

10 jours sans écrans

✨ Carnet de bord ✨

Ton nom : _____

Ton prénom : _____

Ta classe : _____

Cycle 4





Un mot pour les parents

Dans quelques semaines, votre collège va proposer à votre enfant de participer au Défi 10 Jours Sans Écrans, comme des dizaines de milliers d'enfants et d'adolescents depuis quelques années.

Ce défi invite les élèves qui le souhaitent à se déconnecter, autant que possible, de tous les écrans de loisirs (télévisions, jeux vidéo, consoles, tablettes, smartphones...) pendant toute la durée de l'opération.

L'utilisation excessive des écrans ayant des conséquences dommageables bien établies, la réduction du temps d'écran présente de nombreux bénéfices : les enfants qui limitent et maîtrisent leur temps d'écran augmentent leurs chances d'être en meilleure santé, d'être plus heureux et de mieux réussir à l'école.

Il est donc essentiel de cultiver dès le plus jeune âge le goût de la déconnexion numérique, notamment grâce au Défi 10 Jours Sans Écrans. Cet exercice collaboratif renforce la capacité des enfants, des adolescents et de toute la famille à mieux gérer la place des écrans de loisirs dans le foyer. Il aide également à distinguer les écrans utiles des écrans envahissants et encourage l'adoption d'habitudes de vie plus saines sur le long terme : plus d'activité physique, un meilleur sommeil, davantage de lecture, et des moments de qualité en famille.

Le défi est présenté aux élèves comme un match de très haut niveau qu'ils vont livrer, en amateurs, contre des professionnels du divertissement et du marketing. Pour soutenir leurs efforts, des personnalités sportives et artistiques les encouragent, des activités gratuites leur sont proposées, des badges et des diplômes leur sont remis, et un travail préparatoire est mené en classe par les enseignants.

Votre enfant a peut-être décidé de relever ce défi. Ce livret est son **carnet de bord** : il devra le remplir quotidiennement et en prendre soin, car il lui permettra de mieux réussir ce challenge. Il y trouvera de nombreuses informations et conseils pour s'y préparer, ainsi que des activités **ludo-pédagogiques** pour lui donner envie de se déconnecter plus souvent.

En tant que parent, votre attitude face à sa démarche peut avoir un réel impact. Vous pouvez valoriser son initiative et l'encourager.

Pourquoi ne pas relever le défi avec lui ?
Serez-vous aussi persévérant que lui ?

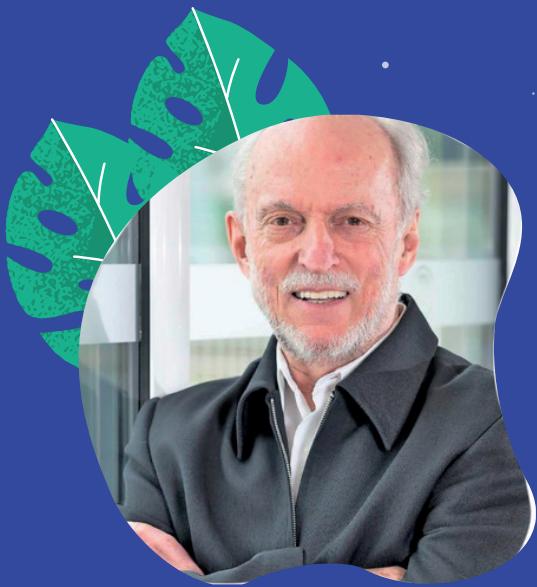
Signé Jacques Brodeur

Le Défi 10 Jours Sans Écrans auquel tu vas participer est inspiré du travail de Jacques Brodeur, un professeur de sport Québécois (1943-2020).

Personnalité charismatique et aux très fortes convictions, il réussissait à transmettre son enthousiasme à tous ceux qu'il rencontrait.

Persuadé que les enfants ont le pouvoir de reprendre le contrôle des écrans, il défendait l'idée qu'il faut éveiller le sens critique des jeunes face aux écrans et face aux professionnels du marketing.

