

TOUS À BORD !

La lettre des parents de l'Ain

Être parent, quelle aventure formidable...
et pas toujours facile.

Heureusement, vous n'êtes pas seuls à bord... Pour découvrir des témoignages, des idées et des actions près de chez vous, cette lettre est éditée dans l'Ain deux fois par an.

Bienvenue à bord et bonne lecture !

Dans ce numéro



Salut les artistes ! p.1

Cultiver la créativité p.3

Actualités et infos locales p.5/6



SALUT LES ARTISTES !

Dessiner, coller, inventer des histoires, jouer des personnages... les enfants sont spontanément créatifs. Les ados aussi, quand ils chantent, décorent leurs cahiers ou se prennent de passion pour le théâtre ou la vidéo... Les activités créatives permettent de grandir et de s'épanouir. Elles comptent autant que le français et les sciences naturelles dans leur développement personnel.

Même de rien, les activités créatives permettent de développer énormément de compétences chez les enfants. **Manipuler** une paire de ciseaux ou un pinceau améliore la motricité fine, ce qui est très utile pour apprendre à écrire et être minutieux. **Raconter avec fierté** ce qu'on vient de dessiner ou de modeler permet d'enrichir son vocabulaire et d'exprimer ses émotions. **Certaines activités nécessitent de lire et de comprendre des instructions**, ou de compter des perles... ainsi, l'enfant fait des progrès à l'école. **Créer oblige aussi à prendre des décisions** (quelles couleurs choisir, quel matériau utiliser, comment je vais m'y prendre...) ; il faut parfois s'y reprendre à deux fois et recommencer : ces expériences aident à réfléchir à la meilleure manière d'atteindre un objectif et développent la pensée critique.

Au final, les activités manuelles et artistiques **musclent la créativité et renforcent la confiance en soi**. En se servant de son imagination, on élabore des idées nouvelles et on apprend à trouver des solutions.

DESSINER SES RÊVES

Créer permet aussi d'**exprimer ses joies, ses peines, sa tristesse, sa colère, ses rêves...** Sortir ces émotions aide à surmonter les épreuves, à s'affirmer, à partager ou à transmettre.

Tous les enfants sont créatifs « de naissance », même si c'est à des degrés différents. En décorant sa trousse d'école, un enfant fait preuve de créativité, comme quand il trouve une nouvelle façon d'utiliser un jouet. Et c'est sa manière de le faire qui lui permet de montrer qui il est, à quel point il est unique. La créativité se développe quel que soit l'âge. **Les adultes qui entourent les enfants peuvent largement y contribuer.**



La lettre a été créée dans le cadre du Schéma départemental des actions éducatives et des services aux familles « Naître, grandir et s'épanouir dans l'Ain ». Elle s'adresse aux parents d'enfants de 0 à 18 ans.



ZOOM SUR

LES INTERVENANTS MUSICAUX

Ce sont des professionnels diplômés, qui sont à la fois de solides musiciens et des pédagogues. Ils interviennent en primaire ou en collège (ou dans les centres sociaux !) pour des activités en lien avec la pratique musicale et le chant choral. Ils sont inventifs et font le lien avec des associations et établissements culturels.

~



Chaque enfant est un artiste.
Le problème, c'est de rester un artiste lorsqu'on grandit.

Pablo Picasso

~

ON DISTINGUE HABITUELLEMENT 7 FORMES D'ART :

- L'architecture
- La sculpture
- La peinture
- La musique
- La littérature
- La danse
- Le cinéma



L'art, c'est ce qui touche les émotions du public
(photo : pratique du théâtre à la MJC de Gex.
© Camillo de Cesare – MJC Gex)



PAS BESOIN D'ÊTRE DOUÉ

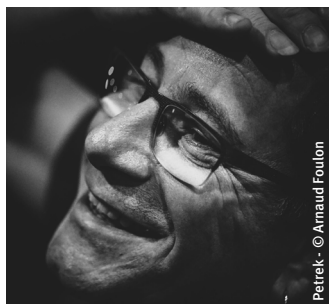
Vous n'osez pas dessiner sur une feuille avec votre enfant ou vous trouvez que mettre la main dans la pâte à modeler, ce n'est vraiment plus de votre âge ? Erreur : **pas besoin d'être « doué »** pour faire une activité créative ou artistique. Ça vaut pour les enfants comme pour les parents. Donc lancez-vous : les enfants adorent partager une activité avec un adulte ou leur parent.

