The page features a decorative design with three large, overlapping orange circles of varying sizes. Two thin orange lines cross the page diagonally, one from the top-left to the bottom-right, and another from the top-right to the bottom-left, intersecting near the center. The circles are positioned in the upper right and lower right areas of the page.

PROJETPEDAGOGIQUE

Pôle Jeunesse

LEJS 8 rue Joseph Moutin 38180 SEYSSINS

MPeyrin
01/09/2020



POLE JEUNESSE

ANIMATIONS JEUNES

2020/2021

ACCUEIL DE LOISIRS 11/17 ANS.



SOMMAIRE

I/ LES OBJECTIFS :

- 1/Favoriser la découverte d'activités sportives, artistique ou culturelles
- 2/Favoriser la découverte de l'espace montagnard qui entoure l'agglomération grenobloise
- 3/ Développer leurs aptitudes au vivre ensemble
- 4/Les inciter à devenir des jeunes citoyens qui s'inscrivent dans leur société

II/ LE PUBLIC :

- 1/Les jeunes concernés
- 2/L'équipe d'animation :

III/L'ACCUEIL DE LOISIRS ET LA STRUCTURE.

PENDANT LA PERIODE SCOLAIRE :

- 1/Dans le cadre des « midis/collège » :
- 2/Dans le cadre des cultures urbaines :
- 3/Les soirées du vendredi :

PENDANT LA PERIODE DE VACANCES SCOLAIRE :

- 1/Les après-midi et les journées :
- 2/Les séjours :
- 3/L'accompagnement aux séjours :
- 4/Les soirées jeux :



LES OBJECTIFS :

Nos objectifs découlent des valeurs défendues par le projet éducatif de l'association en adéquation avec le public concerné.

Nous développons nos activités et propositions autour de 4 orientations, qui sont :

1/Favoriser la découverte d'activités sportives, artistique ou culturelles par :

- Des ateliers de découvertes ou initiations à de nouveaux sports mais aussi assister à des manifestations sportives,
- Proposer des animations, des concours en relation avec les cultures urbaines, comme la photographie, le dessin en fonction d'un thème donné mais aussi une ouverture d'esprit en s'appuyant sur les arts contemporains (visite de Grenoble et du Spacejunk, même procédé à Lyon...) .

2/Favoriser la découverte de l'espace montagnard qui entoure l'agglomération grenobloise par :

- Des activités autour des sports d'hiver,
- Des activités permettant une meilleure connaissance de ce milieu et de son respect.

3/Développer leurs aptitudes au vivre ensemble :

- En leur proposant des temps de convivialité au pôle Jeunesse, comme des goûters, ce qui leur permet de se rencontrer, voire même parfois d'échanger avec des jeunes autres que leurs amis.
- Proposer des séjours où l'accent est mis sur la vie collective, la découverte des autres, le respect de chacun et de ses différences.
- Proposer une fois par mois des sorties, en ville, pour créer une dynamique de groupe et impulser de nouvelles activités.



4/ Les inciter à devenir des jeunes citoyens qui s'inscrivent dans leur société :

- Inciter l'échange, le débat d'idées en suggérant un thème, des faits de société. Les inviter à donner leur avis tout en respectant et en écoutant celles avec lesquelles on n'est pas d'accord,
- En leur permettant d'acquérir de plus en plus d'autonomie dans leur façon de travailler et d'appréhender la vie. Par le biais de l'accompagnement à la scolarité mais aussi en leur apportant notre soutien pour le montage de projet de voyage à l'étranger avec toutes les contraintes que cela implique,
- En les incitant à s'engager dans des actions mettant en valeur leurs envies, leur dynamisme et leurs idées; En s'inscrivant dans des projets qui peuvent également engager la notion de partenariats et d'échange.

LE PUBLIC :

Les jeunes concernés

Chaque jeune, dès lors qu'il entre en 6^{ème}, et ce jusqu'à ses 17 ans, a tout le loisir et la liberté de fréquenter le pôle Jeunesse lorsqu'il le souhaite.

