



Le petit guide du CCAS Rentrée scolaire



2025

CCAS DE DUMBÉA
25 Impasse Pierre Voyer - 98835 DUMBÉA
Tél : 46 55 00

Dumbéa, j'aime y vivre

PROGRAMMATION COMPLÈTE SUR :
www.ville-dumbea.nc  Dumbéa, j'aime y vivre



Calendrier 2025

● vacances scolaires

● pédagogique

JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FÉVRIER

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARS

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAI

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AOÛT

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DÉCEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sommaire



Ma journée	P1
Le sommeil	P3
L'utilisation des écrans	P4
L'hygiène	P5
L'alimentation	P7
L'école	P8
Après l'école	P10
Les aides financières	P11
Contacts utiles	P12
Jouons en famille	P14



Ma journée

1



Je me réveille après
une bonne nuit de
sommeil

2



Je prends mon petit
déjeuner

3



Je fais ma toilette,
me brosse les dents

4



Je pars à l'école
Je rentre de l'école

5



Je prends mon
goûter

6



Je joue ou fais du sport
pour me détendre.
J'en ai besoin !

7



Je fais mes devoirs

8



Je prends mon
repas

9



Je me lave, me
brosse les dents

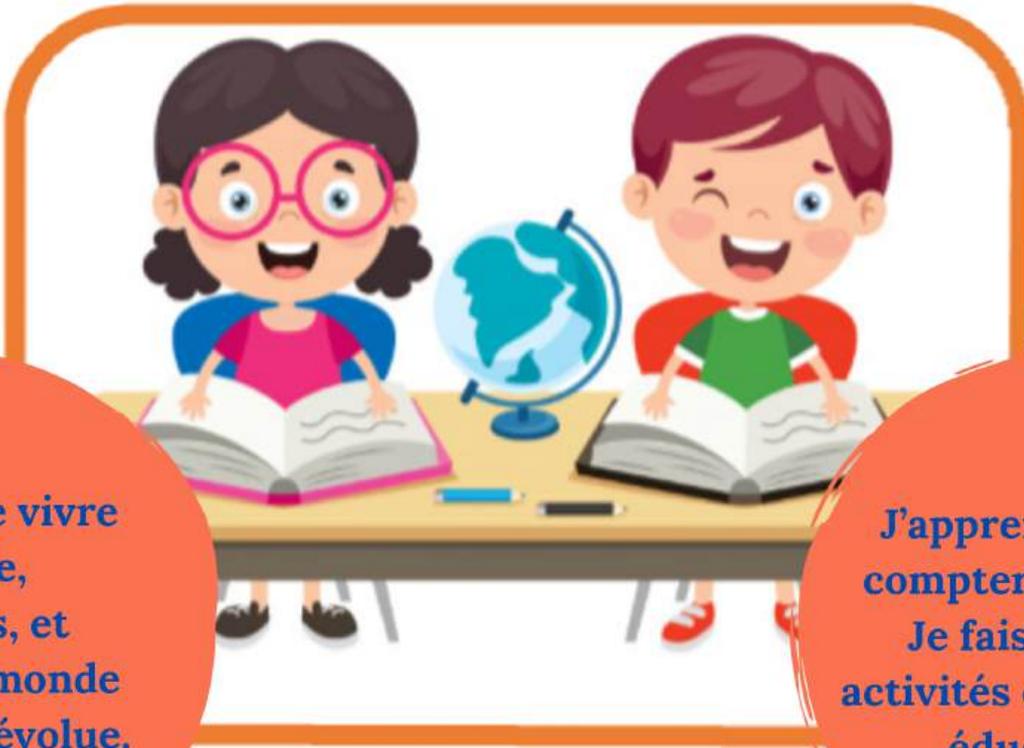
10



Je vais me coucher
Bonne nuit !



Mon école



J'apprends le vivre
ensemble,
les valeurs, et
découvre le monde
dans lequel j'évolue.

J'apprends à lire, à
compter et à écrire.
Je fais aussi des
activités et des sorties
éducatives.



Le sommeil



Le sommeil tient **un rôle primordial** dans mon quotidien. Il me permet de récupérer des forces, d'être en forme et de bonne humeur pour le lendemain.