Il est vrai que pour créer, il faut se laisser guider par ses émotions ou son intuition, par ses envies ou par son histoire personnelle. On lâche des parties de soi « authentiques ». En les partageant, elles facilitent souvent la compréhension mutuelle et les relations avec les autres. Malgré le travail, l'école, la fatigue, les tracas du quotidien, ces activités sont importantes.

UNE PETITE VOIX QUI VOUS POUSSE

Dans le secteur de Cerdon, des élèves de fin de primaire se sont lancés en 2020 dans la composition de chansons. Une aventure pas banale menée notamment avec **Petrek** (compositeur et interprète) et **Sophie Ferriol** (intervenante musicale).

Sophie : « C'est surtout flagrant pour les enfants les plus timides : il arrive toujours un moment pendant les séances où ils s'expriment. Comme s'ils se libéraient, alors qu'en classe, ils prennent habituellement très peu la parole. Ils prennent confiance et ça leur fait beaucoup de bien. »



Petrek - © Arnaud Foulon

Petrek : « Des choses importantes se vivent aussi en arrière-plan des séances de création de chansons. Les musiciennes intervenantes, les enseignants et moi, nous essayons de valoriser au maximum chaque idée ou texte proposé par un enfant ; on voit ce qu'il y a de positif. Et puis si les enfants, en ayant été créateurs eux-mêmes, arrivent à développer un esprit critique face à la musique, les films, les images, alors tant mieux, on aura réussi ! »

Cette création de chansons rentre dans le cadre du projet culturel de territoire « les Rives de l'Ain » sur la communauté de communes Rives de l'Ain Pays de Cerdon (voir plus loin « A l'horizon »).

L'ART À L'ÉCOLE

Des activités artistiques et culturelles sont proposées de la maternelle jusqu'au collège et lycée.

N'hésitez pas à être curieux sur ce qui se passe en arts plastiques et en musique ou dans le cadre d'un projet de groupe monté par l'école hors des temps de classe (club théâtre, chorale...).

Les établissements accueillent même parfois des compagnies de théâtre ou de danse en « résidence », pour monter des spectacles.

~



LES TICKETS LOISIRS

Ils sont délivrés par la Mutualité sociale agricole à ses allocataires pour aider à financer des activités sportives ou culturelles proposées par les associations et les structures à but non lucratif ou par la commune de résidence (sous condition de ressources).

<https://ain-rhone.msa.fr/lfy/tickets-loisirs>



CULTIVER LA CRÉATIVITÉ

Face à un enfant, on a facilement la tentation de donner son avis (et de juger !). Ce dessin qu'il vient de nous montrer, cette histoire inventée, ce poème ou ce morceau de la flûte auraient été « mieux comme ci », ou il « manque cela »... Les commentaires sont pourtant à manier avec des pincettes : d'abord parce que l'avis sur le « beau » est une affaire personnelle. Ensuite et surtout, parce que l'important est de ne pas couper toute envie de recommencer aux enfants qui angoissent à l'idée de mal faire ou de ne pas réussir. Le mieux est de se retenir de juger et de modifier. Ce qui compte, c'est la joie de créer et la fierté d'un enfant à montrer le résultat de ses efforts et de son plaisir

LIBRE-SERVICE

À la maison, on peut **faciliter les choses** en laissant feuilles et crayons en libre accès. Rangés par catégories dans des pots ou des boîtes, l'enfant pourra plus facilement s'y mettre quand l'envie lui vient et trouver ce dont il a besoin – sans oublier de ranger une fois fini ! En plus, si le matériel est installé dans une pièce commune, cela donne davantage envie de créer en famille. A une époque où chacun se met volontiers dans son coin sur son écran de téléphone ou d'ordinateur, ces temps d'activités partagés sont précieux. Les sites internet proposent plein d'idées d'activités selon les âges. Des livres spécialisés peuvent être empruntés à la bibliothèque (cf. page « si besoin »).