Pour cela, il n'a qu'une seule obligation, celle d'être adhérent à LEJS, l'adhésion seule (d'un montant de 15€) permet un accès libre aux salles du pôle jeunesse ainsi qu'aux animations proposées tous les jours en période scolaire.

Exception : dans le cadre de l'accompagnement à la scolarité, nous pouvons être amenés à aider des enfants d'élémentaire lorsque les directeurs d'écoles estiment que cela peut s'avérer nécessaire.



PROTOCOLE SANITAIRE SPECIFIQUE COVID 19

Cette année, les circonstances des Accueils Collectifs de Mineurs sans hébergement sont particulières du fait de la crise sanitaire liée au COVID-19.

Afin d'accueillir dans les meilleures conditions qui soient les collégiens dans le cadre de la convention tripartite LEJS/mairie/FSE, nous proposons un accueil de la manière qui suit :

- Avant toute entrée, il sera obligatoire de se frictionner les mains avec du gel, ainsi qu'au départ. Un animateur sera présent, au portail, à l'arrivée et au départ des jeunes,
- Les animateurs et les jeunes devront porter un masque dès lors qu'ils passent le portail qui mène au parvis du pôle jeunesse ainsi qu'aux locaux. Si l'enfant n'a pas son masque, il ne pourra profiter du moment convivial porté par ce projet,
- Au-delà de l'entretien classique des locaux par une société de nettoyage, ils sont également désinfectés quotidiennement, par nos soins, avec un virucide pour ce qui concerne les tables, les balles et raquettes de tennis de table, les balles et poignées du baby-foot, mais également les interrupteurs, les poignées de portes, les loquets de portes, les distributeurs de papiers essuie-mains, la robinetterie...
- Du gel hydroalcoolique est mis à disposition sur des tables dans différents lieux, des poubelles sont également prévues pour y jeter les papiers essuis mains et les mouchoirs spécifiquement,
- Pour l'utilisation du baby-foot, les adolescents seront sollicités pour désinfecter les poignées et la balle avec laquelle ils auront joué sous la supervision de l'adulte en charge de la surveillance de salle,
- Il en sera de même pour le ping-pong, désinfection par leurs soins de la balle et de la raquette,
- A leur départ, nous répéterons l'opération, par précaution.

Nous souhaitons que le bon sens prime et pensons qu'avec les adolescents il est plus judicieux de miser sur la pédagogie plutôt que sur l'interdit.

En effet, il s'agit de comprendre qu'il est nécessaire pour le bien-être de tous de respecter les gestes barrières et de prendre conscience de l'importance du lavage de main, de manière générale.

Vous trouverez en annexes les documents se référants aux consignes données par le gouvernement et l'INPES.



L'équipe d'animation :

Pour accueillir les jeunes, nous sommes deux : Magali PEYRIN, responsable du pôle jeunesse (BAFA, bilan BAFD en cours et projet BPJEPS en VAE débuté en janvier 2020.

Et Clément PACHOT, animateur jeunesse du pôle jeunesse à l'année (BPJEPS activités physiques pour tous) et formation BADF en cours.

Notre équipe accueille également depuis janvier 2020 un service civique. Elle s'appelle Léonie et est actuellement à l'université en L1 en Sciences de l'Éducation. Elle est à nos côtés pour l'accompagnement à la scolarité.

L'ACCUEIL DE LOISIRS ET LA STRUCTURE.

L'accueil de loisirs des 11/ 17 ans est situé au 8 rue Joseph Moutin, à côté du siège social de l'association Loisirs Enfance Jeunesse Seyssins. Il est situé dans le cœur de la commune, puisque non loin du collège et proches du terminus du tramway. C'est un élément clé qui nous permet d'entretenir une articulation cohérente avec notre public. Le pôle jeunesse est ouvert tout au long de l'année scolaire, de 15 à 18h en semaine et de 14 à 18h le mercredi.

