

Carnet de bord de : .....

# 10 jours sans écrans

✦ Débrancher pour mieux se connecter ✦

## SORGUES

### RELÈVE LE DÉFI !

du 19 au 28 mai

2026



Facebook - villedesorgues



Instagram - villedesorgues

**Livret 7/12 ans**



# Le défi 10 jours sans écrans du 19 au 28 mai 2026

## **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 ?**

REMP LISSEZ AVEC VOS  
ENFANTS LE TABLEAU DE  
SUIVI DU DÉFI

# Le défi sans écrans

Coche les cases pour les jours où tu réussis le défi !

	<b>PAS D'ÉCRAN LE MATIN</b>	<b>PAS D'ÉCRAN PENDANT LES REPAS</b>	<b>PAS D'ÉCRAN L'APRES- MIDI</b>	<b>PAS D'ÉCRAN LE SOIR</b>
<b>MARDI 19</b>				
<b>MERCREDI 20</b>				
<b>JEUDI 21</b>				
<b> VENDREDI 22</b>				
<b>SAMEDI 23</b>				
<b>DIMANCHE 24</b>				
<b>LUNDI 25</b>				
<b>MARDI 26</b>				
<b>MERCREDI 27</b>				
<b>JEUDI 28</b>				

# 10 défis à relever en famille

DÉFI 1

"ON SE REND À LA  
MÉDIATHÈQUE"



DÉFI 2

"ON CUSINE ENSEMBLE"



DÉFI 3

"ON LIT ENSEMBLE"



DÉFI 4

"ON JOUE LES EXPLORATEURS"  
DANS LA NATURE, TROUVER 3  
CHOSSES VERTES, 2 CHOSSES  
DOUCES ET 1 CHOSE QUI SENT BON



DÉFI 5

"ON JOUE COMME AVANT"  
CACHE CACHE, PÂTE À MODELER ...



DÉFI 6

"ON BOUGE ENSEMBLE"



DÉFI 7

"LA BOITE À SOUVENIRS"  
SE CONSTITUER UNE PETITE BOITE À  
SOUVENIRS PRÉCIEUX



DÉFI 8

"ON DANSE ENSEMBLE"



DÉFI 9  
"ON DESSINE ENSEMBLE"



DÉFI 10

"ON JOUE ENSEMBLE AUX JEUX DE  
SOCIÉTÉ"



# Les activités pour les 7/12 ans

Recycler des bouteilles en plastiques pour **créer des pots de fleurs.**



Matériel nécessaire : une bouteille en plastique, des ciseaux (ou cutter → manipulation adulte), des feutres, peinture acrylique, pinceaux, du terreau, une petite plante ou graines, un clou ou pointe (pour les trous de drainage - adulte)

Étapes de réalisation :

- Couper la bouteille à 10-12 cm du bas.
- Faire 2-3 petits trous au fond (adulte) pour l'eau.
- Peindre l'extérieur. (Option : dessiner un animal 🐱🐰)
- Mettre du terreau et planter.
- Arroser légèrement.

Une seconde vie pour les boîtes de conserve :  
**fabriquer vos propres échasses.**

Matériel nécessaire : 2 grandes boîtes de conserve vides (propres et sans bords coupants), de la ficelle solide (environ 2 à 3 mètres), clou + marteau (adulte), du ruban adhésif solide ou masking tape, du matériel pour décorer (peinture, paillettes...)

Étapes de fabrication :

- Sécuriser les bords : vérifier qu'ils ne coupent pas et mettre du ruban adhésif à l'intérieur si besoin.
- Percer les trous (adulte) : faire 2 trous opposés près du bord fermé de chaque boîte.
- Passer la ficelle dans les trous et faire un gros nœud à l'intérieur. La ficelle doit arriver environ à la hauteur des hanches de l'enfant.
- Décorer à votre goût.



Laisser parler votre imagination pour réaliser un **attrape-rêve.**

Matériel nécessaire : une boîte de fromage (diamètre 15cm) avec entourage en bois, 4 grosses perles en bois colorées, 6 petites perles colorées, cordons de 2mm type corde à queue de rat en satin (4 couleurs différentes), 3 plumes de couleurs différentes, une perforatrice, de la colle liquide, une paire de ciseaux

Étapes de réalisation :

- Désolidariser le contour du fond en retirant les petites agrafes.
- Avec votre perforatrice, réaliser 12 trous, à distance égale les uns des autres, sur tout le pourtour. Passez le cordon dans chaque trou de sorte à former une grande étoile.
- Dissimulez chaque nœud de cordon en ajoutant une grosse perle de couleur.
- Déposez un peu de colle à l'extrémité des plumes et glissez-en une dans chaque perle du dessous.
- Enfin, glissez une petite perle colorée sur chaque cordon et faites un nœud pour l'empêcher de glisser.



