



MOINS D'ÉCRANS, C'EST PLUS MARRANT !

Faites le plein d'activités déconnectées
près de chez vous

Du 13 avril au 2 mai 2026

Service Coopération Territoriale
04 50 20 34 56
www.valserhone.fr



VALSERHÔNE
Ma ville par nature

NOS PARTENAIRES :



Soutenu par la MILDECA et par le préfet de l'Ain

L'usage des écrans s'est imposé dans nos vies quotidiennes, y compris dès le plus jeune âge.

À son échelle, la commune de Valsérhône s'est lancée dans un plan de lutte contre la surexposition aux écrans de loisirs dans le cadre de la Convention Territoriale Globale (CTG). C'est ainsi qu'en 2025 est née l'opération « Moins d'écrans, c'est plus marrant ».

La seconde édition a lieu du 13 avril au 2 mai 2026, avec une proposition d'activités gratuites à faire en famille. Des espaces de réflexion et d'échanges sur la place des écrans dans nos vies sont aussi proposés, ainsi que des séances de sensibilisation par des experts de la parentalité numérique.

Ce dépliant vous permet de découvrir toute la programmation pensée pour tous les âges et pour tous les goûts, durant trois semaines sur l'ensemble de la commune.

Cette opération est soutenue par la MILDECA (Mission de Lutte contre la Drogue et les Conduites Addictives) et par le Préfet de l'Ain, ainsi que par la Caisse d'Allocations Familiales de l'Ain.

Nous espérons que cette programmation vous permettra une parenthèse déconnectée en famille et de constater que moins d'écrans, c'est plus marrant !

LUNDI 13 AVRIL

14h à 16h | Salle du Lavoir
(1 rue Richemont)

**CAFÉ-PAPOTE
INTERGÉNÉRATIONNEL
« AVANT LES ÉCRANS, ON
S'OCCUPAIT AUTREMENT »**

Animé par le service Dynamiques
citoyennes et Jeunesse
Entrée libre | Tous publics



16h30 à 17h30 | Centre de
loisirs « Les Copains d'abord »

**ATELIER « UN TEMPS
POUR LIRE ENSEMBLE »**



En partenariat avec « L'envie de lire »
Familles inscrites au centre de loisirs

MARDI 14 AVRIL

14h à 18h | Maison des
Citoyens Claude Tournier

**MARDI SANS ÉCRANS
« PLACE AU JEU ! »**



Animé par les Jeux de Loïc
Entrée libre | Tous publics

16h30 à 17h30 | Centre de
loisirs « Les Copains d'abord »

**ATELIER « UN TEMPS
POUR LIRE ENSEMBLE »**



En partenariat avec « L'envie de lire »
Familles inscrites au centre de loisirs

MERCREDI 15 AVRIL

16h30 à 17h30 | Médiathèque
Louis Miraillet

**L'HEURE DU CONTE :
« DÉCONNECTE ET BOUGE »**

Animé par Média'Vals
Entrée libre | Familles



16h30 à 17h30 | Centre de
loisirs « Les Copains d'abord »

**ATELIER « UN TEMPS
POUR LIRE ENSEMBLE »**



En partenariat avec « L'envie de lire »
Familles inscrites au centre de loisirs

JEUDI 16 AVRIL

Crèche Les 1000 Pattes

**9H45-10H30 : ACTIVITÉ
PARENTS-ENFANTS**



**16H-17H : ACTIVITÉ PARENTS-
ENFANTS « CRÉATION DE
JOUETS »**

Familles inscrites à la crèche

VENDREDI 17 AVRIL

9h45 à 10h30 | Crèche Les
1000 Pattes

**ACTIVITÉ PARENTS-ENFANTS
« CRÉATION DE JOUETS »**



Familles inscrites à la crèche

18h à 19h | Berges du Rhône

COLOR RUN



Familles inscrites au centre de loisirs
Annulation en cas de pluie

LUNDI 20 AVRIL

14h à 16h | Maison des
Citoyens Claude Tournier

**CAFÉ-PAPOTE
INTERGÉNÉRATIONNEL
« AVANT LES ÉCRANS, ON
S'OCCUPAIT AUTREMENT »**

Animé par le service Dynamiques
citoyennes et Jeunesse
Entrée libre | Tous publics

16h30 à 18h30 | École des
Montagniers

**ATELIER « LIRE AU
PÉRISCO' »**



En partenariat avec « L'envie de lire »
Réservé aux familles de l'école

MARDI 21 AVRIL

9h à 16h | Maison des
Citoyens Claude Tournier

MARDI SANS ÉCRANS

Animé par le service Dynamiques
citoyennes et Jeunesse et CAPSO
Réservé aux classes des écoles du
Bois des Pesses et des Montagniers

18h à 19h30 | Cinéma Les
Variétés

CINÉ-RENCONTRE « ET SI ON LEVAIT LES YEUX ? »

En présence du réalisateur Gilles
Vernet
Entrée libre (sous réserve de places
disponibles) | Tous publics



JEUDI 23 AVRIL

9h30 à 11h | Maison des
Citoyens Claude Tournier

« LIRE ENSEMBLE C'EST PLUS MARRANT »

Animé par « L'envie de lire »
Entrée libre | Séniors | Familles
avec très jeunes enfants

9h45 à 10h30 | Crèche Les
1000 Pattes



ACTIVITÉ PARENTS-ENFANTS

Familles inscrites à la crèche

10h à 14h | Place Carnot

« LÂCHE TON ÉCRAN ET VIENS VOIR DU VIVANT »

Animé par la Maison des Familles
itinérante de l'UDAF 01 avec
Promotion Santé et CAPSO
Tous publics

