

# Carnet de bord de : .....

**10**  
**JOURS SANS ÉCRANS**  
10 jours pour voir autrement

**du 13 au 22 mai 2025**

# LE DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS DU 13 AU 22 MAI 2025

## POURQUOI ?

POUR PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU  
PENDANT UNE SEMAINE ET CRÉER DE  
NOUVELLES HABITUDES.

## POUR QUI ?

POUR TOUTE LA FAMILLE !

## C'EST QUOI ?

PENDANT 10 JOURS :

- PAS D'ÉCRAN À TABLE : POUR SE PARLER, RACONTER DES CHOSES, PARTAGER DES MOMENTS EN FAMILLE
- PAS D'ÉCRAN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE : ON LAISSE LE TEMPS AU CERVEAU DE SE RÉVEILLER TRANQUILLEMENT
- PAS D'ÉCRAN AVANT DE SE COUCHER : POUR PASSER UNE NUIT TRANQUILLE ET PRÉPARER L'ENDORMISSEMENT.
- PAS D'ÉCRAN DANS LA CHAMBRE : POUR AVOIR LE TEMPS DE JOUER AVEC LES JEUX PEU UTILISÉS ET DÉVELOPPER SON IMAGINATION

## COMMENT ?

ON PREND LE TEMPS DE :

- DESSINER, COLORIER
- ÉCOUTER UNE HISTOIRE LUE OU RACONTÉE LE SOIR
- FAIRE DE LA CUISINE ENSEMBLE
- FAIRE UN JEU AVEC D'AUTRES PERSONNES DE LA FAMILLE
- ET PLEIN D'AUTRES ACTIVITÉS.

## PRÊT ?

REMPLISSEZ AVEC VOS  
ENFANTS LE TABLEAU DE  
SUIVI DU DÉFI



# LE DÉFI SANS ÉCRANS

COCHE LES CASES POUR LES JOURS OÙ TU RÉUSSIS LE DÉFI !

	PAS D'ÉCRAN LE MATIN	PAS D'ÉCRAN PENDANT LES REPAS	PAS D'ÉCRAN L'APRÈS-MIDI	PAS D'ÉCRAN LE SOIR
MARDI 13				
MERCREDI 14				
JEUDI 15				
VENDREDI 16				
SAMEDI 17				
DIMANCHE 18				
LUNDI 19				
MARDI 20				
MERCREDI 21				
JEUDI 22				

# 10 DÉFIS à RELEVER EN FAMILLE

DÉFI 1  
RÉALISER UNE  
RECETTE EN FAMILLE

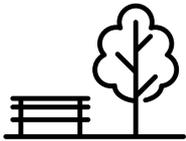


DÉFI 2  
PASSER LE REPAS  
SANS AUCUN ÉCRAN

DÉFI 3  
ALLER À LA  
BIBLIOTHÈQUE



DÉFI 4  
FAIRE UNE  
PROMENADE



DÉFI 5  
CHANTER OU DANSER  
DEVANT LA FAMILLE

DÉFI 6  
ESSAYER DES  
POSTURES DE YOGA

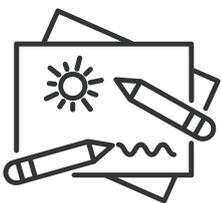


DÉFI 7  
BOÎTES À PORTABLE :  
TOUS LES TÉLÉPHONES DANS  
LA BOÎTE DE 19H À 21H

DÉFI 8  
FAIRE UN JEU DE SOCIÉTÉ



DÉFI 9  
DESSINER POUR QUELQU'UN  
QUE L'ON NE VOIT PAS  
SOUVENT, ENVOYER LE  
DESSIN AVEC UN PETIT MOT  
PAR LA POSTE



DÉFI 10  
REGARDER LES NUAGES  
ALLONGÉ DANS L'HERBE ET  
ÊTRE HEUREUX TOUT  
SIMPLEMENT

# LES ACTIVITÉS POUR LES 7/12 ANS

Recycler des boîtes d'oeufs pour faire **un dragon chinois**.