**Et voilà ! Douces nuits les petits créatifs !**

Laisser parler votre fibre artistique grâce à la **peinture gonflante**.



Ingrédients nécessaires :

- 1 dose de farine
- 1 dose de sel fin
- 1 dose d'eau
- Quelques gouttes de colorant alimentaire ou de peinture

Exemple : 1 verre de chaque.

Étapes de préparation :

- Mélanger la farine et le sel.
- Ajouter l'eau progressivement en remuant pour éviter les grumeaux.
- Ajouter le colorant ou la peinture pour obtenir la couleur souhaitée.

La texture doit être comme une pâte à crêpes un peu épaisse.

Utilisation (le vrai secret du gonflant) :

Dessiner avec la peinture sur un carton épais ou du papier cuisson.

Mettre au micro-ondes pendant 10 à 30 secondes (surveiller !) → la peinture gonfle.

⚠ Étape micro-ondes uniquement avec un adulte.

Deux **jeux** avec une feuille et un crayon à partir de 7 ans

**Le dessin mystère :** faire deviner un mot en le dessinant.

Chaque enfant écrit 5 mots sur sa feuille (animaux, métiers, objets...). On plie la feuille et on la met au centre. Un joueur tire un mot au hasard. Il a 1 minute pour le dessiner (sans parler ni écrire de lettres). Les autres doivent deviner.

- Variante 9-12 ans : ajouter un thème (émotions, métiers, pays...).

**Le morpion géant :** aligner 3 symboles (ou 4 pour les plus grands).

Dessiner une grande grille (3x3 ou 4x4). Chaque joueur choisit un symbole (X / O ou autre). Chacun joue à tour de rôle. Le premier à aligner ses symboles a gagné.

- Variante 9-12 ans : grille 4x4 ou "morpion caché" : on place 3 symboles chacun avant de commencer à jouer.

# Fabriquer un mini jeu de basket.

## Matériel nécessaire :



- 5 gobelets en plastique (ou cartonnés)
- Feuille/carton (pour faire le panneau)
- Feutres ou peinture
- Ciseaux & colle
- Balle (ping-pong ou boule de papier)
- Feuilles colorées (pour décorer & points)

## Étapes de fabrication :



- Décorer les gobelets

Sur chaque gobelet, dessinez un quadrillage comme un filet de basket 🏀 (lignes obliques croisées).

Faites ça sur tous les gobelets, de couleurs différentes si possible.



- Préparer les étiquettes de points

Découpez dans les feuilles colorées :

- 5 rectangles (env. 5 x 7 cm) → supports des paniers
- 5 petits rectangles (env. 3 x 5 cm) + rectangles blancs plus petits → pour noter les points (1, 5, 10, 15, 20)
- grand rectangle (env. 15 x 3 cm) avec son blanc plus petit → titre : "MINI BASKET !"



- Créer les supports de paniers

Sur la grande feuille/carton : collez le grand titre en haut. Dessinez ou collez des formes de supports de panier (comme deux rectangles imbriqués).

Collez les rectangles de couleurs + leurs petites étiquettes de points en bas de chaque support.

- Fixer les gobelets

Collez chaque gobelet au bas des supports de panier correspondants.

Les gobelets deviennent les paniers dans lesquels on doit lancer la balle.