« Le plus important ce n'est pas de monter un spectacle pour briller sur la fin : les lumières doivent s'allumer pendant tout le voyage ! »

Petrek

CHACUN SON TRUC

Autoriser son enfant à choisir l'activité artistique ou culturelle qu'il veut est important. De toutes façons, ses goûts et ses besoins évolueront avec l'âge, le moment et l'influence des copains. Tant pis si on se méfie de cette activité que soi-même on n'a jamais aimée ; tant pis si on aurait tant aimé qu'il choisisse

AIDES AU FINANCEMENT

LE CHÉQUIER JEUNES 01



Il est envoyé automatiquement en début d'année scolaire à tous les jeunes de niveau collège domiciliés dans l'Ain (Collèges, Maisons Familiales Rurales, Instituts Médico-Educatifs...). Les chèques peuvent être utilisés pour l'inscription dans un établissement d'enseignement artistique ou un club de sport. Réductions diverses pour l'achat de livres, des concerts, la piscine, des sports nature (accrobranche...). L'épidémie de COVID ayant bouleversé le rythme des activités culturelles et sportives en 2020 et 2021, le Département a décidé de donner un coup de pouce supplémentaire aux collégiens sur la prochaine saison en leur offrant un chèque supplémentaire de 20€ réservé à l'inscription annuelle auprès d'un établissement d'enseignement artistique ou un club sportif.

Renseignements et contact :
<https://chequierjeunes.ain.fr>

~

LOISIRS ET HANDICAP

L'équipe de « Loisirs pour tous 01 » accompagne les enfants et ados de 3 à 17 ans en situation de handicap ou avec des besoins spécifiques (maladies chroniques, troubles du comportement...) : un éducateur spécialisé, une animatrice et un responsable se déplacent dans tout le département. Ils répondent par téléphone ou par messagerie aux familles, pour faciliter et aider l'accueil dans les activités de loisirs. Dispositif porté par les PEP01 et rattaché au Pôle ressources Handicap de l'Ain.

Jean-François Roy

Responsable de Loisirs pour tous 01
Tél. 06 58 58 02 34

www.lespepo1.org/structure/loisirs-pour-tous-01-prlh/

cette discipline que soi-même on a adoré ou regretté de ne pas avoir pratiquée. Chaque personne est différente. Il est encore plus normal que les goûts des parents ne soient pas les mêmes que ceux des enfants et des ados - pour preuve en voiture quand choisir le style de musique à écouter tourne à l'affrontement de générations !

Pour la musique, le théâtre, le dessin, le cirque... des associations et des clubs proposent des activités avec souvent des tarifs adaptés selon les revenus des familles (en tout cas, des aides existent, voir les infos plus loin). Ne pas oublier qu'un stage peut permettre de tester une activité (ou des portes ouvertes). Les festivals et manifestations culturelles sont aussi de bonnes occasions de cultiver ses capacités artistiques et de partager de bons moments en famille.



DUOS GAGNANTS

LA PRATIQUE MUSICALE POUR L'ÉQUILIBRE ET L'APAISEMENT

La pratique du chant ou d'un instrument de musique contribue à développer la personnalité ; elle équilibre l'intellectuel et l'affectif. Elle stimule le sens de l'effort, en demandant un investissement quotidien et de la persévérance. De plus, jouer en groupe accroît les capacités d'adaptation et d'intégration, tout autant que les sports collectifs !

Enfin, la pratique musicale permet de maîtriser ses émotions et d'augmenter la confiance et l'estime de soi, en particulier quand il faut se produire devant un public (concerts ou examens) !

FAIRE DU THÉÂTRE POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

À tout âge, le théâtre offre l'opportunité de se sentir mieux dans son corps. Il permet d'exprimer des émotions et de s'adapter aux autres. Pas d'adversaire, pas de compétition, pas de classement, ni de notes.



