

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

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 !

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

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 10

"ON JOUE ENSEMBLE AUX JEUX DE
SOCIÉTÉ"

DÉFI 9
"ON DESSINE ENSEMBLE"



Les activités pour les 3/6 ans avec de la récup'.

Récupérer des boîtes d'oeufs pour **organiser une chasse aux couleurs.**



Préparation : à l'aide d'un feutre, ou de pastilles de couleurs, attribuez une couleur par compartiment de votre boîte à oeufs.

But du jeu : partir à la recherche de ces différentes couleurs dans la nature ou dans la maison et les collecter dans la boîte.

Quand la boîte est pleine, c'est gagné !

Et si on gardait les rouleaux de papier toilette pour **créer un chamboule-tout.**

Préparation : à l'aide de vos plus beaux feutres, de gommettes, de peinture ou tout autre matériau de votre choix, faites décorer plusieurs rouleaux de papier toilette à votre enfant.

Il ne reste plus qu'à les empiler et le tour est joué !

Une balle et c'est parti !



Un joli geste pour nos amis les oiseaux : **construire soi-même une mangeoire à oiseaux.**

Matériel nécessaire :

- 1 brique de jus de fruit ou de lait vide (bien rincée et sèche)
- Des graines pour oiseaux
- 1 paire de ciseaux solides (adulte)
- 1 crayon pour tracer
- 2 petits bâtons (type bâtonnets en bois / petites branches)
- De la ficelle (30 à 40 cm)
- Scotch solide ou colle forte
- Feutres ou peinture (facultatif pour décorer)

Étapes de réalisation :

Préparer la brique (adulte) : bien laver et sécher la brique, tracer 1 ou 2 grandes fenêtres sur les côtés (à environ 4 cm du bas), découper les fenêtres. Laisser un bord en bas pour que les graines ne tombent pas.

Décorer (enfant) : peindre la brique, dessiner des fleurs, coller des feuilles, écrire son prénom

Ajouter la ficelle (adulte) : faire deux petits trous en haut de la brique et passer la ficelle en faisant un nœud solide.

Remplir de graines pour oiseaux et installer dehors accroché à une branche ou sur un balcon ; à l'abri du vent et hors de portée des chats.

Observer les oiseaux qui viennent se régaler.



Une jolie **à souvenirs** pour soi ou pour offrir.



Matériel nécessaire : 1 boîte de fromage vide (bien nettoyée et sèche), du papier coloré, papier cadeau ou papier de soie, de la colle blanche, des pinceaux, de quoi décorer : peinture, gommettes, paillettes, autocollants, perles, ruban, ..., un petit morceau de feutrine ou de tissu (pour l'intérieur), des ciseaux (adulte ou ciseaux enfant selon l'âge)

Une fois la boîte bien nettoyée, laissez votre enfant exprimer toute sa créativité...

Et si on préparait le goûter ensemble : **muffins à la noisette et à la pâte à tartiner.**

Ingrédients :

- 150 g de farine de blé
- 1 pot de pâte à tartiner
- 2 œufs
- 200 g de fromage blanc
- 80 g de sucre
- 150 g de beurre
- 150 g de noisettes en poudre
- 3 c. à café de levure chimique



1. Préchauffez votre four à 180°C. Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs : farine, poudre de noisettes, sucre et levure chimique.
2. Ajoutez les œufs, le beurre fondu, et le fromage blanc. Battez à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Remplissez vos moules à muffins au $\frac{2}{3}$, parsemez de noisettes concassées et enfournez 20 à 25 min.
4. Une fois vos muffins sortis du four et refroidis, percez-les au centre sur 2cm de diamètre environ à l'aide d'un couteau ou du manche d'une cuillère. Fourrez-les généreusement de pâte à tartiner.

Dégustez !

Quelques **activités** sans matériel à partir de 3 ans

Le chef d'orchestre : une personne fait des gestes (taper des mains, sauter, tourner). Les autres doivent l'imiter sans se tromper. On peut changer de chef toutes les 30 secondes.