Il joue donc **un rôle important dans l'apprentissage et la mémorisation.**

Pour bien s'endormir, quelques conseils :

↳ **3 heures avant le coucher, on se calme, on arrête les activités intensives (sport) et les produits sucrés (sodas, gâteaux et sucreries). On se détend en écoutant de la musique, en lisant et en faisant des jeux calmes.**

↳ **1 heure avant le coucher, privilégier un repas léger.**

↳ **Extinction des feux pour la tablette, le téléphone, les jeux vidéo...**

↳ **Rituel du coucher : moment de calme, de musique douce, de câlins, de relaxation.**

Le sommeil vient tout seul !



Le manque de sommeil, un DANGER pour le corps et le mental.

Les risques à **court terme** sont les problèmes de concentration et de mémoire, l'appétit accru pour les aliments riches en graisse, des risques d'accidents, système immunitaire moins performant, émotivité ...

Les risques à **long terme** sont le surpoids, le diabète, l'apnée du sommeil et les problèmes de circulation...



Je calcule mon temps de sommeil nécessaire :

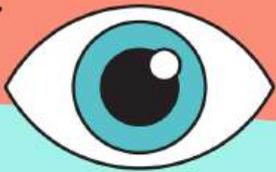
Évolution du temps moyen de sommeil par 24 heures et selon l'âge				
0-6 mois	3 ans	6 ans	12 ans	À partir de 20 ans
16-17 heures	12 heures	10 heures	9 heures	7 heures

L'utilisation des écrans

Un usage **raisonné et encadré** des écrans à la maison ou à l'école ne comporte pas de risques.

Quelques règles sont à respecter :

- éviter les écrans avant l'âge de 3 ans, privilégier la parole, le jeu pour le bon développement de l'enfant ;
- choisir le bon âge pour votre enfant pour l'accès à des films et jeux vidéo, certaines images peuvent choquer (des indicateurs sur l'âge recommandé vous aide à choisir) ;
- éviter les écrans le matin pour être attentif en classe et le soir pour bien dormir ;
- les repas doivent rester un moment de parole et de partage ;
- il est conseillé de ne pas mettre d'écrans dans les chambres afin de limiter les abus.



Les indicateurs d'âge :

Pour les jeux vidéo (PEGI) =
à partir de...



Pour les films et séries (CSA) =
interdit aux moins de...



Lâche ÉCRAN!

ENFANT ET ÉCRANS

la nature des risques

- TROUBLES VISUELS
- RETARD DE LANGAGE
- DIFFICULTÉS DE GRAPHISME
- RETARD DE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR
- DÉPENDANCE PSYCHIQUE
- BAISSE DES CAPACITÉS À ENTRER EN RELATION AVEC LES AUTRES
- FAIBLESSE DES APPRENTISSAGES LOGIQUE, MATHÉMATIQUES, LECTURE, COMPRÉHENSION ÉCRITE
- AGITATION, DIFFICULTÉS ATTENTIONNELLES

Pour contacter l'association, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à lachetonecran@gmail.com

d'infos sur lachetonecranasso.fr
www.facebook.com/lachetonecran

L'hygiène

Le rôle d'une bonne hygiène permet de prévenir les infections et l'apparition de maladies infectieuses.

On parle d'hygiène corporelle, environnementale, alimentaire...

Quelques conseils à appliquer pour accompagner votre enfant dans son apprentissage :

Le bain / la douche

Le bain (ou la douche) est une étape essentielle à l'hygiène de votre enfant. Il se prend en général **une fois par jour**, sans horaire obligatoire, selon votre organisation.

Il est conseillé d'utiliser un savon doux car la peau de votre enfant est sensible.



Le brossage des dents



Un brossage des dents régulier est indispensable pour la bonne santé des dents. C'est un geste qu'il est conseillé d'apprendre aux enfants, dès l'âge de 2-3 ans, car même les dents de lait nécessitent qu'on prenne soin d'elles !

Apprenez à votre enfant qu'il faut se brosser les dents 2 fois par jour, le matin après son petit-déjeuner, et le soir avant d'aller dormir.

Le lavage des mains

Le lavage des mains est **un geste primordial dans la vie de tous les jours**, qui permet **de réduire le risque de maladies ou d'éviter la transmission de ces microbes à d'autres personnes.**

Pour se laver les mains, il faut évidemment se servir de savon, soit solide, soit liquide : l'eau seule ne lave pas.