LES BONNS COINS



Neuville-sur-Ain. Journée festive et éducative pour les familles, organisée chaque année sous l'égide de la communauté de communes. Elle réunit parents, enfants, éducateurs et partenaires. Présentation du travail réalisé par les élèves de primaire dans le cadre du projet culturel « les Rives de l'Ain ».

Samedi 12 juin à Neuville-sur-Ain

www.ain-cerdon.fr/enfance-et-jeunesse/sur-un-air-de-familles/

Bâgé-Dommartin. 5^e édition de Festi' Pérouze du 10 au 12 septembre 2021. Concerts, ateliers pour tous, expositions, spectacles, jeux, conférences, marché de producteurs et visite de la ferme.

06 51 26 06 83

contact@cultivonslaperouze.org

www.cultivonslaperouze.org/

Facebook : [cultivonslaperouze](https://www.facebook.com/cultivonslaperouze)



À L'HORIZON

SALON AIN'FORMATIONS ORIENTATION

Le salon AFOR destiné aux collégiens de l'Ain s'adapte et change de format en 2021 pour être 100% en ligne. Filières de formation et métiers qui recrutent (hôtellerie, informatique et numérique, métiers du bois, de la plasturgie, de la santé, du social et des services à la personne, etc...) avec des formations du CAP à Bac+5.

En replay sur la **chaîne youtube du Département**
14 épisodes de 40 mn.

ÉCOUTE COVID

Vous êtes isolé, épuisé, angoissé ? Vous pouvez appeler en toute discrétion plusieurs plateformes d'écoute :

01 41 83 42 17

7 jours sur 7 (Avema France victimes 01)

04 74 52 24 40 (Centre psychothérapique de l'Ain)

ou echo@orsac-cpa01.fr

Plus d'info : **COVID-19 : des cellules d'écoute et d'accompagnement dans l'Ain** | site du Département de l'Ain

ALLÔ PARENTS EN CRISE 0805 382 300

La plateforme téléphonique **Allô Parents en crise** créée au premier confinement est toujours active. La Fédération nationale des parents et des éducateurs et le réseau des Écoles des parents et des éducateurs (EPE) continue à vous accompagner pendant l'épidémie avec le **numéro vert 0805 382 300**.

Ligne ouverte de lundi au samedi de 10h à 21h.

Vous souhaitez diffuser vos informations dans notre lettre ? c'est possible.

Envoyez un mail à l'adresse tousabordain@gmail.com
Le comité de rédaction sélectionnera en fonction de la place et de la pertinence des infos.

POST'HIT FAMILLES

Une fiche parentalité a été créée par la CAF de l'Ain pour faciliter les recherches des parents : contacts, suggestions sur la scolarité, la santé, la gestion des conflits...

Cliquez ici : [PostHitavril21.pdf \(caf.fr\)](#)

AU CÔTÉ DES FAMILLES : LE SERVICE PUBLIC DES PENSIONS ALIMENTAIRES.

Depuis le 1^{er} janvier 2021, le service public des pensions alimentaires est ouvert à **tous les parents séparés qui le souhaitent**. Son but est de **sécuriser chaque mois le versement de la pension alimentaire**. Ce service est porté par l'agence de recouvrement et d'intermédiation des pensions alimentaires (Aripa), une structure créée par la Caf et la MSA. Ces deux organismes servent ainsi **d'intermédiaire entre les deux parents** : ils collectent la pension auprès du parent qui doit la payer et la versent tous les mois au parent qui doit la recevoir.

En prenant le relais dans le versement de la pension, ce service public permet aussi de :

- soulager les familles en difficulté,
- apporter de la sérénité à tous,
- se concentrer sur l'éducation et le développement des enfants,
- apaiser les tensions qui naissent quand il y a des retards de paiement de la pension.



Le service public des pensions alimentaires est disponible :
Tél. 32 38 (prix d'un appel local) et
www.pension-alimentaire.caf.fr





ILS VOUS ATTENDENT

CENTRES SOCIAUX

Les 39 centres sociaux et espaces de vie sociale de l'Ain proposent des animations parents enfants, des ateliers, des sorties construites avec les personnes, le plus souvent à partir de leurs souhaits et propositions.