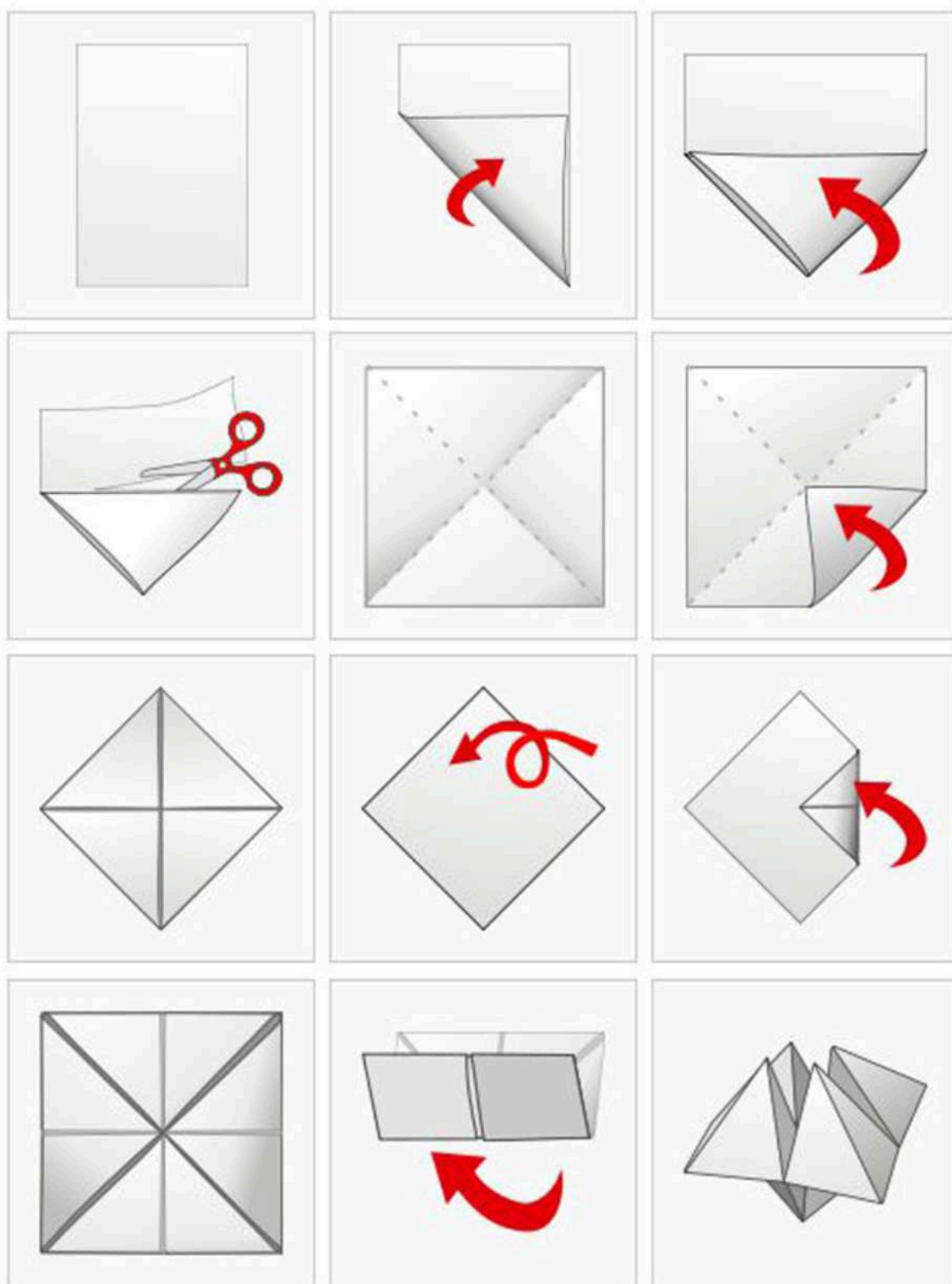


Comment jouer ?

- Fixez votre panneau au mur ou posez-le debout.
- Prenez une balle (ping-pong ou boule de papier).
- Lancez de différents endroits pour viser les paniers.
- Chaque panier rapporte les points indiqués.

**Amusez-vous !**

# Fabriquer des cocottes en papier à l'infini...



Faites une marque de couleur sur chaque partie de la cocotte et soulevez la languette afin d'y inscrire une phrase ou une question.

**La cocotte est prête !**

Source : @momes.parents

# Bouger pour être en forme

Mets ta plus belle tenue de sport et n'oublie pas de sourire. 😊

Pour commencer, on s'échauffe :

## MARCHER SUR PLACE



- Pendant 60 secondes
- Avec le Corps bien droit
- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.

## COURIR SUR PLACE



- Pendant 60 secondes
- Genoux hauts
- Corps bien droit
- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.