Depuis sa création en 2003 au Québec, le défi a été réalisé par des centaines d'écoles et de collèges. Désormais, des dizaines de milliers d'enfants le relèvent chaque année.



« Le défi est réalisable partout où des parents et des enseignants unissent leurs efforts pour aider les enfants à relever ce challenge.

Préparer les enfants et les adolescents à se servir des outils numériques sans se laisser asservir, voilà l'enjeu principal de l'éducation du 21^e siècle. C'est une affaire de famille, d'école, de quartier, de communauté, de société, à nous parents et enseignants de passer à l'action. »

Jacques Brodeur (1943-2020)
edupax.org

Table des matières

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| Un mot pour les parents | 3 |
| Signé Jacques Brodeur | 4 |
| 10 jours pour améliorer ses habitudes de vie | 7 |
| Qui es-tu ? | 8 |
| Bingo des écrans | 9 |
| S'asseoir moins et bouger plus | 11 |
| Construis ta journée idéale : | 12 |
| L'impact du temps d'écran sur ton corps | 13 |
| Les bienfaits du vélo | 15 |
| Sommeil | 19 |
| Expérience collective avec ta classe ! | 22 |
| Vivre ensemble à la maison | 26 |
| Et les tâches ménagères ? | 28 |
| Les écrans et la nature | 30 |
| Les bienfaits de la lecture | 32 |
| A ton tour ! | 33 |
| Prends soin de tes yeux : va jouer dehors ! | 34 |
| C'est parti pour le défi | 36 |
| Déclaration d'engagement | 37 |
| Des personnalités t'encouragent ! | 38 |
| JOUR 1 date : | 40 |
| JOUR 5 date : | 44 |
| JOUR 10 date : | 49 |
| Médailles | 51 |
| Activités complémentaires sans écran | 51 |
| Grille de lettres | 53 |
| Découvre l'Ultimate Frisbee | 54 |
| Quiz : Es-tu maître de ton écran ? | 56 |

10 jours pour améliorer ses habitudes de vie

Le défi 10 Jours Sans Écrans va bientôt commencer.

Si, toi aussi, tu décides de relever ce défi avec ta classe, tu devras réussir l'exploit de te passer de tous les écrans récréatifs (télévision, tablette, console de jeux vidéo, ordinateur) pendant 10 jours. Oui, tu as bien lu, tous, sauf pour les travaux scolaires, bien sûr.

En éteignant les écrans, tu disposeras de plus de temps pour jouer ou faire des activités enrichissantes. Le défi est un exercice qui permet renforcer ta capacité à mieux maîtriser les écrans.



Pourquoi relever ce défi maintenant ?

Sais-tu que les enfants qui réduisent le temps passé devant les écrans ont plus de chance d'être en bonne santé, d'être heureux et de mieux réussir à l'école ?

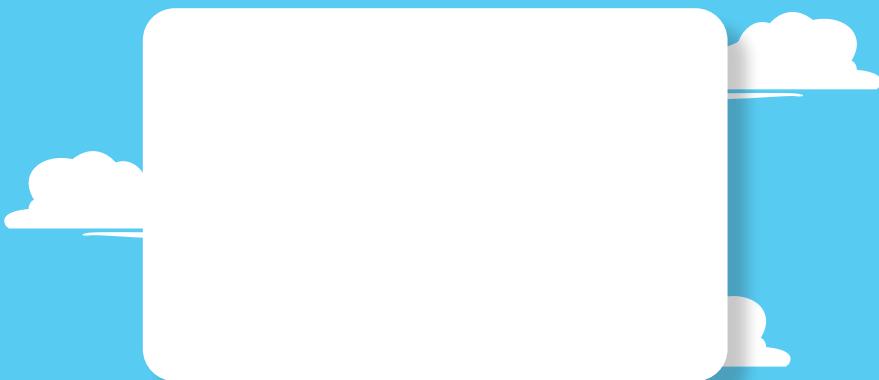
Le défi permet de prendre de bonnes habitudes et de les garder toute la vie :

- ★ Passer moins de temps devant les écrans,
- ★ Être plus actif physiquement,
- ★ Dormir suffisamment,
- ★ Avoir plus de conversations en famille,
- ★ Lire plus et pratiquer plus d'activités intellectuelles.

