



Service Petite Enfance de la ville de Sorgues

Crèche La Coquille
Crèche les Oiselets
Relais Petite enfance

Carnet de bord de :



Du 19 au 28 mai 2026

Livret 0-3 ans

Chères familles,

Nous participons cette année au défi 10 jours sans écrans aux côtés des écoles publiques Sévigné et Frédéric Mistral de la ville de Sorgues.

Comme vous le savez, Les écrans sont omniprésents à chaque instant de la journée.

De nombreux scientifiques et professionnels de santé s'accordent à dire qu'une utilisation excessive et précoce des écrans peut engendrer des troubles du comportement et de l'attention, ainsi que des troubles du sommeil, visuels et des retards de langage.

Entre 0 et 3 ans, les échanges avec l'entourage, l'utilisation des 5 sens et bouger sont essentiels pour le bon développement de l'enfant.

Le but de ce défi est donc que les écrans n'éloignent pas vos enfants de la relation à l'autre, du jeu, de la lecture, de l'exploration multi-sensorielle et de toutes les activités nécessaires au développement de sa réflexion, de ses compétences motrices et de son langage.

Pourquoi le défi dure-t-il 10 jours ?

Car le cerveau a besoin de temps pour modifier une habitude.

Nous vous proposons de relever ce défi à la maison avec votre enfant à l'aide de ce carnet de bord. Vous y trouverez des informations sur les écrans mais aussi des propositions d'activités simples, de sorties et d'alternatives aux écrans. Vous pourrez inscrire sur le calendrier les activités que vous avez fait avec votre enfant ou celles que vous aimeriez réaliser.

Toutes les équipes du service petite enfance prendront plaisir à échanger avec vous sur vos réussites, vos difficultés et vos questionnements.

Bon défi !



10 jours sans écrans

POURQUOI ?

Pour s'épanouir différemment
et créer de nouveaux rituels/
nouvelles habitudes

POUR QUI ?

Pour toute la famille !

C'EST QUOI ?

Pendant 10 jours laisser les téléphones, tablettes,
ordinateurs et télévisions au repos, à chaque moment de
la journée et partout pour prendre le temps d'être
ensemble et créer des liens...

COMMENT ?

Avec des propositions d'activités

Êtes-vous
prêt ?

C'est parti !



Les alternatives aux écrans

Cuisiner ensemble, se
parler !

Vous pouvez faire
participer votre enfant en
lui donnant par exemple
les ustensiles non
dangereux pour jouer,
remuer, malaxer, goûter,
laver...



Être en contact avec la Nature en extérieur ou en intérieur, c'est possible !

Jardiner, désherber, observer les fourmis, écouter les oiseaux chanter, s'allonger dans l'herbe et observer les nuages, planter les graines et les noyaux en pot, sentir les plantes aromatiques, créer une table nature avec les trésors trouvés, réaliser un herbier...



*Jouer avec de la récup, rien de plus prenant !

Des bouteilles plastiques vides, des boîtes d'œufs, des rouleaux de sopalin, des bouchons de lait, des cuillères, des pinces à cornichons, et autres contenants adaptés à l'enfant pour transvaser et développer sa motricité fine.

*Se créer une cabane fait maison avec des draps, des balais, des coussins, des cartons

*Jouer avec les objets du quotidien donnez à votre enfant une passoire et des pailles à insérer dans les trous ou des épingles à linge pendant que vous étendez le linge.



La peinture, pour créer et
laisser une trace !
Il est possible de fabriquer la
peinture ou de peindre avec de
l'eau, des épices, de la
betterave, de la fraise, du
chocolat...

FICHE TUTO
PAS À PAS

CRÉATION HUGO!

PEINTURE COMESTIBLE



4 DOSES DE FÉCULE DE MAIS 2 DOSES D'EAU CHAUDE MÉLANGE BIEN



AJOUTEZ DES COLORANTS ALIMENTAIRES
POUR CRÉER DES COULEURS!

LES ENFANTS PEUVENT DESSINER SANS DANGER!



AVEC LES DOIGTS, POUR ÉCRIRE, OU EN GOUTTES DE PEINTURE...



SANS DANGER EN CAS D'INGESTION... AMUSEZ-VOUS!

CRÉATION VALÉRIE LAVALLÉ POUR WWW.HUGOLESCARGOT.COM

10 jours sans écrans

La pâte à sel

Ingrédients

-1  de sel

-2  de farine

-1  d'eau



Pour avoir de la pâte à sel colorée :

Vous pouvez y mettre des épices comme de la poudre de piment doux, du curcuma ou bien encore des colorant alimentaire.



Pour avoir de la pâte à sel parfumée :

Vous pouvez y mettre de épices comme la cannelle, les 4 épices, clou de girofle en poudre, de l'anis ...

Le saviez-vous :

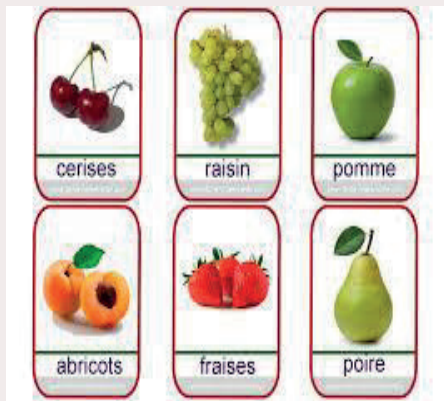
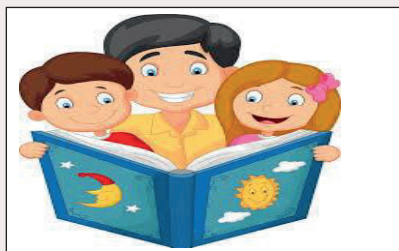
La pâte à sel peut être conservée une semaine au frigo après l'avoir entouré d'un torchon propre et mis dans un sac plastique

10 jours sans écrans

Utiliser des photos de famille pour
réaliser des albums photo papier ou des
images pour réaliser des puzzles

Et des imagiers ou raconter ou écouter
des histoires même dans la voiture ...