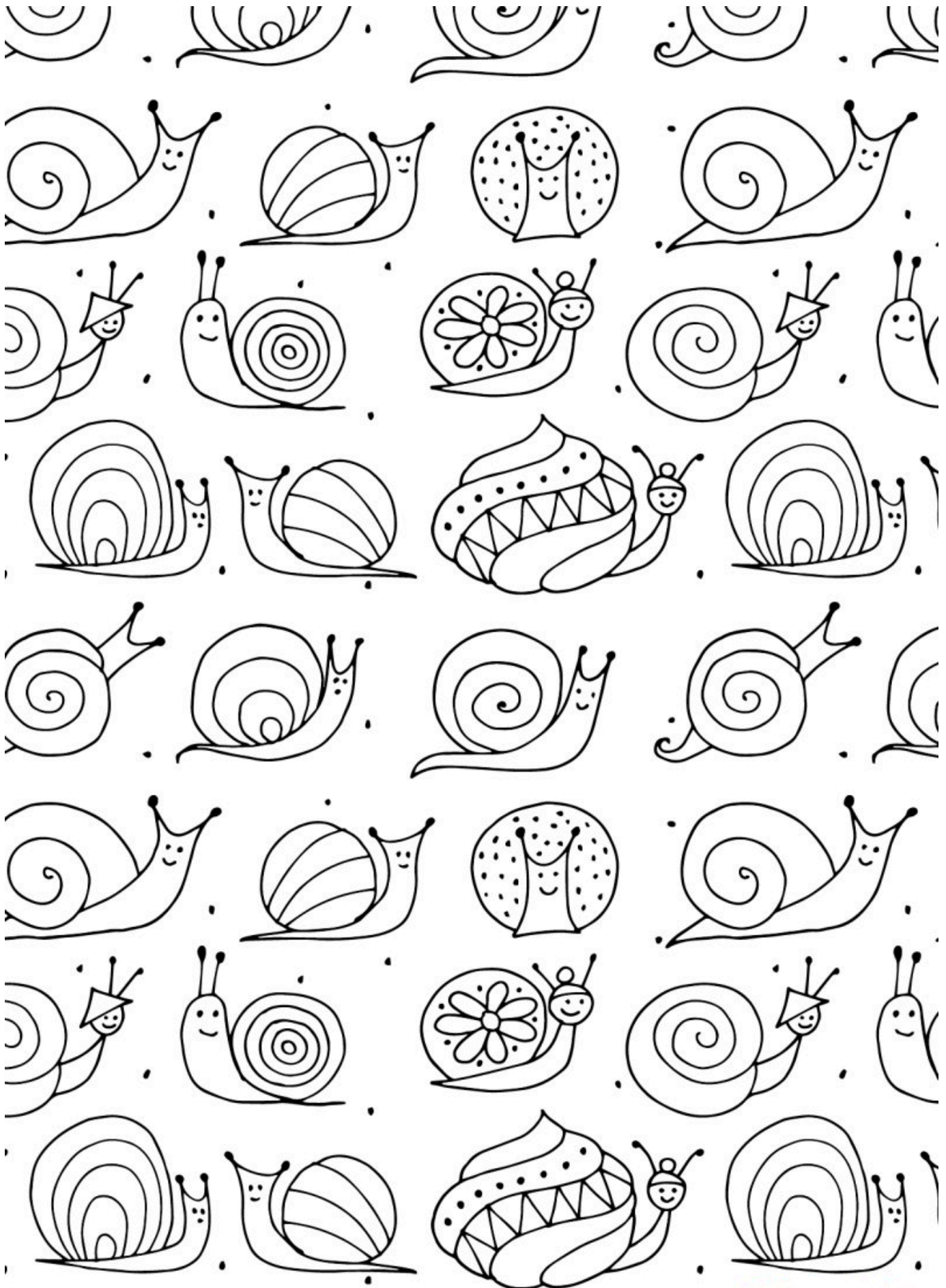
Jacques a dit : une personne donne des consignes en commençant par "Jacques a dit...". Écouter attentivement et ne faire le geste que si la phrase commence par "Jacques a dit...".

- « Jacques a dit touche ta tête » : on fait la consigne
- « Saute » : il ne faut pas faire la consigne sinon c'est perdu

Exemples de consignes : touche ta tête, frappe dans tes mains, fais un petit saut, tourne doucement, fais la statue, marche comme un géant

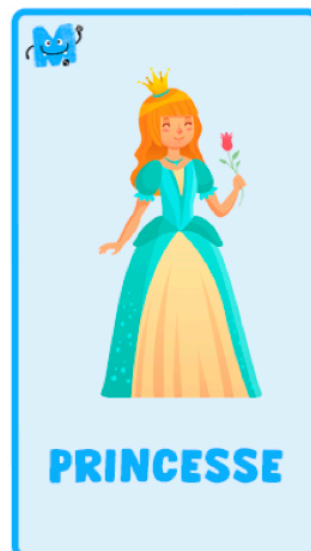
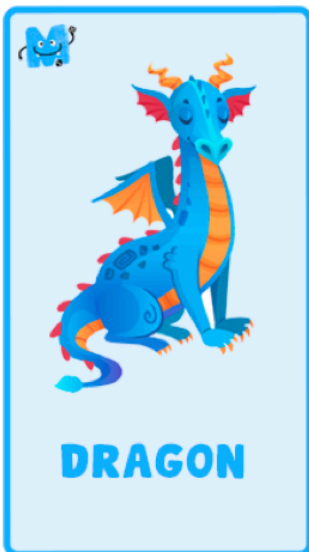
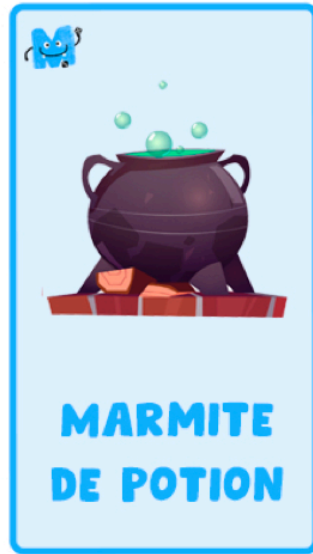
La marche des émotions : marcher en suivant l'émotion énoncée : marche comme si tu étais très content, comme si tu étais très fatigué, marche comme si tu avais peur. Varier les plaisirs : courir, danser, ...