Cet espace d'accueil, de part la disposition des locaux, nous permet de pratiquer en simultané diverses activités telles que des activités sportives, artistiques et culturelles, des jeux de sociétés et/ou vidéos. En effet, l'aménagement des locaux permet à chacun de faire ce qu'il souhaite sans pour autant déranger les autres lorsqu'il s'agit d'une activité bruyante.





Les lieux d'accueil

PENDANT LA PERIODE SCOLAIRE :

En ce début d'année, nous mettons un point d'honneur à être à l'écoute et à la disposition des parents dont l'enfant arrive au collège ou encore sur la commune.

Le pôle jeunesse est un lieu de vie partagée où les jeunes peuvent librement mener une activité libre ou bien s'associer à celles qui peuvent être proposées par Clément. Là encore, le seul impératif est de s'être acquitté de l'adhésion (à l'année civile) à l'association.

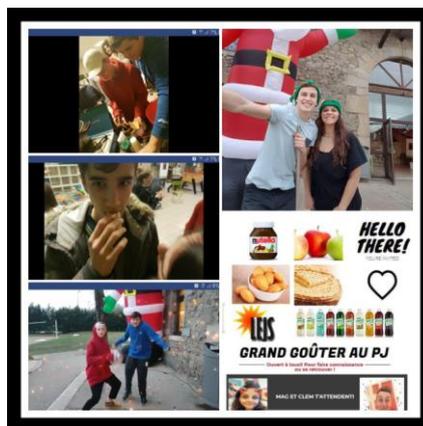
Cette année, nous avons mis en place des concours autour de l'écriture sur le thème de l'égalité filles/garçons dans le domaine de l'animation.

Cette action nous a ouvert de nombreux espaces de discussion puisqu'elle débouche sur notre candidature à l'appel à projet de la METRO sur la lutte contre ces dites inégalités. Notre dossier a été retenu, nous allons élaborer un cli p vidéo sur le sujet durant l'année.

De manière récurrente, nous ne cessons de proposer des séances de jeux de société. Nous renouvelons le stock régulièrement afin d'en faire découvrir de nouveaux. Cette mise en place trouve un lien fort avec nos soirées jeux, proposées deux fois l'an et qui s'articulent autour du plaisir de partager un moment de jeu en familles ou entre amis.

Enfin, nous organisons une fois par mois, le vendredi, un goûter gratuit offert aux jeunes qui fréquentent le pôle jeunesse.





Les goûters du PJ

Dans le cadre des « midis/collège » :

Pour répondre à une demande passée du collège Marc Sanguier et du Foyer Socio Educatif, nous avons proposé la prise en charge d'un groupe de collégiens de 12h45 à 13h45 afin de soulager le collège, celui-ci n'ayant de lieu d'accueil pour leur permettre de se mettre « au chaud » entre novembre et mai.

Cette proposition a été reconduite et connaît un succès grandissant. Nous avons convenu de deux jours par semaine, le mardi et le jeudi. Durant cette heure d'accueil, nous leur proposons des activités variées en fonction de leurs envies ou de leurs suggestions. Nous les incitons à découvrir des jeux auxquels ils ne pensent pas nécessairement. En effet, nous avons récemment complété et enrichi notre ludothèque et amorçons maintenant avec les 6ièmes notamment des jeux de plateaux, qui visent à améliorer son sens de la logique et à élaborer des stratégies, mais aussi attendre son tour, écouter les autres, suivre des consignes précises, poursuivre le jeu jusqu'au bout, accepter de perdre. Cela s'appelle le « vivre ensemble » et nous considérons que cela est une de nos missions des plus importantes.





Les midis/deux collèges

Nous proposons également des activités autour de la création de clip vidéo, là encore pour les inciter à se rendre compte de la portée de l'image et de son impact notamment dans les réseaux sociaux dont ils sont friands. Mais aussi pour les mobiliser dans le cadre de notre projet « Lutte contre les préjugés et les stéréotypes genrés entre les filles et les garçons » !