## PAS DE CÔTÉS RYTHMÉS



- Pendant 30 secondes
- Croiser les pieds lors des déplacements latéraux
- Taper dans ses mains lorsqu'on change de direction
- Plutôt que de croiser vos pieds lors des déplacements, bondir de gauche à droite

## TALONS AUX FESSES



- Pendant 30 secondes
- Jogger et incliner le corps légèrement vers l'avant
- Aller porter les talons le plus près des fessiers
- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix

Place aux exercices : tu peux faire les exercices plusieurs fois

## SAUTS DU BOXEUR



- Pendant 60 secondes
- Genoux légèrement fléchis
- Les mains tiennent une corde à sauter imaginaire
- Sauter sur une jambe seulement
- Sauter sur une jambe en alternance
- Accélérer le rythme, le ralentir
- Croiser la corde, élargir l'écart entre les jambes

## "TÊTE, ÉPAULES, GENOUX"



- Pendant 30 secondes
- Commencer en position droite
- Toucher dans l'ordre : la tête, les épaules, les genoux et les orteils
- Faire le tout rapidement
- Varier la vitesse d'exécution
- Faire l'ordre inverse ou le tout dans le désordre
- Ajouter d'autres parties du corps

## SKIEUR DE "BONDS"



- Pendant 60 secondes
- Genoux légèrement fléchis et corps bien droit
- Faire du ski de fond en bondissant de foulée en foulée
- Pied et bras devant opposés
- S'abaisser le plus bas possible, se relever
- Écarter les jambes
- Même côté (pied et bras devant)

## COUDES-GENOUX OPPOSÉS



- Pendant 60 secondes
- Fléchir le genou et le coude opposés afin qu'ils se touchent
- S'abaisser le plus bas possible, se relever
- Écarter les jambes
- Se déplacer (côté, avec bonds)

Et maintenant, relaxation : pense à bien respirer pour détendre tout ton corps

## LES BRAS ÉLASTIQUES



- Pendant 60 secondes
- Étirer les bras
- Effectuer des poussées différentes vers l'avant, l'arrière, le côté, le haut et le bas

## LA SALUTATION AU SOLEIL



- Pendant 30 secondes
- Genoux légèrement fléchis
- Corps tendu
- Aller porter les mains le plus haut possible vers l'arrière

## LE ROSEAU



- Pendant 60 secondes
- Debout, bras élevés au-dessus de la tête
- Pencher lentement d'un côté
- Garder la position quelques secondes puis pencher de l'autre côté

## «L'AIGLOULARBRE»



- Pendant 60 secondes
- En équilibre sur une jambe, entrelacer l'autre jambe derrière le mollet
- Entrelacer les bras et mettre les mains dos à dos
- Alternier après 30 secondes

# Entraîne-toi aux mots mêlés.

## Les métiers



U I K J A R D I N I E R  
I P E I N T R E R I K G  
Q B U P S E X N M G I U  
Ç S K U I V B D A A F P  
Z F G J Ç T O E I R A O  
O E S U V M U N T A C M  
M B E Ç Z E L T R G T P  
Q D R P V D A I E I E I  
L K V A B E N S S S U E  
Z S E U Y C G T S T R R  
E F U C D I E E E E F B  
U B R H V N R C I P N E