Plus d'infos et coordonnées :

➔ <https://ain.centres-sociaux.fr>

MJC

Les Maisons des jeunes et de la culture sont des associations d'éducation populaire ouvertes à tous. Elles permettent aux enfants et aux adultes de pratiquer des activités variées (danse, théâtre, dessin...) pour développer la personnalité de chacun dans la convivialité.

PORTAIL DES ASSOS

Le portail des association de l'Ain recense plus de 22 000 associations, dont celles qui proposent des activités culturelles et artistiques. Il est porté par l'AGLCA.

➔ www.assos01.org



MAIRIES

Elles sont de bonnes sources pour trouver les associations locales qui vous intéressent. Elles organisent souvent des Forums des associations en septembre pour informer des activités proposées sur leur secteur.

AGENDA CULTUREL

Le Département tient à jour sur son site la liste des manifestations dans l'Ain :

➔ www.ain.fr/que-faire-dans-lain/

Un site internet recense également les événements culturels dans chaque département: concerts à Bourg-en-Bresse, les pièces de théâtre à Belley, expositions et autres spectacles en mars... des dates jusqu'en 2022.

➔ <https://01.agendaculturel.fr/>

CONSERVATOIRES DE MUSIQUE

L'Ain compte 2 conservatoires dits « à rayonnement départemental », à Bourg et Oyonnax, ainsi que des conservatoires communaux (Nantua et Ferney-Voltaire) et des écoles de musiques, de danse ou d'art dramatique.

➔ www.ain.fr/solutions/documentation-enseignement-artistique/

RESSOURCES

TÊTE À MODELER

Site dédié aux parents pour des idées de bricolages, activités manuelles, coloriages, mais aussi jeux, comptines, cuisine...

➔ www.teteamodeler.com/

APPRENDRE À ÉDUIQUER

Ce blog propose une rubrique dédiée aux jeux et activités créatives dans un esprit de parentalité bienveillante et d'accueil des émotions de l'enfant et des parents.

➔ <https://apprendreaeducer.fr/category/jeux-activites-ludiques-et-creatives-eveil/>

FRANCAS

La fédération des Francas propose des activités tout au long de l'année ainsi qu'une plateforme collaborative, bien utile en temps de confinement. Idées d'activités pour créer, s'exprimer, apprendre et s'amuser.

➔ <https://mes-cyber-loisirs.fr/>

POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES 01

Il propose une écoute et un appui à tous les jeunes de l'Ain, entre 12 et 25 ans, qui rencontrent des difficultés relationnelles, scolaires, de travail, de santé ou autre. C'est gratuit et confidentiel.

Tél. 04 26 99 99 41

PAEJo1, 12bis place Carriat
à Bourg-en-Bresse

➔ paejo1@sauvegarde01.fr

À LIRE

« 50 ACTIVITÉS POUR ÉVEILLER VOS ENFANTS » de Karine Saunier

Des explications très claires et des matériaux nécessaires simples à trouver. Les activités sont annoncées pour les 4/8 ans mais peuvent aussi convenir pour des plus grands !

Expériences scientifiques (fabrication d'une lampe à lave), jouets à fabriquer (garage ou circuit de billes), outils éducatifs (un emploi du temps, une boîte aux lettres à émotions, un attrape-rêves...). Édition Hachette pratique.



Écrivez-nous à

tousabordain@gmail.com

Directeurs de publication :

C. Rous, T. Clément.

Comité de rédaction :

R.Masquillier (Fédération Familiales rurales), C.Charière (UDAF),

A.Moncel (CAF), N.Boyer (MSA), C. Anquier (CD01),

L. Imhoff (DSDEN de l'Ain), B. Janaudy (CC RAPC),

L. Pothin (CD 01), Laure Frascotti (CAF/CD 01),

C. Renoton-Lepine (FCPE)

Conception et réalisation:

L.Frascotti, A.Bureau, Tip! - T. Pilard

Rédaction : L. Frascotti, A.Bureau

Crédits photographiques / iconographiques :

Cled'12, Pixabay, Senjuti-kundu-fjolljRnveY-unsplash.

Tous droits réservés. Mai 2021.