Ainsi, au fur et à mesure de l'année, nous avons pu réaliser de belles prestations, qu'ils apprécient montrer et partager avec les autres, ce qui, de prime abord n'était pas nécessairement le cas ; ceux-ci étant tout de même en conflit plus ou moins marqué avec leurs images et ce qu'elles renvoient. Pour que les familles puissent en profiter, nous alimentons régulièrement notre page Facebook et notre compte Instagram, où l'on suit les activités du Pôle Jeunesse !

Pour le départ et le retour au collège, ils sont pris en charge par un surveillant détaché du collège pour ce transfert.



Toujours dans un souci de répondre au mieux aux demandes et/ou attentes de nos adhérents, nous avons cette année mis en place un nouveau type d'accueil sur le pôle jeunesse. Pour la première fois, nous proposons une ouverture méridienne afin que les jeunes puissent profiter de notre espace pour prendre le repas, qu'ils auront pris le soin d'apporter. Ils ont à leur disposition un micro-onde, des couverts, des tables et des chaises.

En proposant cette ouverture, nous souhaitons proposer un lieu d'accueil sécurisant pour les jeunes qui souhaitent ne pas être inscrits quotidiennement à la cantine du collège notamment.

De cette manière, ils peuvent profiter du cadre, des animations que nous proposons. Pour ce début d'année scolaire, nous avons souhaité proposer des activités telles que le Beach volley, nail art, film, jeux vidéos et jeux de société, qui sont des activités dont nous connaissons le succès et que les jeunes apprécient. Par ailleurs, les parents sont rassurés de savoir leurs enfants ici, ce qui permet d'assurer une bonne cohésion entre les envies des jeunes et les souhaits d'organisation des familles.



Dans le cadre des cultures urbaines :

Il y a 3 ans, dans le cadre du projet mené par l'association Seyssinoise AlterEgo, « jeunes citoyens, exprimez-vous ! », nous avons mené un projet de plus de 6 mois sur les représentations de soi sur les réseaux socio ; Pour se faire, nous avons travaillé avec Claudia Masciave, photographe professionnelle Brésilienne, installée en France depuis 6 ans et qui détonne de par son univers décalé, minimaliste et coloré.

En 2019, nous avons envisagés de travailler à nouveau sur la photographie avec Nicolas Raimo, passionné amateur mais ayant déjà produit et exposé le fruit de son travail. Les séances de prise de vue ont été entrecoupées de temps de discussion pour étoffer encore cette introduction réussie à la pratique de la photographie, et pour, nous l'espérons reconduire ce type de projet. Nous avons écumé les rues de Grenoble sur les fresques du Street art mais aussi dans les anciens quartiers Bouchayer ou l'empreinte industrielle de Grenoble demeure encore. Mais aussi des bâtiments militaires comme le Fort de Comboire grave à un partenariat avec l'association « Les amis du Fort ». Nous tenons à faire le lien entre Histoire, Patrimoine et Sites remarquables ! Les sorties n'en sont que plus passionnantes et censées.



Les soirées du vendredi :

Une fois par mois, le vendredi, il est proposé aux jeunes une soirée. L'idée est de se retrouver au pôle jeunesse autour d'un repas.

Ensuite, nous partons pour une activité qui dure généralement entre 1h30 et 2h.

Là encore, les propositions sont diverses et répondent aux demandes formulées par les jeunes en amont et établies en fonction du calendrier.

Ces moments là sont très appréciés par les familles car elles permettent aux parents d'avoir une soirée sans les enfants et aux jeunes de vivre parfois des premières expériences en nocturne, sur un créneau horaire inhabituel, avec le sentiment d'être désormais « un grand ». Ces soirées sont l'occasion de créer de nouveaux liens avec les jeunes, de lancer de nouvelles dynamiques de groupe et de fédérer autour d'une nouvelle activité ! Nous proposons comme sur tous les autres temps d'accueil des variations autour du sport, de la culture et des arts, toujours dans l'idée de stimuler et d'entretenir leur curiosité !