14h30 à 15h30 | Crèche Les
1000 Pattes



ACTIVITÉ PARENTS-ENFANTS « CRÉATION DE JOUETS »

Familles inscrites à la crèche

18h30 à 19h45 | Nef Passerelle
des Arts

« À FORCE DE VIVRE ENSEMBLE »

Animé par la Cie ThéÂrt & Co
Entrée libre (sous réserve de places
disponibles) | Tous publics



VENDREDI 24 AVRIL

8h30 à 9h45 | École
des Montagniers



CAFÉ PARENTS : « GÉRER LES JEUX VIDÉOS »

Animé par Génération Numérique
Réservé aux parents d'élèves de
l'école

16h30 à 18h30 | École de
Vouvray

ATELIER « LIRE AU PÉRISCO' »



En partenariat avec « L'envie de lire »
Réservé aux familles de l'école

LUNDI 27 AVRIL

9h30 à 12h - 14h à 17h30 |
Crèche Les 1000 Pattes



« CAFÉ PARENTS : LES ÉCRANS ET LE TOUT PETIT »

Animé par la PMI et l'équipe de la
crèche
Entrée libre | Parents d'enfants
de moins de 3 ans



13h30 à 15h30 | Collège
Louis Dumont



SPÉCIAL PARENTS « GÉRER LES RÉSEAUX SOCIAUX »

Animé par Génération Numérique
Réservé au Lieu Echanges Parents
du collège



16h à 18h | Mission locale

SPÉCIAL 16-18 ANS « FAIS PAS GENRE ! »

Animé par Génération Numérique
Sur inscription auprès de la mairie

16h30 à 18h30 | École Pierre Longue

ATELIER « LIRE AU PÉRISCO' »



En partenariat avec « L'envie de lire »
Réservé aux familles des élèves de l'école

MARDI 28 AVRIL

16h30 à 18h30 | École Bois des Pesses

ATELIER « LIRE AU PÉRISCO' »



En partenariat avec « L'envie de lire »
Réservé aux familles des élèves de l'école

JEUDI 30 AVRIL

18h30 à 20h30 | Centre Jean Marinet

CONFÉRENCE « ENFANTS ET ÉCRANS : COMMENT GÉRER AU QUOTIDIEN ? »

Animée par des neuropsychologues de l'association « Co-Naître et Grandir »

Entrée libre | Infos auprès de la CPTS : 06 75 20 33 67

ATELIER LECTURE POUR LES ENFANTS DES PARTICIPANTS À LA CONFÉRENCE



Animé par « L'envie de lire » et Média'Vals

Entrée libre (dans la limite de places disponibles) | Enfants 6/12 ans

SAMEDI 2 MAI

9h15 à 10h | Bibliothèque de Châtillon

RACOMPTINES « QUELLE ODEUR ! »



Animé par Média'Vals
Entrée libre (dans la limite de places disponibles)

« MOINS D'ÉCRANS, C'EST PLUS MARRANT » C'EST AUSSI :

Du 7 au 30 avril |
Médiathèque Louis Miraillet

EXPOSITION « CURIEUX JAPON »

Horaires d'ouverture :
Mardi et jeudi : 16h-18h
Mercredi : 9h-19h
Vendredi : 13h-18h
Samedi : 10h-13h

Entrée libre | Tous publics à partir de 8 ans

Du 7 avril au 14 mai |
Bibliothèque de Lancrans

EXPOSITION « ÉCOUTE LES OISEAUX »

Horaires d'ouverture :
Mardi et jeudi : 16h-18h

Entrée libre | Tous publics

Du 13 au 30 avril



CHALLENGE ADSL - DÉFIS EN FAMILLE

À retrouver au centre de loisirs « Les copains d'abord », dans les accueils périscolaires, les médiathèques et à la Maison des Citoyens Claude Tournier.



Une fois tous vos défis réalisés, présentez votre marque-pages à l'équipe d'animation et faites valider le niveau "Joueur" sur votre "Passport P@rentalité Numérique" !

PASSEPORT P@RENTALITÉ NUMÉRIQUE

Règles du jeu

OBJECTIF : Validez un ou plusieurs niveaux et gagnez une surprise pour toute la famille !

COMMENT JOUER ? :

Il suffit de participer à une action du programme comportant la pastille « Passeport P@rentalité Numérique » :



3 niveaux à atteindre : « P@rent Joueur », « P@rent Connaisseur » et « P@rent Expert »

Détails sur le site internet de la ville : www.valserhone.fr
(Page Parentalité)

Faites valider votre participation auprès d'un membre de l'équipe d'animation en lui présentant votre marque-pages.

Puis venez récupérer votre cadeau sur présentation de votre marque-pages complété lors des rendez-vous suivants :

- au Centre Jean Marinet jeudi 30 avril à 18h
- à la Bibliothèque de Châtillon samedi 2 mai à 10h

QUE SIGNIFIENT CES PICTOS ?



Familles



Parents



Tout-petits



6/12 ans



Passeport P@rentalité Numérique

ET APRÈS ?

Festival Marmaille - Du 26 au 31 mai

Partir en Livre - Du 7 au 16 juillet

Semaines d'Information sur la Santé Mentale
« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts »
Du 5 au 18 octobre

Festival BD dans l'Ain - Du 28 au 29 novembre

Retrouvez toutes les infos utiles en flashant le QR code :



SUIVEZ-NOUS !



 www.valserhone.fr



CONTACT

Service Coopération Territoriale
04 50 20 34 56
www.valserhone.fr



 **VALSERHÔNE**
Ma ville par nature