BOULANGER  
DENTISTE  
FACTEUR  
GARAGISTE  
JARDINIER  
MAITRESSE  
MEDECIN  
PEINTRE  
POMPIER  
SERVEUR



## Les aliments

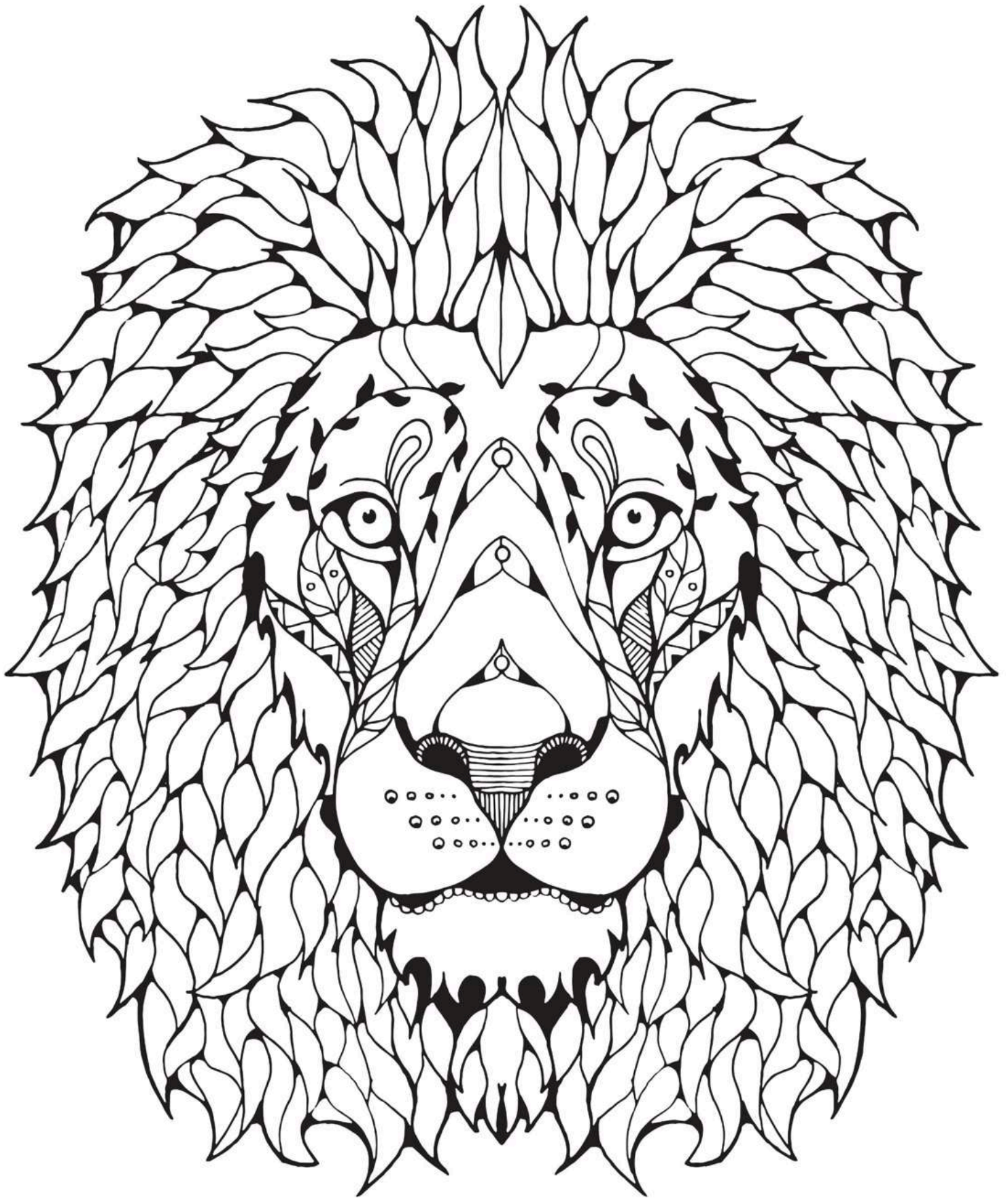


K W F R U I T C Z Y V O X B W B Q Q D E  
G T G A T E A U L R Q H W U E M Ç K Y G  
C N Y N Ç B E M E Y T Y E V P R I G F L  
C S N K X O K J G V D E Z P Y V N J U A  
C W U P X N R J U V Q Ç F H H G F B E C  
F S R Z I B G K M L O E U F R O M A G E  
T S G J P O M M E D E T E R R E E M W U  
M M O P K N I J R B A A K Y H I J X K U  
P B B O A A C J I U U H G A C N D J K F  
X D K P P J E M Z C H O C O L A T F S H  
Z R M O O A R Z V T V Z F U A F V C L O  
K M P Ç I L E C J M W Q T R I Ç M A M A  
E H O M S X A O A V D T L T T O X H T Z  
H M L W S D L O F K B Z B Z P I G A B K  
I V Z E O C E X T M A Q S C A U F T O D  
J L H U N Y S E M O U L E V T K H E I D  
P T U J E Q F D O V I A N D E W V P S P  
N S I I F V W Y Ç I I I Y M S P G K S H  
U S L M W W J S J V O F H J X I Ç L O C  
R B E U R R E W J X M Ç R K X I X X N J

- |                                   |                                 |   |
|-----------------------------------|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> beurre   | <input type="checkbox"/> fruit  | <input type="checkbox"/> pâtes          |
| <input type="checkbox"/> boisson  | <input type="checkbox"/> gâteau | <input type="checkbox"/> poisson        |
| <input type="checkbox"/> bonbon   | <input type="checkbox"/> glace  | <input type="checkbox"/> pomme de terre |
| <input type="checkbox"/> céréales | <input type="checkbox"/> huile  | <input type="checkbox"/> riz            |
| <input type="checkbox"/> chocolat | <input type="checkbox"/> lait   | <input type="checkbox"/> semoule        |
| <input type="checkbox"/> eau      | <input type="checkbox"/> légume | <input type="checkbox"/> viande         |
| <input type="checkbox"/> fromage  | <input type="checkbox"/> œuf    | <input type="checkbox"/> yaourt         |



Un mandala pour développer sa  
créativité et se détendre.