PENDANT LA PERIODE DE VACANCES SCOLAIRE :

Les après-midis et les journées :

Pendant les vacances, le pôle jeunesse accueille ses jeunes (sauf lors des fermetures annuelles : première quinzaine d'août et Noël) et propose des activités plus ciblées, à la carte.

Cette année pour gagner en autonomie et en bien-être le pôle jeunesse se déplace et accueillera ses jeunes à l'Espace Victor Schoelcher. Nous aurons à notre disposition la salle des cultures urbaines et les sanitaires ; Nous aurons deux entrées distinctes afin que les deux groupes d'ados ne se croisent pas. A l'entrée, il y aura du gel hydroalcoolique et des poubelles ; Le port du masque ne sera pas obligatoire mais les ados devront néanmoins en prévoir car ils seront exigés dans certaines structures .

Toujours dans l'idée de leur faire découvrir de nouveaux horizons, nous leur proposons des initiations et des découvertes dans les domaines culturels, sportifs et créatifs.

Du fait d'une relation sur le long terme, nous avons un lien privilégié avec les jeunes, aussi, ils savent que nous sommes tout à fait disposés à répondre à leurs demandes dans la mesure du possible.

Aussi, il n'est pas rare qu'ils viennent en amont de la publication du programme pour nous demander d'y intégrer telle ou telle activité. Après avoir fait le tour de leurs propositions, la responsable du Pôle jeunesse, avec la collaboration de l'animateur, met en place le programme, en veillant à varier aussi bien le type d'activité que le tarif auquel elles sont proposées. Concernant la tarification, elle est basée sur le quotient familial, selon qu'il est supérieur ou non à 6000. Il y a trois types de tarifs, qui diffèrent selon l'activité et cela va de 8 à 18€.

Nous ne souhaitons pas être à l'initiative d'une surconsommation d'activités et nous efforçons de le faire comprendre aux jeunes. Aussi, de part une belle diversité de compétences au sein de la structure, nous proposons de nombreuses initiations dans différents domaines, telle que la création de bijoux, de cosmétiques, des ateliers culinaires, du light painting, de la création de grands jeux. Les activités à la



journée sont proposées plus rarement, car nous souhaitons respecter le rythme des adolescents qui aiment dormir le matin.

Par ailleurs, nous mixons les jeunes du pôle jeunesse et les enfants inscrits au centre de loisirs, afin de favoriser les interactions entre les groupes, ce qui permet aussi de favoriser l'émergence de nouveaux groupes de jeunes.



Les séjours :



Durant l'été nous proposons un séjour réservé au 11/15 ans. Ce séjour a pour but de se décrocher du rythme intense de l'année. De fait, il s'inscrit sur une durée relativement longue (une moyenne de dix jours afin de favoriser une réelle immersion et une vraie dynamique de groupe).

De manière générale, nous choisissons d'être en camping, sous tentes, en autonomie pour l'alimentaire. Les jeunes sont ainsi associés à la gestion de la vie collective.

Nous axons les activités sur des découvertes sportives culturelles et historiques de la région qui accueille le camp. Nous nous efforçons de proposer un séjour avec un tarif raisonnable pour qu'il soit accessible au plus grand nombre. Nous gardons à l'esprit que les séjours permettent une mixité qui s'avère le plus souvent très bénéfique pour le plus grand nombre. Aussi, nous essayons, de communiquer relativement tôt les modalités d'inscriptions, afin que les familles puissent intégrer le cout du séjour à leurs dépenses et ou s'organiser en fonction de leur comité d'entreprise.

Dans le cadre du centre de loisirs, d'autres séjours sont proposés auxquels les adolescents ont également la possibilité de participer.