JE ME LAVE LES MAINS



1 JE PRENDS DU SAVON



2 JE FROTTE LES PAUMES



3 LE DOS DES MAINS



4 ENTRE LES DOIGTS



5 LES POUCES



6 LES ONGLES



7 LES POIGNETS



8 JE RINCE



9 ET J'ESSUE !

Maman

Le mouchage du nez

Vous pouvez apprendre à se moucher à votre enfant **dès l'âge de 2 ans**, même si c'est un geste qu'il ne va pas acquérir forcément très vite, **car c'est pour lui une opération compliquée.**

Votre enfant va alors progressivement comprendre que s'il a le nez bouché ou que son nez coule, il faut se moucher pour dégager son nez.

Il est important de lui apprendre à se moucher narine par narine en soufflant d'abord d'un côté, puis de l'autre, et jeter ensuite son mouchoir à la poubelle.



Prendre soin de ses cheveux

Se coiffer fait partie **des gestes de toilette quotidiens** : ce geste est bénéfique pour la bonne santé du cheveu. Le brossage sert à la fois à être présentable, à entretenir ses cheveux en le débarrassant de la poussière qui s'y dépose, à éliminer les nœuds...



Les poux et lentes :

Les poux sont des parasites qui font généralement leur apparition au moment de la rentrée scolaire. Pas de panique, le traitement contre les poux et les lentes est efficace, l'essentiel est de réagir rapidement.

N'importe qui peut les attraper. La transmission se fait par simple contact direct (cheveux à cheveux) ou par l'intermédiaire d'objets comme les bonnets, peignes ou brosses, draps... Les démangeaisons et le grattage de tête sont les premiers signes.

Comment lutter ?

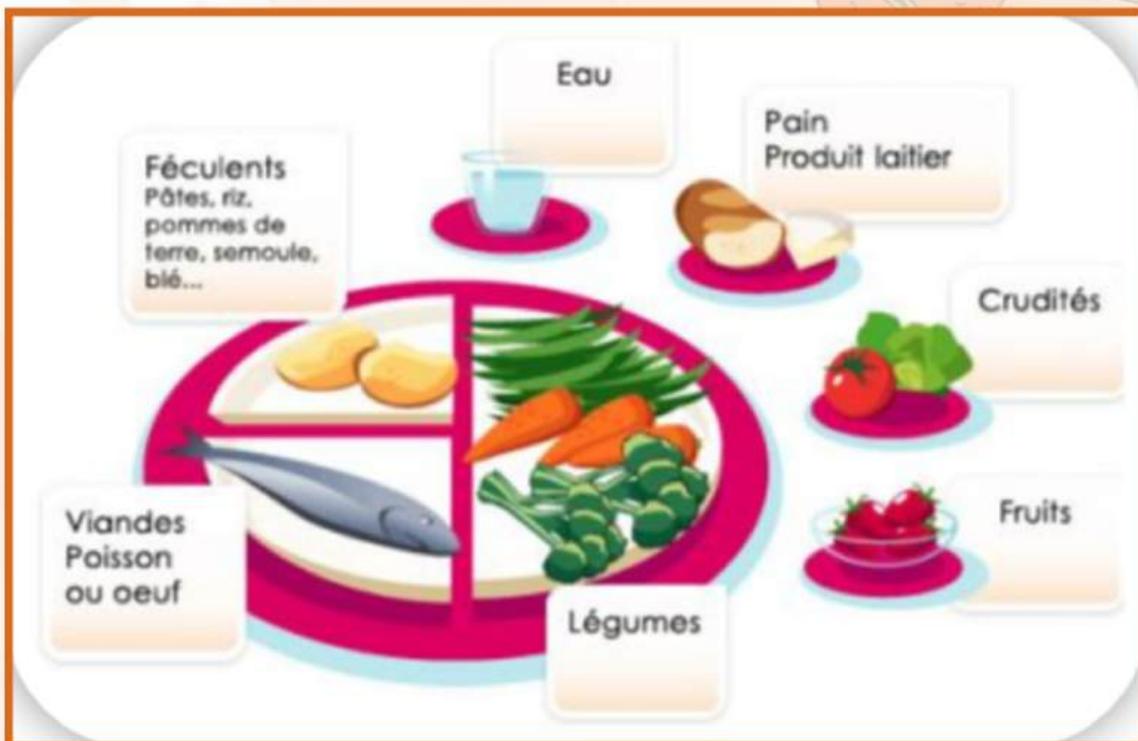
Il existe en pharmacie des produits antiparasitaires efficaces.

