

INFO → ÉNERGIE  
AUVERGNE -  
RHÔNE-ALPES

VOUS FAITES  
LE BON CHOIX

# MA VIE NUMÉRIQUE ÉCO-RESPONSABLE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON  
UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...

Rafle

1

Photolangage

2

Time's up

3

Mémory

4

Interreg  
Alpine Space



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



GRANDLYON  
la métropole

## Ma vie numérique éco-responsable

Si vous pensez que "le numérique, ça consomme presque rien, non?", ce jeu est fait pour vous!

Le numérique a un impact sur l'environnement, tant en termes de pollutions, de ressources, que de consommation d'énergie : son utilisation représente environ **10 % de l'électricité mondiale**. Le numérique génère des impacts environnementaux locaux et "à distance", individuels et collectifs.

**Impacts à distance** parce que les structures nécessaires au fonctionnement d'internet sont parfois très éloignées de l'utilisateur, et ne sont pas visibles. Ce sont les réseaux, les data centers... **Impacts locaux** parce que chaque usager est équipé d'un ou plusieurs appareils. Ce sont les smartphones, ordinateurs, boxes, consoles...

La **fabrication** de tous ces éléments requiert des ressources et de l'énergie. Leur **fonctionnement** consomme également une grande quantité d'énergie. La **fin de vie** des objets numériques est délicate étant donné leurs composants.

Il est toutefois possible d'agir. Nous sommes des milliards d'utilisateurs ; si tout le monde fait attention l'impact peut être considérable. Ce jeu présente de **nombreux éco-gestes** pour réduire ses consommations d'énergie liées au numérique

## Règles du jeu

Jeu de cartes **gratuit** disponible en téléchargement. **Conception:** HESPUL. **Contenu :** 1 fiche de présentation avec les règles, 25 cartes images et 25 cartes éco-gestes correspondantes.

### 1. Imprimez



### 2. Découpez



### 3. Jouez !



Le jeu doit être remis dans son contexte avec une petite introduction : inspirez-vous du texte ci-dessus ! Vous pouvez jouer à 4 jeux différents suivant vos envies ou vos objectifs pédagogiques. A vos cartes!

<p><b>Photolangage</b> Se joue avec les cartes "image" uniquement. Les cartes sont étalées sur une grande table. Chaque participant en choisit une. Chacun son tour, les participants expriment ce que leur évoque cette carte par rapport à l'usage du numérique et à un possible éco-geste.</p>	<p><b>Mémory</b> Comme pour un memory classique, vous étalez toutes les cartes face cachée. Chaque participant pioche 2 cartes lorsque c'est son tour. L'objectif est de reconstituer les paires image/description d'un éco-geste. Une paire reconstituée = le droit de rejouer.</p>
<p><b>Rafle</b> Même objectif que le memory, mais on joue tous ensemble, en même temps (et pas chacun son tour). C'est un contre la montre !</p>	<p><b>Time's up</b> Se joue avec les cartes "texte" uniquement. Formez deux équipes. Dans chaque équipe, chacun son tour, les participants doivent faire deviner un éco-geste. Au premier tour, il faut faire deviner l'éco-geste avec une phrase, au deuxième tour avec un mot, au troisième tour avec un mime. Rires garantis !</p>



## Hespul et le numérique

L'association HESPUL s'est donné pour mission de **contribuer à la transition énergétique**, et en cela, de rendre la **société plus sobre** dans ses consommations d'énergie.

Sur la thématique énergie et numérique en direction du grand public, nous abordons deux grands axes :

1. Quel est l'**impact environnemental du numérique** et comment le réduire ?
  - C'est l'exemple de ce jeu
2. Comment le **numérique peut contribuer à la transition énergétique** ?
  - Il existe par exemple une fiche sur les applications mobiles de suivi de ses consommations d'énergie

Nous sommes partenaires du projet THE4BEES, qui utilise des outils numériques et place l'utilisateur au centre pour arriver à des économies d'énergie dans les bâtiments.



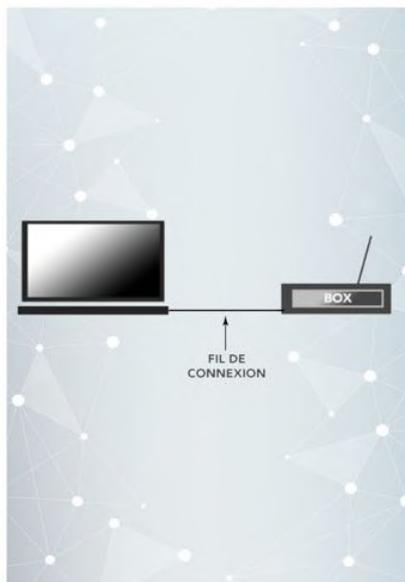
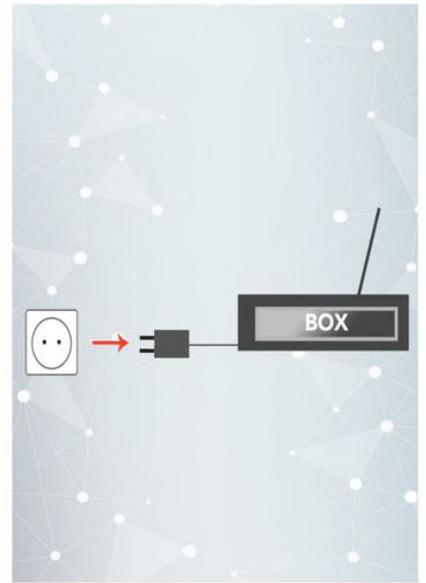
**Pour en savoir plus :**

