

Août 2023

## Actualités PDN Haute-Marne

Des Promeneurs du Net présents pour les jeunes et les parents tout au long de l'été.



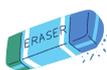
### Contactez nos Promeneurs du Net !!



### Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

- Durant cet été, la CAF a travaillé sur la création de petites vidéos (format court 2/3 minutes) pour informer les jeunes sur les démarches en ligne : Colocation / couple, date de versement de l'aide au logement, prime d'activité, comment faire une simulation d'aide au logement (ces vidéos sont en ligne sur [caf.fr](http://caf.fr) sur la page locale dédiée aux jeunes ainsi que sur nos [réseaux sociaux](#)).  
[#aidesauxjeuneshautemarne](#)
- Participation de la CAF au Forum des Associations à Chaumont ce samedi 2 septembre 2023.
- Focus groupe parents d'étudiants programmé le jeudi 7 septembre 2023 à partir de 17h00 dans les locaux de la CAF de Chaumont pour travailler avec les parents sur l'offre de service à destination des jeunes (information qui sera diffusée sur les [réseaux sociaux](#) et [caf.fr](http://caf.fr) avec le lien d'inscription).
- Participation de la CAF avec stand au Lycée Charles de Gaulle à Chaumont le jeudi 7 septembre 2023 pour répondre aux questions des jeunes.
- Participation de la CAF le mercredi 13 septembre 2023 au forum "Booste ta rentrée" organisé par la Mission Locale de Chaumont où nous tiendrons un stand avec la CPAM.

Et c'est déjà bientôt la rentrée scolaire... Les Promeneurs du Net de Haute-Marne vous souhaitent à tous une bonne rentrée !



Plus d'informations ici : [Annuaire départemental des Promeneurs du Net de Haute-Marne](#)

Et suivez-nous sur nos réseaux sociaux !



# Actualités en lien avec la Jeunesse

## Qui dit rentrée, dit Forums des Associations



Comme chaque année, les Forums des Associations sont l'occasion pour les structures de se faire connaître et faire découvrir les activités proposées mais il s'agit également d'un bon moment pour nouer des contacts avec le reste du tissu associatif local.

Retrouvez prochainement les structures de nos Promeneurs du Net sur les Forums des Associations en Haute-Marne :



## C'est quoi le Pass'Sport ?

C'est une allocation de rentrée sportive de 50 euros par enfant / jeune adulte pour financer tout ou partie de son inscription dans un club sportif volontaire au titre de la saison 2023-2024.

Attention, le Pass'Sport est accessible sous certaines conditions.

Pour plus d'informations, cliquez [ici](#).



## Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

La CAF de la Haute-Marne se mobilise pour favoriser l'accès aux loisirs des enfants avec le Passeport Loisirs.

Le Passeport Loisirs permet de payer l'inscription, l'adhésion ou la cotisation annuelle pour une activité de loisirs collectifs (culturels, sportifs), organisée de façon régulière pendant la période de validité par une association, un établissement ou une municipalité qui ont signé une convention avec la CAF de la Haute Marne.

Retrouvez [ici](#) la fiche explicative du Passeport Loisirs.



## Informations diverses

### Zoom sur les recommandations en terme d'activité physique

L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : voici les clés pour garder les enfants motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !

**ACTIVITÉS PHYSIQUES**  
Nos recommandations pour les enfants et adolescents

**LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS**  
Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, saut, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...  
Pour limiter la sédentarité, limiter l'inscription aux écrans avant 2 ans et la restriction à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.

**LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS**  
Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée.  
Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux les accompagner à l'école et à la maison, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...  
Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.

**LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS**  
Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...  
Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.  
Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

**Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !**  
Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.

www.anses.fr  
Cette infographie est en licence Creative Commons : attribution, pas d'utilisation commerciale, pas de modification

Et suivez-nous sur nos réseaux sociaux !



Vous ne souhaitez plus recevoir notre Newsletter ?

Ecrivez-nous à : [adpj@wanadoo.fr](mailto:adpj@wanadoo.fr)