L'alimentation

Comment manger équilibré ?

Adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est **manger de tout mais en quantités adaptées**. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé et à **limiter la consommation de produits sucrés, salés et gras**.

C'est ce qui va permettre à l'enfant de **bien grandir**.



Le petit-déjeuner, le boost de la journée !

Le petit-déjeuner fournit une part **essentielle** des apports nutritionnels dont notre organisme a **besoin** chaque jour pour démarrer la journée après une longue période de jeûne pendant la nuit, en particulier pour les enfants en pleine croissance.





L'école

Pourquoi je vais à l'école ?

L'instruction est obligatoire pour tous les enfants, français et étrangers, à **partir de 3 ans et jusqu'à l'âge de 16 ans révolus**.

Le rôle de l'école est de fournir une **culture commune** à tous les individus, quel que soit leur milieu d'appartenance, afin que cette éducation puisse leur servir tout au long de la vie, dans le **respect** des cultures et des religions.



Les réunions parents / professeurs



Elles ont généralement lieu 3 fois par an dans le primaire.

Ces rencontres sont **importantes**, elles permettent un moment **d'échange individuel avec la maitresse/le maitre** sur l'évolution de votre enfant à l'école, des **difficultés qu'il peut rencontrer mais aussi ses succès**.

C'est un moment où des conseils et des orientations peuvent être donnés.

Les parents à l'école

Les parents sont des membres à part entière de la communauté éducative. Les représentants de parents d'élèves participent aux conseils d'école dans le primaire et aux conseils de classe et d'administration des établissements d'enseignement secondaire (collège et lycée).

L'**Association des Parents d'Elèves (APE)** a pour mission principale de **représenter** les familles, **promouvoir** la participation des parents dans la vie scolaire et **améliorer les conditions d'étude** des enfants par des financements de projets éducatifs.

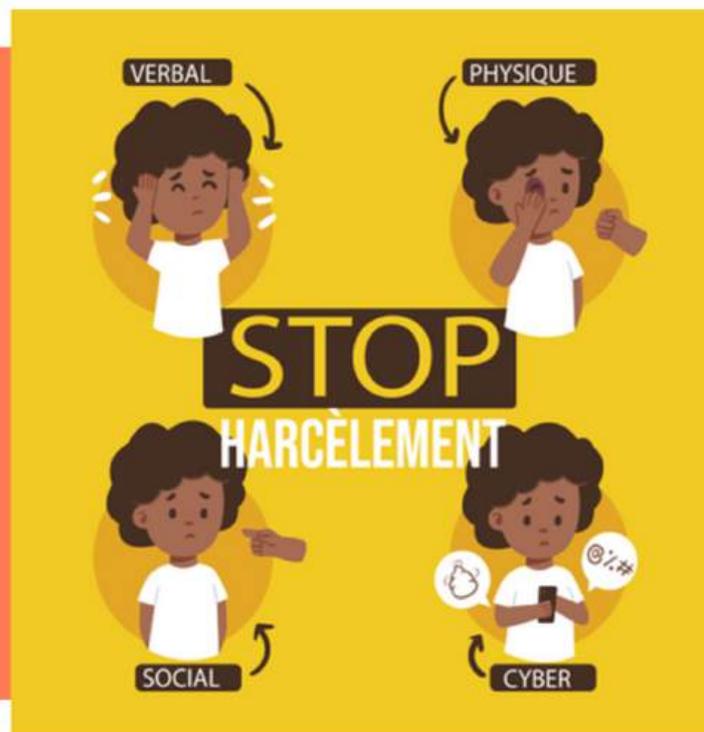


Le harcèlement scolaire, on en parle ?

Brimades, insultes, mises à l'écart, humiliations, dès l'école primaire, les enfants sont capables de cruauté.

Toute **victime ou témoin de harcèlement scolaire ou sur le web** peut **contacter** le numéro d'aide gratuit : **05.30.30 (SOS écoute, du lundi au vendredi de 9h-19h et les week-ends de 9h-13h et 17h-19h)**

En cas de harcèlement scolaire, la victime ou ses parents peuvent d'abord prévenir la direction de l'établissement.



