

La semaine sans écrans

Débrancher pour mieux se connecter

Falaise relève le défi !

Du 11 mai
au 15 mai



Services éducatifs
Place Guillaume-le-Conquérant
14700 Falaise
Tél. : 02 31 41 61 41
Mail : services.educatifs@falaise.fr

 Ville de
FALAISE

LE PROGRAMME DU 11 AU 15 MAI 2025

Dimanche 11 mai

10h30 - 12h : Hexathlon pour tous, Stade Henri Moulin.
Avec l'ESF Athlétisme initiez-vous au javelot, au sprint, au saut de haies, en longueur, en hauteur, ou encore au disque

14h : Présentation de la collection normande, Micro-folie.
Découvrez la nouvelle collection Normandie du musée numérique. À travers des jeux, cette après-midi vous permettra de redécouvrir le patrimoine normand et prévoir vos futures sorties dans la région et décrocher des écrans. Entrée libre, tout public.

15h30 : Visite guidée du château, tarifs habituels, Château Guillaume-le-Conquérant.

Lundi 12 mai

18h : « Emprise numérique, 5 femmes contre les Big 5 », Cinéma l'Entracte.
Documentaire de 80 min. d'E. Jadot, suivi d'un échange avec T. Duquesne du dispositif *L'avenir des pixels* - Entrée libre dans la limite des places disponibles.

« Journée sans téléphone au lycée ! », Lycée Guillaume-le-Conquérant.

Mardi 13 mai

19h : Croquette, Forum-Théâtre de Falaise.
Spectacle proposé dans le cadre du festival « Danser partout », tout public dès 6 ans
Sur réservation : www.chorege-cdcn.com

16h30-19h : Rallye sport et culture, départ de la cour de l'école Bodereau.
Activité en direction des familles (présence obligatoire d'un adulte).
Partez à la découverte de 4 sites sportifs et de 4 sites culturels de Falaise.
Se présenter dans la cour de l'école, accès libre.

17h : Atelier cuisine, centre socioculturel.
Atelier avec le collectif Popote pour la préparation d'un menu « amuse bouches ».
Gratuit, réservé aux enfants du périscolaire et leurs parents.

20h : Spectacle « Écran total », centre socioculturel, salle Gallon.
Alternance entre des saynètes jouées par M. Charly et les interventions d'une psychologue qui rebondira sur la situation jouée et les questions des adultes/parents.
Spectacle gratuit sur inscription au 02 31 20 42 00 - Réservé aux adultes.

20h30 : Initiation chorale, Maison de la Musique.
Venez assister à une répétition de la chorale de la Huchette et participez à quelques chants.
Places limitées. Sur inscription à choraledelahuchette@gmail.com.

Mercredi 14 mai

9h : Sortie pour tous : Visite du Mont Saint-Michel, départ du centre socioculturel.
Visite du Mont et traversée commentée de la baie (2 à 4 km).
Sur inscription au 02 31 20 42 00, 4€ / personne.

10h et 12h : Jeu de prévention et d'usage des réseaux sociaux « @social »,
centre socioculturel, Point information jeunesse.
Jeu de plateau/jeu de rôle pour s'interroger de manière ludique sur les réseaux sociaux, nos pratiques et nos usages, à destination de tandems parent-enfant.
Gratuit, sur inscription au 02 31 20 42 00.

10h : Bébés lecteurs, Médiathèque de Falaise.
Sur inscription au 02 31 41 65 45, pour les 0-3 ans.

13h30 - 17h : Le coin jeux, centre socioculturel. Tout public, gratuit.

De 14h à 16h : Mini rallye parent-enfant, départ de la cour de l'école Bodereau.
Partez à la recherche de 8 balises et d'autant d'épreuves sportives autour de l'école.
En partenariat avec l'USEP. Se présenter dans la cour de l'école, accès libre.

14h et 16h : Jeu de prévention et d'usage des réseaux sociaux « @social »,
centre socioculturel, Point information jeunesse.
Jeu de plateau/jeu de rôle pour s'interroger de manière ludique sur les réseaux sociaux, nos pratiques et nos usages, à destination de tandems parent-ado.
Gratuit, sur inscription au 02 31 20 42 00.

14h-17h : Atelier jeux de société, Médiathèque de Falaise. Tout public, gratuit.

15h : Heure du conte, Médiathèque de Falaise.
Sur inscription au 02 31 41 65 45, pour les 3-6 ans.

De 17h30 à 19h : Café parents-familles, multi-accueil les Petits Filous. Tout public, gratuit.

Jeudi 15 mai

De 16h30 à 18h : Animation basket, cour de l'école Bodereau, sur le nouvel équipement.
Proposé en partenariat avec l'ESF Basket. Se présenter dans la cour de l'école, accès libre.

De 17h à 20h30 : Échecs sous les Pommiers, Salle Holman, place Holman.
Venez découvrir les échecs avec le club "Échecs sous les pommiers",
initiation gratuite et ouverte à tous.

RÉDUIRE LE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS

- **Fixer à l'avance** et annoncer aux enfants **le temps d'écran autorisé**.
Par exemple : « Deux épisodes de dessins animés, pas plus ! ».
- **Éviter d'utiliser les écrans comme une récompense.**
- **Se rendre disponible et proposer d'autres activités aux enfants.**
Par exemple : jeux de société, activités manuelles ou de plein air...
- **Laisser l'enfant jouer librement pour développer son imaginaire...**
Parfois au prix d'un peu de désordre et de bruit dans l'espace familial.
- **Repousser le plus possible l'âge d'équipement des enfants**
(tablette, console, smartphone).
- **Mettre en place des temps sans écrans**
et en famille : le matin, pendant les repas, avant de se coucher.

Pour vous rendre sur les lieux d'animation :

Stade Henri Moulin : avenue de La Crosse
Micro-folie : 1 boulevard de la Libération - 02 31 90 92 44
Château Guillaume-le-Conquérant : accès par la place Guillaume - 02 31 41 61 44
Cinéma l'Entracte : 8 rue Thérèse Cuvigny - 02 31 90 31 17
Lycée Guillaume-le-Conquérant : 3 rue Louis Liard - 02 31 41 67 00
Forum - Théâtre de Falaise : 2 boulevard de la Libération - 02 31 90 89 60
Ecole Bodereau : 2 rue des Prémontrés - 02 31 90 09 90
Centre socioculturel : 1 rue des Prémontrés - 02 31 20 42 00
Maison de la Musique : 11 rue des Ursulines - 06 12 27 03 56
Médiathèque : 5 rue Gonfroy Fitz Rou - 02 31 41 65 45
Multi-accueil : 8 rue Robert le Maginifique - 02 31 90 05 80
Salle Holman : Place Edward Holman - 06 14 82 48 67