# Préparons un délicieux goûter tous ensemble

## Le moelleux au chocolat au lait



### Ingrédients nécessaires :

- 180 g de chocolat au lait
- 130 g de beurre
- 5 œufs
- 50 g de sucre
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure chimique

- Préchauffer le four à 180°.
- Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-onde ou au bain-marie.
- À l'aide d'un robot ou d'un batteur électrique, fouetter les œufs avec le sucré pendant 10 minutes. Le mélange doit s'éclaircir et tripler de volume.
- Ajouter la farine et la levure en fouettant délicatement.
- Verser le mélange chocolat/beurre fondu et incorpore-le de la même façon jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Verser la pâte dans un moule beurré de 20 cm de diamètre.
- Enfourner pendant 40 minutes.
- Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, planter-le au centre du gâteau : la lame doit ressortir sèche.
- À la sortie du four, démouler le moelleux au chocolat et déposer-le sur une grille.

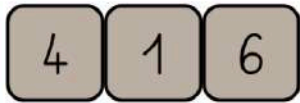



**Tiède il sera encore meilleur !**



Source de la recette : @l'atelier de Roxane

# Fais travailler tes méninges et résouds les énigmes.

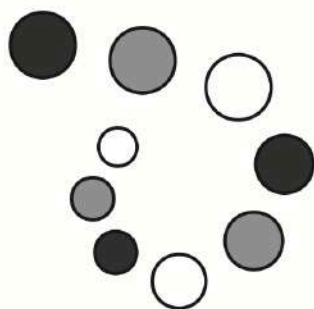
Lise ne parvient plus à ouvrir le cadenas de sa valise ! Elle a essayé plusieurs combinaisons mais cela ne fonctionne pas... Lis les indications données pour chaque proposition puis trouve le bon code.

	Chiffres présents dans le code	Chiffres bien placés
	1	1
	0	0
	2	0
	2	0

Le code :

--	--	--

## LA SUITE ! QUEL SONT LES DEUX NOMBRES QUI DEVRAIENT ARRIVER ENSUITE ?



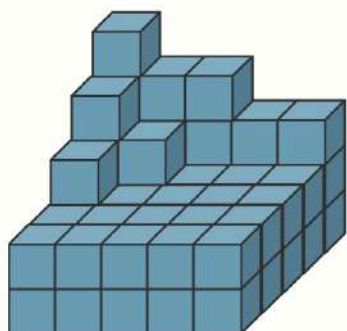
Série 1

1 2 4 8 16 □ □

Série 2

3 6 5 10 9 18 □ □

## LES CUBES ! COMBIEN SONT-ILS ?



Je compte...

J'ai compté \_\_\_\_\_ cubes.

# DEVINETTES

**Comment les abeilles font-elles pour se parler ?**

Réponse : Elles communiquent par e-miel !

**Qu'est-ce qui a deux bosses et qui vit au Pôle nord ?**

Réponse : un chameau qui s'est perdu.

**Comment appelle-t-on une vieille barbe à papa ?**

Réponse : Une barbe à papy.

**Qu'est-ce qui est petit, rond, vert, qui monte et qui descend ?**

Réponse : Un petit pois dans un ascenseur !

**Que se passe-t-il quand deux poissons s'énervent ?**

Réponse : Le thon monte.

**Quelle est la différence entre un avion et de la colle ?**

Réponse : l'avion décolle et la colle, elle colle.

**Pourquoi les vaches ne parlent-elles pas ?**

Réponse : Parce qu'il y a un panneau devant elles avec écrit "la ferme".

**Quel est le pain préféré du magicien ?**

Réponse : La baguette.

**Qu'est-ce qui a des dents mais qui ne mange pas ?**

Réponse : un peigne.