Le transport scolaire *

LA PETITE SIRENE

Tél. : 77.37.23 - lapetitesirenenc@yahoo.fr
Secteurs : Koutio, Auteuil, Dumbéa-sur-Mer.

LYA TRANSPORT

Tél : 75.92.21 - lyatransports@gmail.com
Secteurs : Paita, Savannah, Dumbéa-sur-Mer, Koutio.

ZADJA Transport

Tél : 96.83.04
Secteurs : Dumbéa-sur-Mer, Koutio, Auteuil.

COGIT'TRANSPORT / COGIT'ETUDES

Tél : 81.07.94/97.77.31 - cogittransport@gmail.com
Secteurs : Savannah, Nouré, Nakutakoin, Pointe à la Dorade, Dumbéa-sur-Mer, Apogoti, Koutio, Auteuil, Yahoué.

CIN TRANSPORT

Tél : 76.11.94 - cintransport@lagoon.nc
Secteurs : Dumbéa-sur-Mer, Pointe à la Dorade, Apogoti, Koutio.

Transports autres *

CECILOU TRANSPORT

Tél : 85.17.33 - ceciloutransport@gmail.com
Secteurs : Yahoué, Normandie.

TRANSPORT SEVEN

Tél : 77.50.48 - jnyikeine@yahoo.com
Secteur : Dumbéa-sur-Mer.

MERRE TRANSPORT

Tél : 79.39.97 - utiamerre16@gmail.com
Secteurs : Koutio.

DILIGENCE EXPRESS

Tél : 78.62.38 - Tous secteurs.

* Liste non exhaustive, soumise à modification



Après l'école : les loisirs

Les actions périscolaires

En complément des nombreux clubs de Dumbéa, **des séances d'activités sportives de 2 heures sont proposées gratuitement, à partir de 8 ans, avant ou après l'école** : basket-ball, ultimate, football, volley-ball... sur les différents complexes sportifs de la commune.



↳ Inscriptions et renseignements au 74 01 61 / 80 89 83 / 91 21 36 ou animations@ville-dumbea.nc

Le Big Up Spot propose de nombreux spectacles et démonstrations tout au long de l'année. Des ateliers d'initiation sont également organisés tous les mercredis, jeudis et vendredis pour découvrir cet univers. Du matériel (skates, rollers, trottinettes ou BMX) est mis à disposition des enfants (accompagnés d'un adulte et sous la responsabilité de ce dernier).

Les maisons de quartier proposent tout au long de l'année sur les périodes scolaires des activités socio-éducatives, socio-culturelles et créatives du lundi au vendredi à destination de tous les publics.

La médiathèque de Dumbéa propose un libre accès à la culture et à l'information, que ce soit par la consultation sur place, par l'emprunt de documents (livres, documentaires, journaux...) ou l'utilisation de différents supports multimédias (postes informatiques, accès internet...). La médiathèque de Dumbéa propose tout au long de l'année des animations, des spectacles et des activités 100 % gratuites.

Contacts et horaires en page 13.

Les vacances scolaires



Pendant les petites vacances scolaires, **des stages** mêlant sport, art et culture sont proposés aux jeunes de **7 à 17 ans**. Ces activités, encadrées par des éducateurs et animateurs diplômés, se déroulent du lundi au vendredi de 7h30 à 16h.