A vos pinceaux, créez...

Matériel nécessaire : une boîte de 12 oeufs et le haut d'une boîte de 8 ou 10 oeufs - de la peinture rouge - un pinceau - un Cutter - une feuille jaune - du papier de soie rouge et jaune - des ciseaux - un crayon gris - du fil chenille noir ou vert - des feutres permanents noir et blanc.

Une seconde vie pour les rouleaux de papier toilette : fabriquer **un pot à crayons** pour ranger tout son petit matériel.

Matériel nécessaire : du papier de différentes couleurs - 4 rouleaux de papier toilette - un crayon gris et un feutre noir - des ciseaux - de la colle.

**Etape 1** : recouvrir les rouleaux de papier toilettes en collant le papier de ton choix à la bonne largeur.

**Etape 2** : dessiner des yeux sur une feuille blanche, découper et coller comme sur la photo.

**Etape 3** : coller les rouleaux entre eux et fabriquer le petit livre avec des rectangles de papier, l'agrafer à deux petits bras de la même couleur que les rouleaux et coller sur le rouleau choisi.

Bravo, il n'y a plus qu'à ranger le matériel !



Utiliser les magazines en découpant et collant : réaliser **une silhouette**.



Donne une touche déco à ta chambre en créant ta propre silhouette.

Matériel nécessaire : une silhouette de ton choix reproduite sur du carton - des magazines - des ciseaux - de la colle.



# FABRIQUER UN MINI BABY FOOT

Pour réaliser ce baby foot il faut : une boîte à chaussures(ou un petit carton), des bâtonnets en bois (style pics à brochette), des bouchons en liège (facultatifs), des pinces à linge (en bois ou en plastique de couleur), du canson vert ou papier blanc :



Découper un rectangle de chaque côté de la boîte pour faire les cages :



Percer de part en part avec un compas, pour faire passer les bâtonnets :

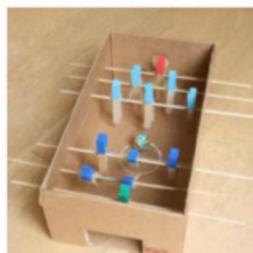


Peindre les pinces à linge et les bouchons de liège de la couleur que l'on veut.  
Dessiner un terrain sur une feuille et la coller au fond de la boîte :