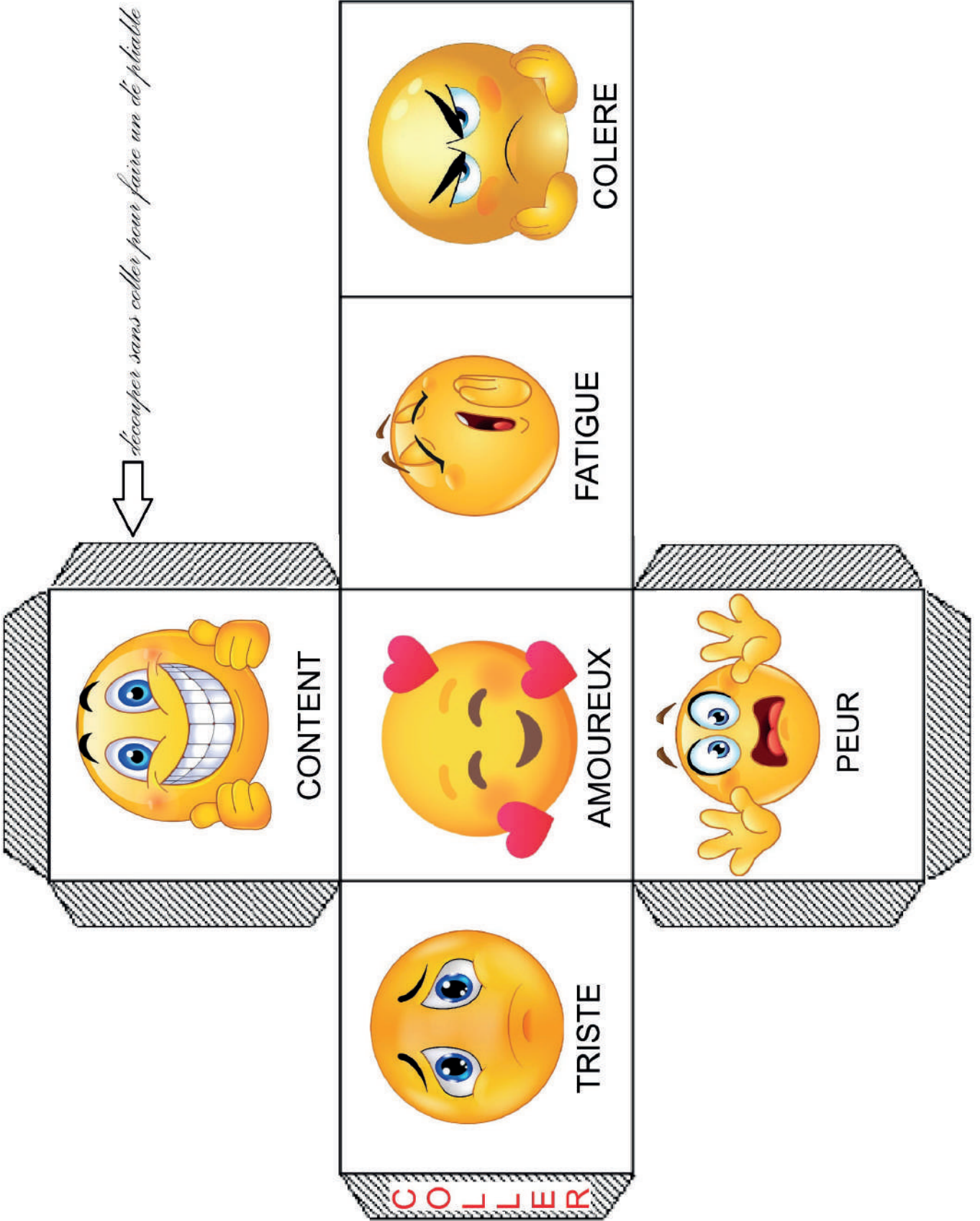
**Un coq pond un œuf sur le toit. De quel côté l'œuf va-t-il tomber ?**

Réponse : Nulle part, un coq ne peut pas pondre !

**Quelles sœurs ont la meilleure vue ?**

Réponse : Les sœurs-jumelles.

↓ découper sans coller pour faire un dé pliable



CONTENT




AMOUREUX



PEUR



TRISTE

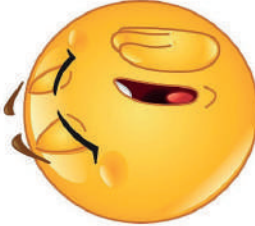


COLLER

COLERE



FATIGUE



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 de Sorgues.



10 jours  
pour voir  
autrement

# ENFANT ET ÉCRANS

*la nature des risques*



**TROUBLES VISUELS**

**DÉPENDANCE PSYCHIQUE**

**RETARD DE LANGAGE**

**BAISSE DES CAPACITÉS À ENTRER EN RELATION AVEC LES AUTRES**

**DIFFICULTÉS DE GRAPHISME**

**FAIBLESSE DES APPRENTISSAGES**  
LOGIQUE, MATHÉMATIQUES, LECTURE, COMPRÉHENSION ÉCRITE

**RETARD DE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR**

**AGITATION, DIFFICULTÉS ATTENTIONNELLES**

10<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

# Petit Montmartre 2026

Samedi 23 mai

DE 10H À 18H

Cours de la République

Plus de soixante exposants, peintres et artisans, ateliers créatifs, concours du plus beau déguisement sur le thème « le jardinier et sa fleur », animations musicales, marché aux plantes et aux fleurs, spectacle, food trucks ...