↳ Inscriptions au 74.01.61, animations@ville-dumbea.nc ou en ligne sur dumbea.nc

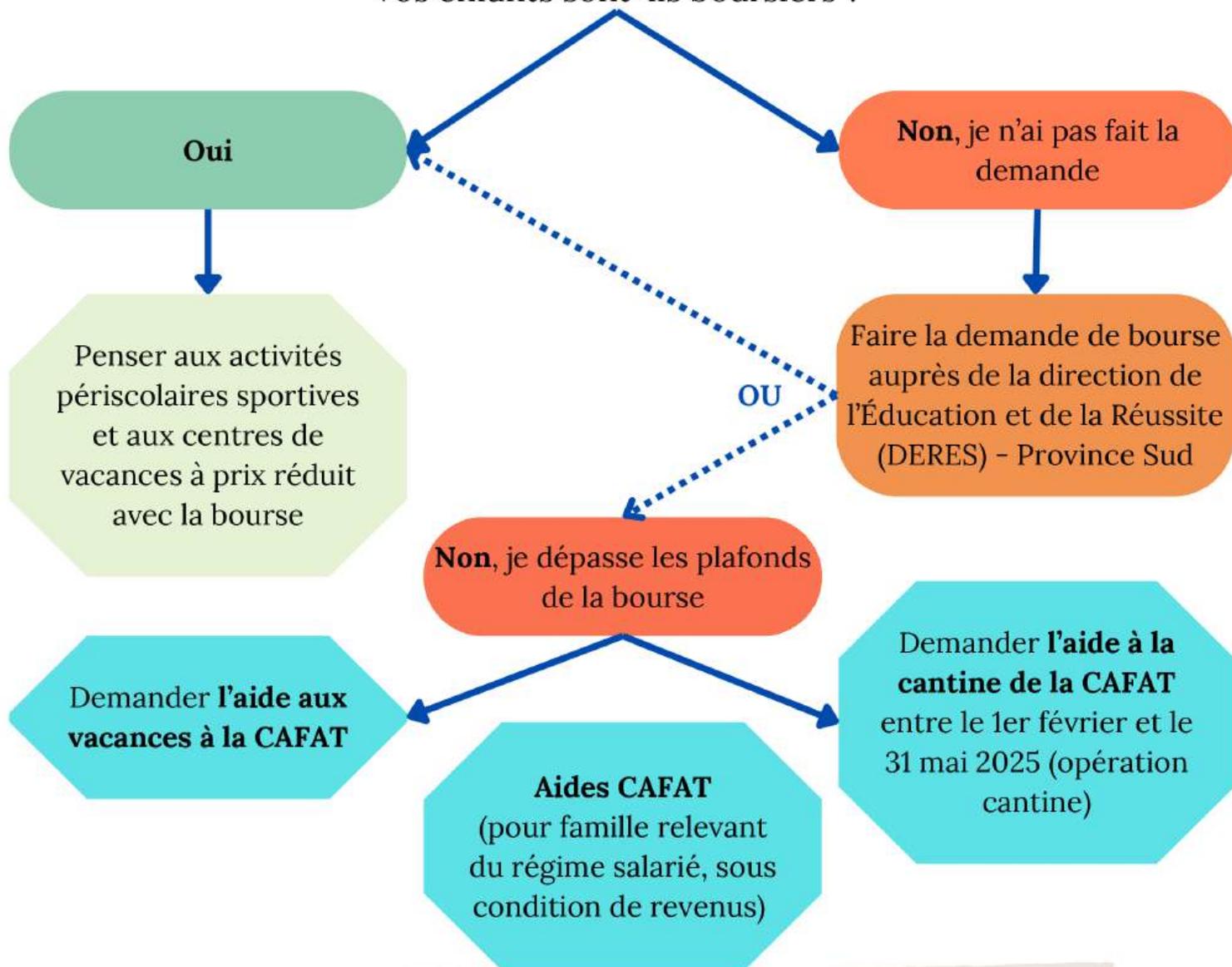
La Ville de Dumbéa s'associe à des associations socio-éducatives pour offrir aux parents des activités pour leurs enfants pendant les vacances scolaires et les mercredis périscolaires :

↳ **ACAF** - Tél. : 28 15 05 - www.acaf.nc

↳ **ALVM** - Tél : 25 40 54 - www.lesvillagesdemagenta.asso.nc

Les aides financières

Vos enfants sont-ils boursiers ?



PASS SPORTS CAFAT

C'est un dispositif de la CAFAT pour faciliter l'accès de vos enfants à une pratique sportive : vous bénéficiez d'une aide pouvant aller jusqu'à 7 000 F sur le coût de la licence sportive (hors cotisation club).

Renseignez-vous directement auprès du club sportif de votre enfant.

Cette aide de la CAFAT est destinée aux enfants âgés de 6 à 16 ans, dont les parents sont salariés (sans condition de ressources et perçoivent les allocations familiales de la CAFAT).



CLIC&MOUV' Province Sud

Les jeunes scolarisés de 11 à 17 ans bénéficient gratuitement de 15 000 F pour découvrir des activités artistiques, culturelles et sportives en province Sud.

Infos sur www.mouv.province-sud.nc ou au 20.48.88





Contacts utiles

Pour les démarches administratives :

↳ Service des bourses de la province Sud :

- permanences à la Maison de la Jeunesse sans RDV les lundis de 12h30 à 15h30 : accompagnement dans les démarches administratives en ligne (aides sociales, inscriptions et bourses scolaires, bourses supérieures).