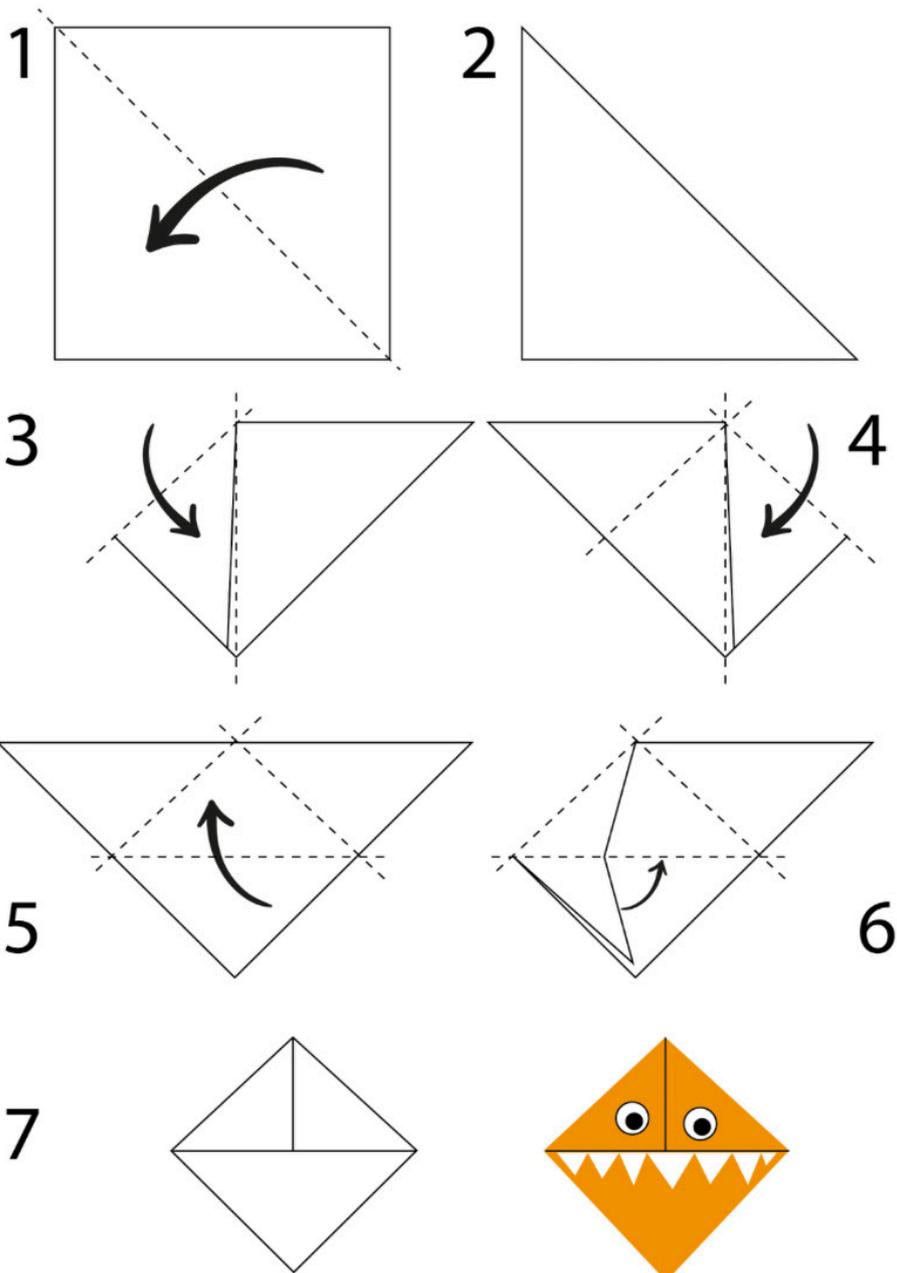


Mettre les pinces à linge sur les pics et décorer la boîte comme vous voulez :

Utiliser une grosse bille ou n'importe quelle petite balle pour jouer.



# FABRIQUER DES MARQUES PAGES MONSTRES



**Amuse-toi à faire des "marques-ta-page".** De tailles et de couleurs différentes, ces petits monstres garderont la page où tu as arrêté ta lecture.

**Pour le réaliser, il te faudra :**

- un carré de papier coloré
- une paire de ciseaux
- du papier blanc
- de la colle en bâton
- des feutres

**1** - Plie en deux le carré.

**2** - Avec la pointe vers le bas,

**3 et 4** - plie les deux sommets en haut à gauche et droite sur le sommet en bas

**5** - Relève une seule épaisseur de papier du sommet en bas vers le haut, jusqu'au côté opposé et plie

**6** - Rabat les deux pointes à l'intérieur

**7** - Voici la base de ton monstre. Ajoute-lui des yeux et des dents. Colle des yeux tout fait ou découpe-le et colorie-les.



# C'EST L'HEURE DU DÉFI SPORTIF

CHOISIS UN ENCHAÎNEMENT ET N'OUBLIE PAS D'ENFILER TA TENUE DE SPORT

## Défi sportif

Fais 3 fois cet enchaînement

1

 <p>Dos rond/ dos creux : 4 répétitions</p>	 <p>Compte jusqu'à 10.</p>	 <p>4 sauts de grenouille</p>	 <p>Compte jusqu'à 10.</p>	 <p>Compte jusqu'à 10.</p>
--	---	--	--	---