L'accompagnement aux séjours :

Nous partons également en séjour court (5 à 7 jours en général) dans une capitale (ou une grande ville) Européenne pour permettre la découverte d'un autre univers au travers de : la vie citadine, les grands réseaux de transports, une autre culture parfois. Les jeunes concernés sont en général en troisième ou ils commencent le lycée.



En effet, dans le cadre de ces séjours à l'étranger, nous désirons vivement une implication des jeunes qui souhaitent partir. Généralement, il s'agit d'un groupe d'amis qui a un projet en tête. Nous nous efforçons donc de réunir toutes les informations nécessaires pour vérifier la viabilité du projet. Des lors que cela est fait, nous choisissons avec eux les hébergements, les activités... ils sont alors conscients de ce qu'impose un budget et revoient ainsi leurs envies en fonction de ce qu'ils souhaitent dépenser. La mise en place court sur plusieurs mois, afin de définir correctement leurs envies et créer un séjour qui leur ressemble et qui servira de vitrine aux futurs jeunes intéressés par un tel projet. Les séjours sont ouverts aux Seyssinois comme au non-Seyssinois, nous appliquons une légère différence tarifaire.

Séjour 2019 : LA CROATIE

Séjour 2020 : le Portugal avait retenu l'attention d'un groupe de jeunes 4èmes mais le COVID a eu raison de tous nos projets



Les soirées jeux :

Deux fois par an, nous proposons une soirée jeux. Elle est gratuite et ouverte à tous. Elles suivent le calendrier et ont lieu le vendredi des vacances de Noël et le vendredi des vacances d'été.

Elles ont pour objectif de rassembler les familles dans un cadre festif et de passer un moment ensemble sous le signe du partage et de la convivialité.

La soirée jeux de Noël a lieu au Prisme, salle de spectacle de la commune qui nous est louée gracieusement pour l'occasion.

Nous veillons à créer un imaginaire par le biais de la décoration, du repas et des animations proposées. En effet, ces soirées sont une belle vitrine de ce qu'est notre métier et de ce que l'on met en place pour les enfants. Cela nous tient à cœur car au quotidien, les parents passent rapidement sur le centre et n'ont pas nécessairement conscience de cela. Nous créons différents espaces dans la salle.

Les choses s'organisent ainsi :

- un espace pour les plus petits, où des jeux de société de toutes sortes sont à disposition sur un espace sécurisant avec des tapis au sol. Les jeux nous sont prêtés par le CCAS de Seyssins, un partenariat très utile puisque c'est une tranche d'âge que nous ne pratiquons pas et leurs conseils sur le choix des jeux est très précieux.
- une zone jeux vidéo "old school" où les parents retrouvent les consoles de leur enfance et partagent un moment de franche rigolade avec les plus jeunes !
- une zone avec des tournois de baby-foot et de ping-pong,
- un espace où l'on peut s'asseoir autour d'une table, prendre le temps de discuter avec ses amis et ses voisins autour du repas que nous proposons.
- la plus grande partie de la salle est occupée par des "jeux" de toutes sortes. Des jeux de plateau, des jeux sportifs, des grands jeux en bois. Nous nous efforçons de relayer lors de ces soirées les jeux que nous avons pu faire découvrir durant les différents moments décrits ci-avant pour créer encore et toujours du lien entre les êtres. Un moment de rire et de partage ne peut avoir que des retours positifs.





La soirée de l'été se déroule de la même manière si ce n'est qu'elle a lieu sur le parvis du pôle jeunesse, en extérieur. Nous tenons à la proposer toujours le dernier vendredi de classe pour "lancer" les festivités de l'été. La encore, nous nous efforçons de créer une véritable ambiance, qui servira aussi pour le centre de loisirs des 6/14 ans qui débute quelques jours après. Nous clôturons la soirée par un concert très attendu, en live de jeunes Seyssinois avec qui nous avons un partenariat, depuis maintenant 4 ans.

