discussions ouvertes sur les avantages et les inconvénients des technologies numériques pour aider les joueurs à développer une approche équilibrée.

4 INTÉGREZ DES EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE À VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT pour aider les joueurs à être dans le moment présent et à réduire leur dépendance aux appareils numériques.

5 ORGANISEZ DES DÉFIS DE « SEVRAGE NUMÉRIQUE » pendant lesquels les joueurs s'affrontent pour réduire leur temps passé devant les écrans sur une période spécifique.

6 ENCOURAGEZ LES INTERACTIONS ET LES RELATIONS EN PERSONNE entre les joueurs pendant leur temps de repos.

7 ÉTABLISSEZ DES RÈGLES OU DES DIRECTIVES POUR L'UTILISATION DES APPAREILS NUMÉRIQUES qui soient conformes aux politiques de votre organisation et aux valeurs de l'équipe.

5. ACTIONS PRATIQUES

POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

1 **EXPLOREZ DE NOUVEAUX PASSE-TEMPS,** comme dessiner, jouer d'un instrument de musique, cuisiner ou intégrer une équipe sportive.

2 **LIMITEZ VOTRE TEMPS D'ÉCRAN,** surtout une heure avant d'aller au lit.

3 **PRENEZ CONSCIENCE DE VOS ÉMOTIONS :** si quelque chose vous procure un sentiment d'anxiété, de tristesse ou de colère, faites une pause ou parlez à une personne de confiance.

4 **UTILISEZ DES APPLICATIONS DE SUIVI DU TEMPS PASSÉ DEVANT L'ÉCRAN** et programmez des rappels pour vous aider à faire des pauses régulières et à basculer sur des activités hors ligne.

5 **PASSEZ DU TEMPS EN FAMILLE ET ENTRE AMIS** et participez à des activités de groupe.

6 **SUIVEZ LES RÈGLES DE VOTRE CLUB OU DE VOTRE ORGANISATION** concernant l'utilisation des appareils numériques.

7 **MONTREZ L'EXEMPLE** dans la manière dont vous utilisez les appareils numériques auprès de vos amis et coéquipiers, et aidez les autres s'ils ont du mal à gérer leur temps passé devant l'écran.