## Défi sportif

Fais 3 fois cet enchaînement

2

 <p>Fais 3 sauts</p>	 <p>3 sauts de grenouille</p>	 <p>3 répétitions de chaque côté</p>	 <p>compte jusqu'à 10</p>	 <p>compte jusqu'à 10</p>
--	---	--	--	---

## Défi sportif

Fais 3 fois cet enchaînement

3

 <p>Dos rond/ dos creux : 4 répétitions</p>	 <p>Fais 3 sauts sur un pied puis change de pied.</p>	 <p>Compte jusqu'à 10 puis change de pied.</p>	 <p>Fais 3 flexions.</p>	 <p>Compte jusqu'à 10.</p>
--	--	---	---	---

## Défi sportif

Fais 3 fois cet enchaînement

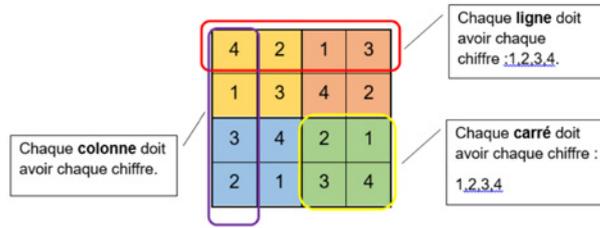
4

 <p>Fais 3 sauts.</p>	 <p>3 sauts de grenouille.</p>	 <p>Compte jusqu'à 10 et change de pied.</p>	 <p>Compte jusqu'à 10.</p>	 <p>Compte jusqu'à 10.</p>
--	---	---	--	---

# ENTRAÎNE-TOI AU SUDOKU

## Comment résoudre un sudoku ?

Il faut remplir toute la grille uniquement avec les chiffres 1,2,3 et 4.