Reportage d'Agnès Rougier « Le numérique : beaucoup d'électricité pour du virtuel » : Les réseaux numériques ne peuvent fonctionner que s'ils sont alimentés par de l'électricité, beaucoup d'électricité, alors cette consommation pourra-t-elle augmenter indéfiniment ? - Rediffusion du 26/09/2018 - <http://www.rfi.fr/emission/20181227-le-numerique-beaucoup-electricite-virtuel?ref=fb>

**Contact :**

**Maïté Garnier – Chargée de projet « éducation à l'énergie »**

[maite.garnier@hespul.org](mailto:maite.garnier@hespul.org) – 04 37 47 80 90



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

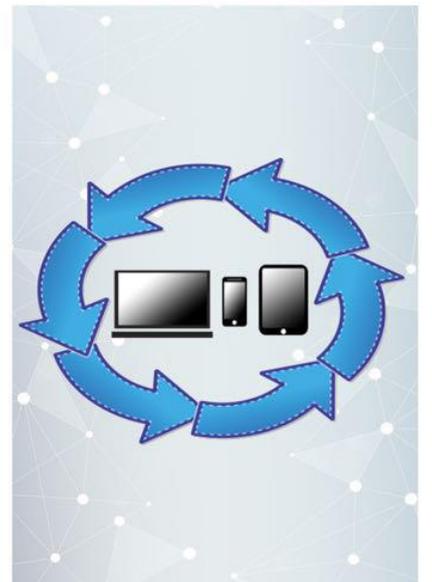
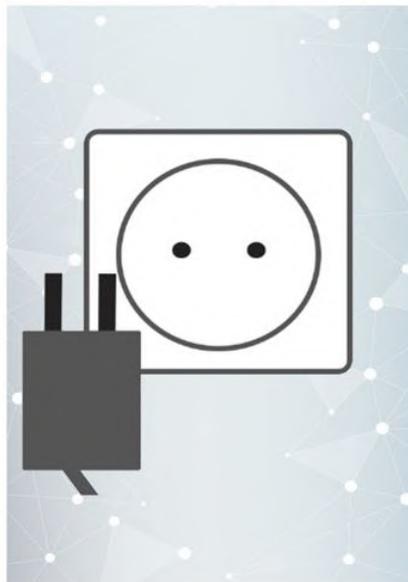
QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...





## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

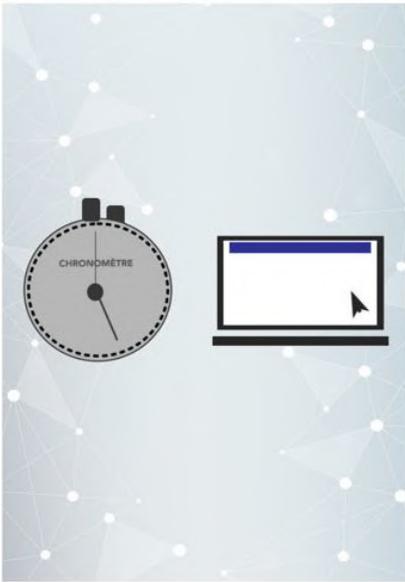
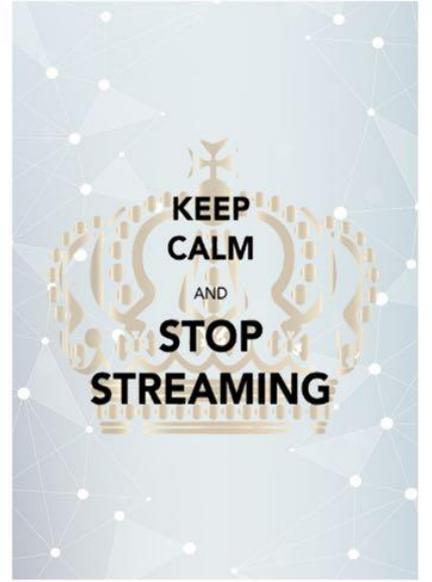
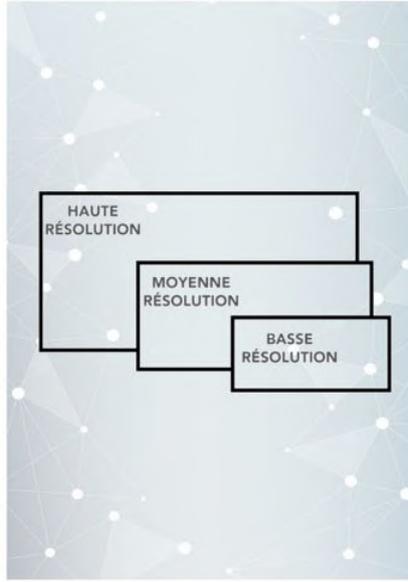
QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...





## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



DIMINUER LE  
NOMBRE  
D'ONGLETS  
ACTIFS  
PENDANT LA  
NAVIGATION  
SUR INTERNET...

CONSOMMATION D'UN  
SMARTPHONE = 30% STATIQUE ET  
70 % À L'USAGE

ÉTEINDRE SON  
SMARTPHONE  
LA NUIT...

POUR ÉCONOMISER LA BATTERIE ET  
FAIRE DURER SON APPAREIL

DIMINUER LES  
APPLICATIONS  
OUVERTES SUR  
SON  
SMARTPHONE...

POUR FAIRE DURER LA BATTERIE DE  
SON APPAREIL

METTRE SON  
SMARTPHONE  
EN MODE  
AVION...

POUR FAIRE DURER LA BATTERIE DE  
SON APPAREIL

ÉVITER DE  
REGARDER DES  
VIDÉOS EN  
STREAMING...

POUR ÉVITER UNE  
SUR-CONSOMMATION DE SON  
APPAREIL

ACHETER  
PLUTÔT UN  
FAIRPHONE...

PLUS ÉTHIQUE, ÉCOLOGIQUE ET  
FACILEMENT RÉPARABLE

ACHETER  
PLUTÔT  
D'OCCASION...

POUR DONNER UNE SECONDE VIE  
AUX APPAREILS ET RÉDUIRE  
L'ÉNERGIE GRISE

RÉPARER LE  
PLUS POSSIBLE  
SES APPAREILS...

POUR DONNER UNE SECONDE VIE  
AUX APPAREILS (EX : IFIXIT, REPAIR  
CAFE)

## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



LIMITER LA  
TAILLE ET LE  
POIDS DE SES  
PIÈCES  
JOINTES...

UTILISER UN SYSTÈME D'ENVOI DE  
FICHIERS (FRAMASHARE,  
WETRANSFERT, GROSFICHER...)

SUPPRIMER SES  
MAILS  
INUTILES...

POUR LIMITER LE STOCKAGE

SE  
DÉSABONNER  
DES  
NEWSLETTERS  
INUTILES...

POUR LIMITER LE STOCKAGE ET  
L'ENVOI D'INFORMATIONS  
INUTILES

ÉTEINDRE ET  
DÉBRANCHER  
SON  
ORDINATEUR...

POUR LIMITER LA  
CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ

ENVOYER DES  
PHOTOS EN  
BASSE  
RÉSOLUTION...

POUR UN TRANSFERT DE  
DONNÉES MOINS ÉNERGIVORE

ENVOYER DES  
LIENS PLUTÔT  
QUE DES PIÈCES  
JOINTES...

POUR LIMITER LE POIDS DE  
L'ENVOI

LIMITER SES  
CLICS PENDANT  
LA NAVIGATION  
SUR INTERNET...

CONSOMMATION D'UN  
ORDINATEUR = 50% STATIQUE ET  
50% À L'USAGE

DÉBRANCHER  
SA BOX  
INTERNET...

POUR CONSOMMER MOINS  
D'ÉLECTRICITÉ

JETER LE  
MATÉRIEL USAGÉ  
À LA  
DÉCHETTERIE  
DANS LA BENNE  
DÉDIÉE...

## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



PARTAGER SES  
FICHIERS VIA  
UNE CLÉ USB...

POUR ÉVITER UN ENVOI

DONNER SON  
MATÉRIEL  
USAGÉ À UNE  
ASSOCIATION  
DE  
CONFIANCE...

EMMAÛS, ENVIE.ORG,  
CONSOGLLOBE, RECUPE.NET...

NE PAS  
REGARDER LA  
TÉLÉVISION SUR  
INTERNET...

DÉSINSTALLER  
LES  
APPLICATIONS  
INUTILES..

ENREGISTRER  
SES FICHIERS  
SUR UN DISQUE  
DUR...

PLUTÔT QUE D'ENREGISTRER SUR  
LE CLOUD

LIMITER LE  
TEMPS PASSÉ À  
NAVIGUER SUR  
INTERNET...

FAIRE UNE BALADE EN FORÊT,  
UN REPAS EN AMOUREUX, UNE  
SORTIE DE LOISIR...

CHOISIR  
PLUTÔT UNE  
CONNEXION  
FILAIRE...

ENREGISTRER  
SES FAVORIS  
INTERNET  
PLUTÔT  
QU'ÉCRIRE L'URL  
DANS LA BARRE  
DE RECHERCHE...

## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...



## LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

QUATRE JEUX LUDIQUES POUR OPTIMISER SON UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES...