Pour un moment de pause !



10 jours sans écrans

Bouger pour se sentir bien et
s'exprimer !

S'étirer, sauter, grimper, danser en fin
de journée pour se défouler, faire du
vélo sur la voie verte...



Donner la possibilité de se salir, d'explorer, de sauter dans les flaques, faire semblant de faire la salade avec de l'herbe, la soupe aux cailloux Ou faites popote gadoue avec des feuilles, un peu de terre, un peu d'eau et des vieux contenants et ustensiles de cuisine !

Et c'est parti pour des heures de partage, d'imagination, de fous rires !



Les petites astuces :



LE MATIN AVANT DE PARTIR :

Plus que 30 minutes pour préparer tout le monde et le petit- déjeuner.
Votre enfant part à quatre pattes toutes les 5 secondes pour aller
toucher les poubelles ou vider les placards...
Trop envie de lui mettre les dessins animés !

UNE ASTUCE :

Afin d'être plus disponible, vous pouvez vous assurer d'être prêt
avant le réveil de vos enfants. N'hésitez pas à anticiper l'installation
de la table du petit déjeuner avant le réveil de votre enfant.

**Un petit déjeuner ensemble, rien de tel pour bien démarrer une
belle journée !**

LE MIDI PENDANT LE DEJEUNER :

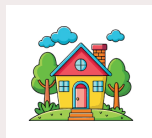
Vous devez préparer le repas, mais votre enfant a faim et vous le fait savoir
parfois.
Trop envie de lui donner la tablette !

UNE ASTUCE :

Vous pouvez faire participer votre enfant en lui donnant par exemple des ustensiles non
dangereux pour jouer (panier à salade, cuillère...)

10 jours sans écrans

EN RENTRANT À LA MAISON :



Vous rentrez du travail, il y a tout à faire dans la maison, vider le lave-vaisselle, mettre une machine en route, préparer le diner... Vos enfants vous demandent sans cesse.

Trop envie de mettre la télé !

UNE ASTUCE :

Peu importe son âge, un enfant a besoin de passer du temps de qualité avec ses parents chaque jour, même si ce n'est que quelques minutes. Ce temps n'est pas du temps perdu mais du temps gagné. Être entièrement disponible, pendant 15/20 min pour jouer, échanger, lire une histoire... apaise les tensions de la journée et chacun peut ensuite vaquer sereinement à ses occupations. N'hésitez pas à faire participer l'enfant aux tâches quotidiennes (sortir les affaires du lave-vaisselle, mettre le couvert...)



10 jours sans écrans

PENDANT LE DINER :

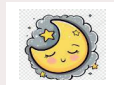


C'est l'heure du journal télévisé, vous avez besoin de vous tenir informé, savoir ce qu'il se passe dans le monde... trop envie de mettre les infos... Tiens en plus, vous venez de recevoir des notifications sur les réseaux, trop besoin de regarder le téléphone...

UNE ASTUCE :

Le repas en famille sans écran est un moment privilégié pour échanger, se raconter sa journée. Vous pourrez partager les moments heureux ou plus difficiles et sentir comment va votre enfant.
Etre disponible et attentif pendant ce moment ensemble est un cadeau pour votre enfant et pour vous !

AVANT DE SE COUCHER :



Pour se détendre avant d'aller au lit, vous avez l'habitude de mettre un petit dessin animé pour calmer votre enfant et l'aider à l'endormir. C'est devenu une habitude, un rituel...

UNE ASTUCE :

Vous pouvez lui proposer à la place une petite histoire
Courte, inventée ou racontée, une petite chanson,
Une comptine, une berceuse...5/10 min cela suffit !

Et on termine par le bisou, le câlin et une
« Bonne nuit »

Les idées de sorties :

POLE CULTUREL CAMILLE CLAUDEL

Téléphone 04.86.19.90.90

Histoires racontées par les professionnels du service jeunesse de la médiathèque :

Les petites oreilles

Entrée libre et gratuite

Prochaines séances les samedis 6 et 27 juin de 10h15 à 10h45

De nombreux spectacles gratuits sont proposés au pôle Culturel, n'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil

La PISCINE MUNICIPALE LES CANETONS

Téléphone : 04.90.39.36.90

- Entrée gratuite pour les 0-3 ans

BALADES EN PLEIN AIR

Le Parc municipal : idéal pour se balader dans un coin de verdure. Nous pouvons y trouver, également, des équipements ludiques et sportifs et un parcours de santé. Le parc est ouvert de 6h30 à minuit du 1^{er} avril au 30 septembre.

Le Parc Gentilly : possède un bassin d'agrément avec une aire de jeux et sa roue à Aubes. Ce parc est ouvert de 8h à 20h du 1^{er} avril au 30 septembre
Sauf le samedi de 8h à 15h.

Le Square Gavaudan : est ouvert de 8h à 20h du 1^{er} avril au 30 septembre
Sauf Le samedi de 8h à 15h

Ile des Oiselets : se situe en pleine nature et se prête parfaitement pour des balades à pied ou à vélo

Le plan d'eau de la Lionne : est une surface aménagée accueillant les promeneurs et les pêcheurs

10 jours sans écrans

**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.



Ces 10 jours sont un début,
un changement d'habitude.

A poursuivre sans modération...



En espérant vous retrouver
A « la grande journée des branchés »
Le samedi 6 juin à partir de 10h
Au parc municipal de Sorgues.

10 jours sans écrans

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