Globalement, nous remarquons un effet immédiat sur la relation avec les familles. Ce moment est un peu comme « hors du temps » et nous permet d'aborder une autre relation avec les parents. Un ressenti de sérénité et de confiance est indéniable. Les parents apprécient pleinement de ce temps d'échange et de décontraction, dans des rythmes de vie souvent intenses. Les enfants sont ravis de retrouver les animateurs qui n'ont pas nécessairement autant de temps à leur accorder durant les périodes plus classiques. Ces soirées sont des moments incontournables pour LEJS et sont attendues par tous. Les plus grands jeunes sont conviés pour l'organisation de la soirée et ils s'impliquent avec beaucoup d'enthousiasme. Ils donnent une image très positive de la jeunesse qui s'implique dans une association et participe à l'intergénérationnalité.

Malheureusement, cette année, nous n'avons pu offrir à nos adhérents ce moment tant apprécié. Nous espérons vivement le remettre en place dès que possible !



CONSIGNES D'UTILISATION

AVERTISSEMENT

Pour protéger votre santé et celle des autres, il est très important de respecter ces consignes d'utilisation.

- Portez ce masque quand vous êtes **en contact avec d'autres personnes que celles avec lesquelles vous vivez.**
- Vérifiez toujours que le masque est **bien ajusté et couvre votre bouche et votre nez.**
- **Ce masque ne remplace pas les gestes barrières** (lavage régulier des mains, distanciation physique, réduction des contacts avec d'autres personnes). **Il ajoute une barrière physique, à utiliser notamment lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes**

Comment mettre mon masque chirurgical ?



- Avant de le mettre :**
01. Avant de toucher le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.
 02. Inspectez le masque et assurez-vous qu'il n'y a pas de trous, déchirures ou dégradations.
 03. Il est recommandé de porter le masque sur une peau nue, en évitant le contact avec les cheveux.
 04. Ne modifiez jamais le masque de quelque façon que ce soit.
- Pour le mettre :**
01. Tournez le masque dans la bonne direction (bord rigide en haut, face blanche vers vous).
 02. Posez-le sur votre visage.
 03. Faites passer les boucles autour de vos oreilles (masques à boucles aux oreilles), ou attachez la partie supérieure (masques à lanières élastiques ou à attaches à nouer en haut et en bas).
 04. Ajustez la bande pour le nez.
 05. Attachez la partie inférieure si nécessaire (masques à lanières élastiques ou à attaches à nouer en haut et en bas).
 06. Ajustez le masque de façon à recouvrir le nez, la bouche et que le bord inférieur recouvre votre menton.
- Lorsque vous le portez :**
01. Évitez de le toucher et de le déplacer.
 02. Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.
- Il faut changer le masque :**
01. Quand vous avez porté le masque 4h.
 02. Quand vous souhaitez boire ou manger.
 03. Quand il devient difficile de respirer.
 04. Si le masque s'humidifie.
 05. Si le masque est endommagé.
 06. Si le masque est déformé et ne tient plus correctement contre votre visage.
- Pour l'enlever :**
01. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou de la solution hydro-alcoolique.
 02. Décrochez les lanières pour décoller le masque de votre visage ou dénouez les nœuds, puis enlevez le masque en le maintenant par les attaches du haut.
 03. Vous ne devez l'enlever qu'en touchant les bords, les attaches ou les boucles. Ne touchez pas la partie qui couvre votre bouche et votre nez.
 04. Jetez-le tout de suite dans une poubelle qui se ferme.
 05. Pour terminer : lavez-vous à nouveau les mains avec de l'eau et du savon ou de la solution hydro-alcoolique.



HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



Mouillez-vous les mains avec de l'eau



Versez du **savon** dans le creux de votre main



Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les **doigts**, les **paumes**, le **dessus des mains** et les **poignets**



Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone **entre les doigts**



Nettoyez également les **ongles**



Rincez-vous les mains **sous l'eau**



Séchez-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique



Fermez le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle

Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.

Les gestes de chacun font la santé de tous