Ville de  
**Sorgues**

CAP  
Sorgues

Informations et inscriptions  
au concours au 04 90 39 71 41  
[www.sorgues.fr](http://www.sorgues.fr)

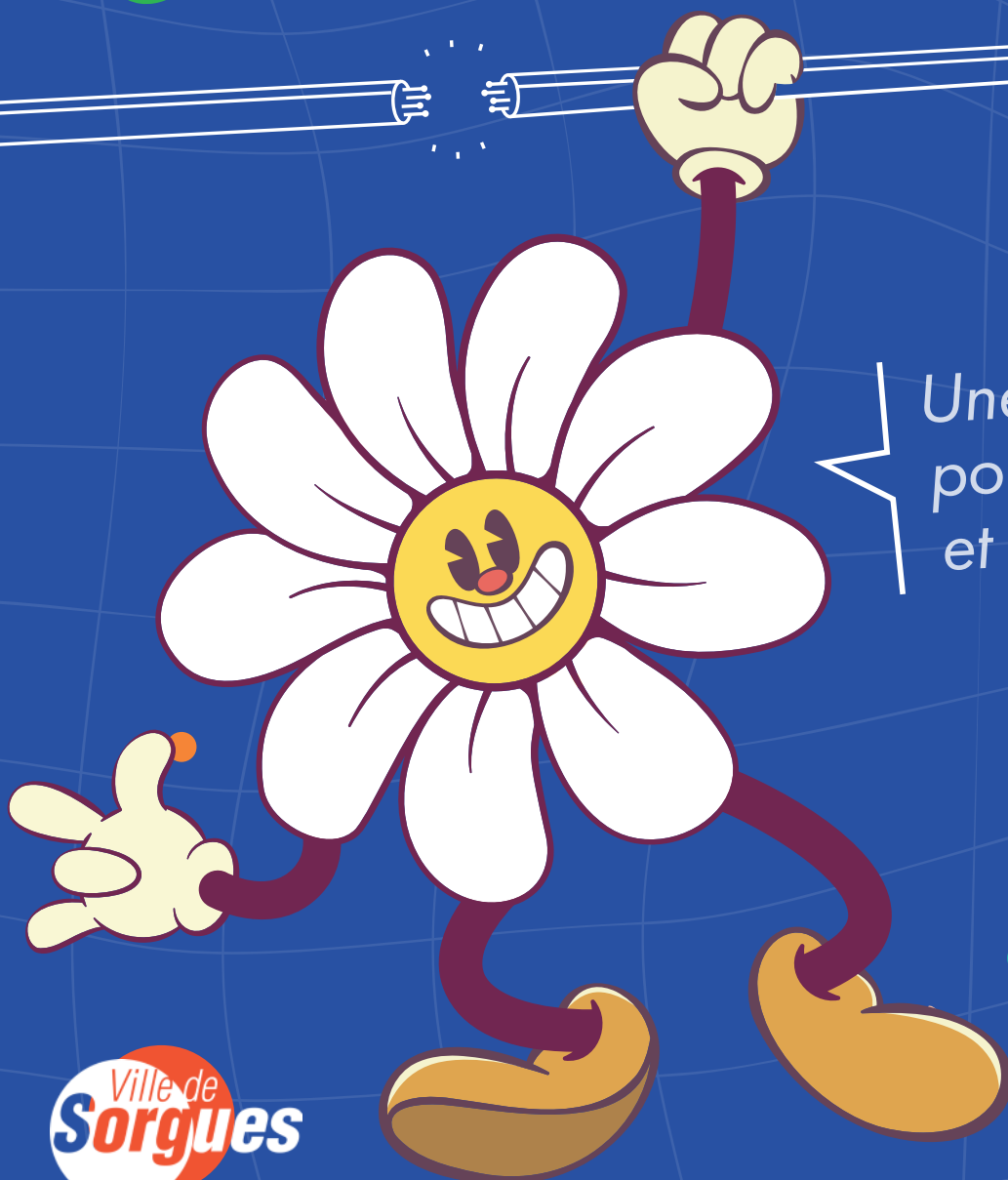
Samedi 6 juin

Parc municipal

de 10h à 22h

la grande  
journée

# des branchés



Une grande fête  
pour tous les enfants  
et leur famille.

Ville de  
**Sorgues**

[www.sorgues.fr](http://www.sorgues.fr)