- sur RDV par téléphone au **20.52.52**

↳ CAFAT : 25.58.10

↳ CCAS de Dumbéa : 46.55.00

↳ Assistants sociaux DPASS :

Sur rendez-vous uniquement, contacter le **05 00 30** (numéro vert) du lundi au vendredi de 7h30 à 11h30 - 12h30 à 16h au CMS de Dumbéa-sur-Mer

Besoin d'écoute :

↳ SOS écoute : 05.30.30 du lundi au vendredi de 9h-19h et les week-ends de 9h-13h et 17h-19h.

↳ Permanences Ecoute Psychologique : sur RDV au **20.47.20** les lundis et mercredis de 7h30 à 16h00

↳ Maison de Confiance et de Protection des Familles : 29.56.91

↳ CASADO : 25.52.33

Aides associatives :

↳ Saint Vincent de Paul : **27.22.72**

↳ Croix-Rouge Française : **27.21.76**

↳ Secours Catholique : **27.11.19**



Maisons de quartier :

→ **Dumbéa-sur-Mer** : 44 06 60 - mq.dsm@ville-dumbea.nc

85 avenue des Télégraphes, Dumbéa-sur-Mer

Hors vacances scolaires => lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 17h, jeudi de 12h à 17h / **Vacances scolaires** => du lundi au vendredi de 8h à 17h (*uniquement pour les enfants inscrits au stage Sport et Culture*).

→ **Val Suzon** : 46 46 05 - mq.valsuzon@ville-dumbea.nc

522 route de Nondoué, Val Suzon

Hors vacances scolaires => mercredi de 13h à 16h ; mardi et jeudi de 9h à 13h.

Vacances scolaires => du lundi au vendredi de 8h à 16h (*enfants inscrits au stage Sport et Culture*).

→ **Katiramona** : 43 62 21 - mq.katiramona@ville-dumbea.nc

42 rue de l'Entrée, Katiramona sud

Hors vacances scolaires => lundi et mardi de 15h30 à 17h ; mercredi de 13h à 16h ; jeudi et vendredi de 13h à 17h

Vacances scolaires => du lundi au vendredi de 8h à 16h (*enfants inscrits aux stages sport et culture*).

Big Up Spot : 41 60 69

19 avenue du centre, Koutio Dumbéa

Hors vacances scolaires => mercredis de 13h à 17h, jeudis et vendredis de 15h à 17h

Vacances scolaires => du lundi au vendredi de 8h à 16h (*enfants inscrits en stage vacances*).

Médiathèque : 41 43 10 - mediatheque@ville-dumbea.nc

103, avenue Jean-François de Lapérouse (face au lycée Dick Ukeiwë)

Mardis : 13h-17h/Mercredis : 12h-17h/Vendredis : 13h-17h/Samedis : 9h-12h, 13h-16h.

Micro-Folie : 41 43 10 - microfolie@ville-dumbea.nc

103, avenue Jean-François de Lapérouse (face au lycée Dick Ukeiwë)

Mardis : 13h-17h/Mercredis : 12h-17h/Vendredis : 13h-17h/Samedis : 13h-16h.

Jouons en famille !

Jouons à apprendre à mieux se connaître :

Un jeu de questions / réponses présenté sous la forme d'un jeu de plateau. Parfait pour travailler l'expression orale avec les plus petits, faciliter les échanges avec ses enfants, pour se présenter d'une manière originale ou tout simplement pour apprendre à mieux se connaître !

Matériel nécessaire :



- > un dé
- > des pions pour chaque membre de la famille (bouchons de marqueurs ou autre...)

Comment jouer au jeu "dis-moi tout !"

La règle du jeu est simple.

Commencer par placer tous les pions sur la case départ, le plus jeune joueur lance le dé et avance d'autant de case qu'indiquées sur le dé.

Il doit alors répondre à la question posée sur la case.

Puis c'est au tour d'un autre joueur de lancer le dé.

Il n'y a pas de gagnant ou de perdant. Et ce n'est pas une course de rapidité !



Source : momes.parents.fr

C'est parti !





DIS-MOI TOUT !



Memes



Toute la programmation de la Ville de Dumbéa



Plus d'informations sur

 dumbea.nc  Dumbéa et moi
  Dumbéa j'aime y vivre