4			3
1	3		
		2	
2		3	4

1	2		3
	3		
		3	
3		2	1



2	1			3	
3		6			
4			5		
		5			1
			1		4
	4			5	6

2	1			4	6
		6	1		
6		4	2		5
5					4
		5	3		
3	6			5	

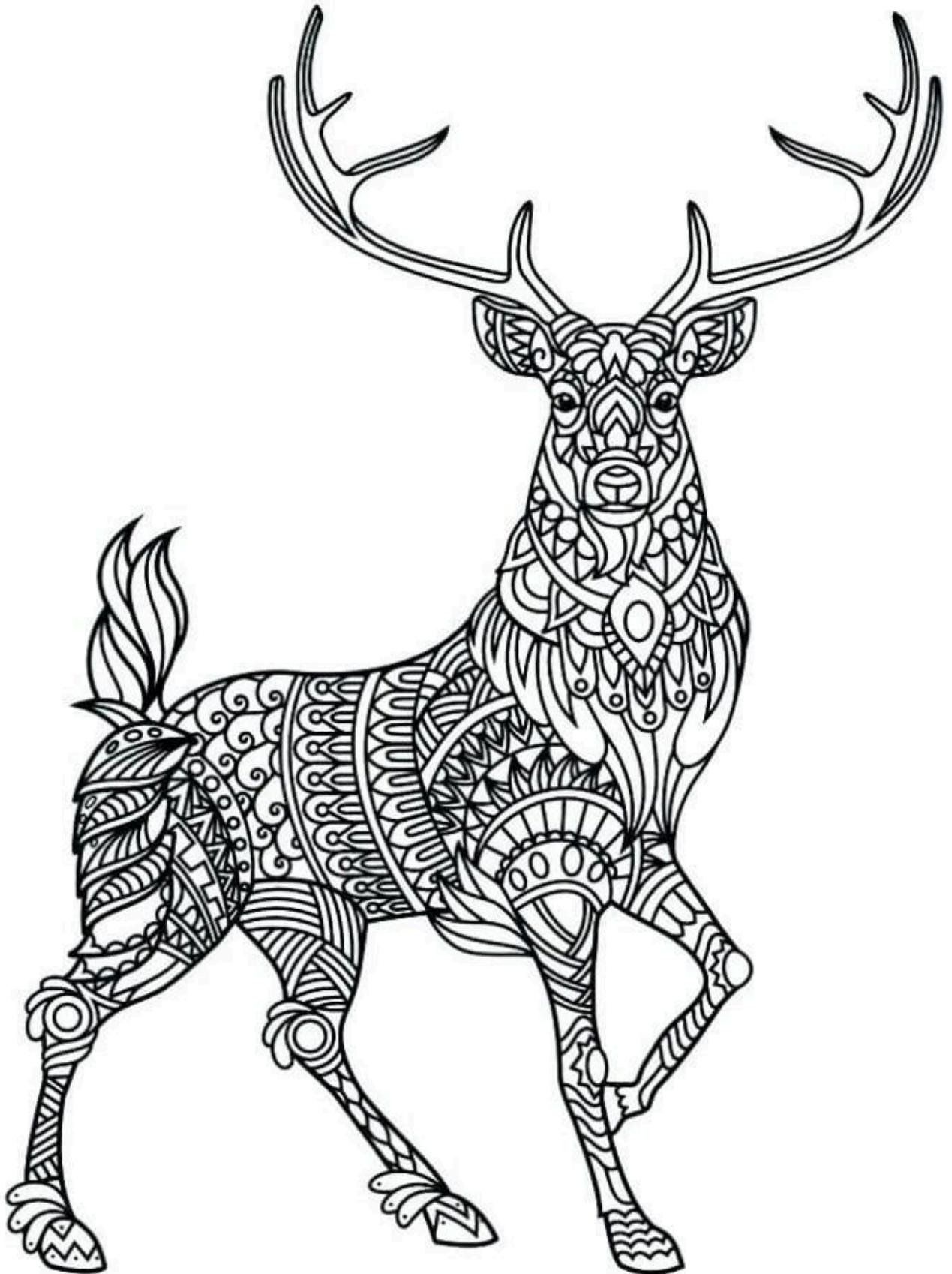


			3		9			5
	9	3	8		2			6
		6		7				
	5				8	4		3
	8	4		2		6	5	
6		9	4					2
				4		5		
7			9		5	8	1	
9			2		1			

			6				9	
	8				1	6		5
6	5		9			1		4
		8				5	2	7
	9	2				4	1	
1	6	5				9		
5		7			9		6	3
9		4	3				5	
	3				7			



# UN MANDALA POUR DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ ET SE DÉTENDRE



# ENFILE TON TABLIER ET METS-TOI EN CUISINE AVEC UN ADULTE



## Ingrédients

- 225g de farine
- 40g de sucre blanc
- 40g de sucre roux
- 110g de beurre mou
- 130g de pépites de chocolat
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel
- 1 càc de levure chimique
- 1 demie càc d'arôme de vanille