Un coloriage pour s'occuper et développer sa créativité.



Histoires sans fin..

Découpez les cartes puis imaginez des histoires fantastiques en piochant à tour de rôle une carte du paquet. Chaque joueur poursuit l'histoire en fonction de la carte qu'il vient de tirer.



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

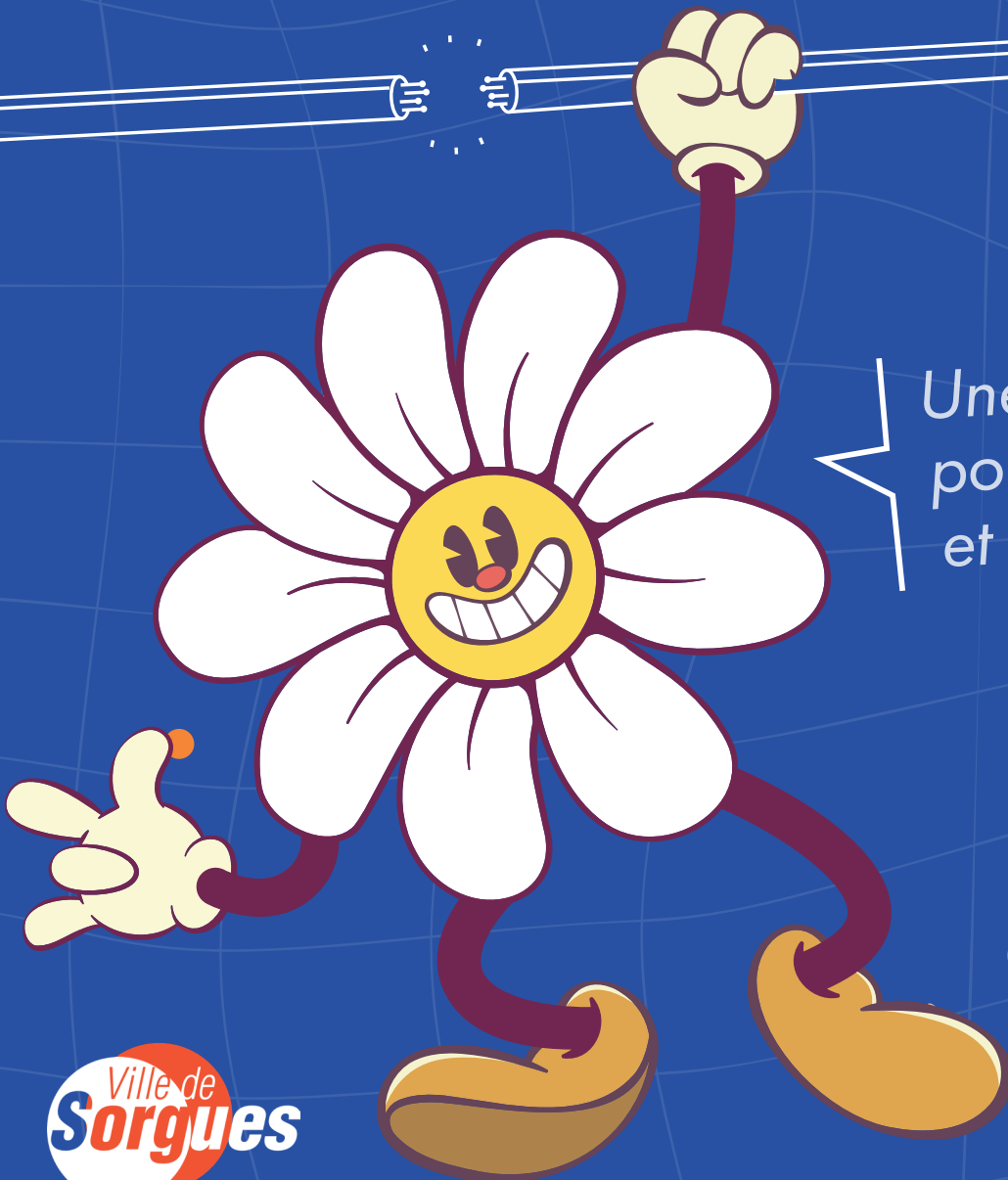
Samedi 6 juin

Parc municipal

de 10h à 22h

à la
grande
journée

des branchés



Une grande fête
pour tous les enfants
et leur famille.

Ville de
Sorgues

www.sorgues.fr