1. Préchauffe le four à 180°

2. Commence par réaliser un beurre pommade en le passant 15 secondes au micro-ondes.



3. Dans un bol, ajoute le beurre pommade, le sucre blanc, le sucre roux et fouette le tout énergiquement.



4. Ajoute l'œuf et fouette à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.



5. Ajoute l'arôme de vanille, le sel et fouette encore !



6. Verse la farine, la levure et mélange cette fois-ci à la maryse.



7. Incorpore les pépites de chocolat, toujours à la maryse, et mélange jusqu'à obtenir une pâte à cookies bien homogène.



8. Avec la pâte à cookies, réalise des boules et dépose-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

9. Aplati les cookies avec la paume de la main.

10. Enfourne pendant 13 minutes.



11. Laisse les cookies refroidir et régale toi !





# FAIS TRAVAILLER TES MÉNINGES ET RÈSOUDS LES ÉNIGMES

**LE CODE** A TOI DE RETROUVER LE BON CODE POUR OUVRIR LE COFFRE-FORT !

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|

 AUCUN CHIFFRE CORRECT
- |   |   |   |
|---|---|---|
| 6 | 1 | 2 |
|---|---|---|

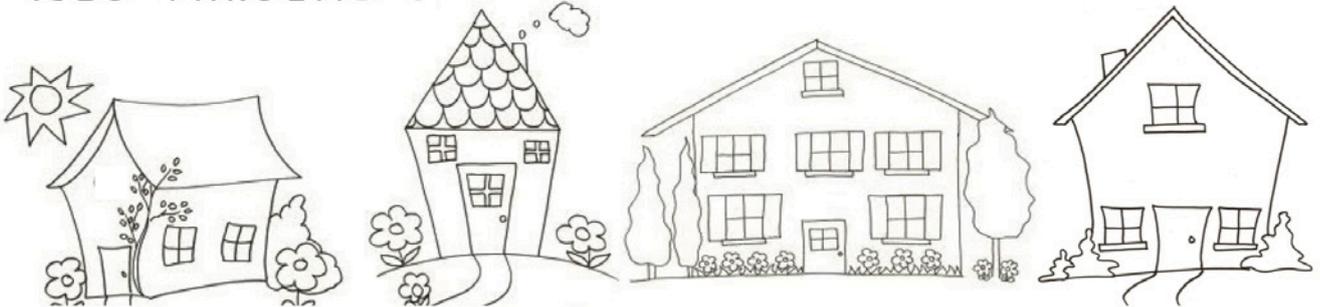
 UN SEUL CHIFFRE CORRECT - MAL PLACÉ
- |   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|

 UN SEUL CHIFFRE CORRECT - BIEN PLACÉ
- |   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 3 | 4 |
|---|---|---|

 UN SEUL CHIFFRE CORRECT - BIEN PLACÉ
- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 5 | 8 |
|---|---|---|

 UN SEUL CHIFFRE CORRECT - MAL PLACÉ

**LES MAISONS !** DE QUELLE COULEUR EST CHACUNE DE CES MAISONS ?

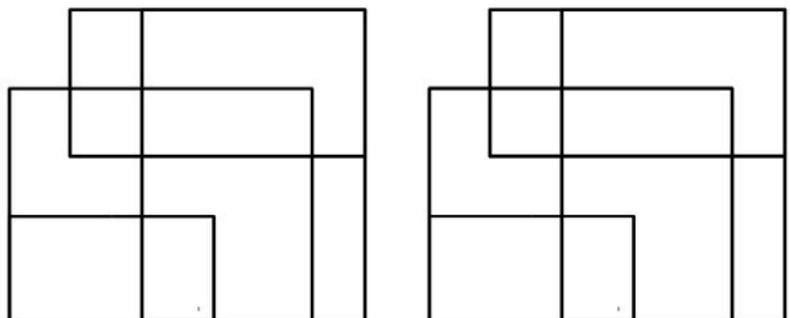


- LA MAISON ROUGE EST À DROITE DES MAISONS BLEUE ET VERTE.
- LA MAISON JAUNE EST VOISINE DE LA MAISON ROUGE.
- LA MAISON BLEUE A TROIS FENÊTRES.
- LA MAISON VERTE A UNE PORTE IDENTIQUE À LA MAISON JAUNE.

**L'OEIL DU GÉOMÈTRE** A TOI DE RETROUVER LE NOMBRE DE RECTANGLES QUI SE CACHENT ICI



J'AI TROUVÉ



MERCI À TOUS

MERCI À TOUS LES ENFANTS PARTICIPANTS .

MERCI À TOUS LES PARENTS ET

AUTRES MEMBRES DE LA FAMILLE.

MERCI AUX ENSEIGNANTS ET DIRECTEURS D'ÉCOLE .

MERCI AUX ANIMATEURS ET

AGENTS DES ACCUEILS PÉRISCOLAIRES.

MERCI À LA MAIRIE POUR L'IMPRESSION DE CE LIVRET.



10 jours  
pour voir  
autrement

# 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



*Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.*



*Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.*



*Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.*

*La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.*