Ce carnet de bord est fait pour t'aider à te préparer à ce défi. Prends-en soin, tu y trouveras des informations importantes et des astuces pour bien réussir le défi. Pendant toute la durée du défi, tu devras y noter les points que tu auras remportés.

Qui es-tu ?

Dessine ton portrait :



Écris ou dessine une liste de tes activités préférées quand tu n'es pas à l'école :

A large, empty white rectangular box with rounded corners, designed for children to write or draw a list of their favorite activities when they are not at school.

Pour toi, quelles choses sont les plus importantes ? (relie).

- | | | |
|-----|---|---------------------------|
| n°1 | • | • Etre en bonne santé |
| n°2 | • | • Avoir de bons amis |
| n°3 | • | • Être près de sa famille |
| n°4 | • | • Bien réussir à l'école |
| n°5 | • | • Autre chose ? : |

Consigne: Remplis une ligne, une colonne ou une diagonale en trouvant un camarade correspondant à chaque case et note son prénom. Une fois fait, dis «Bingo» et assieds-toi !

Temps d'échange: Après le jeu, échangeons sur nos habitudes, quelles sont les affirmations les plus fréquentes, et les moins fréquentes

J'ai déjà passé plus de trois heures d'affilée sur un écran.

Je regarde des vidéos sur TikTok ou YouTube tous les jours.

Je joue aux lignes avec

Je m'endors parfois avec mon téléphone à côté de moi.

Je préfère faire une activité dehors plutôt que d'être sur mon téléphone.

J'ai déjà une appli moins de mon écran.

J'ai déjà essayé de passer une journée sans écran.

J'envoie des messages ou des snaps dès mon réveil.

J'utilise mon plus de 4h

J'ai un abonnement à une plateforme de streaming (Netflix, Disney+...).

Je regarde souvent mon téléphone même sans raison précise.

Je préfère un livre que un écran.

Je regarde des séries sur mon téléphone ou ma tablette.

J'utilise mon téléphone en classe (même discrètement).

J'ai déjà quelqu'un en connaissance



Objectif: Prendre conscience de ses habitudes numériques et échanger avec les autres.

jeux vidéo en
des amis.



J'utilise mon téléphone
juste avant de dormir.

J'ai déjà oublié de faire
mes devoirs à cause
d'un écran.

supprimé
pour passer
temps sur

J'ai des moments dans
ma journée où je n'utilise
aucun écran.

Je consulte les réseaux
sociaux plus de 10 fois
par jour.

téléphone
par jour.

Je me sens parfois
fatigué(e) à cause du
temps passé sur les
écrans.

Je regarde des vidéos
pendant les repas.

lire
regarder

J'ai déjà ressenti des
maux de tête ou des
douleurs aux yeux après
un long temps sur écran.

Je me sens stressé(e) si
je n'ai pas mon télé-
phone avec moi.

parlé avec
ligne que je ne
pas en vrai.

Je mets mon téléphone
en mode silencieux pour
mieux me concentrer.

J'ai déjà essayé une
"pause numérique"
pendant plusieurs heures.

S'asseoir moins et bouger plus !

Notre corps est fait pour bouger. Les personnes qui sont actives physiquement chaque jour jouissent d'une meilleure santé, elles sont plus heureuses et vivent plus longtemps.

Pour les spécialistes de la santé, les enfants devraient suivre les recommandations suivantes chaque jour :

Suer : pratiquer chaque jour 60 minutes d'activité physique intense (des activités qui te font battre le cœur plus vite, ou qui t'essoufflent), comme courir, jouer au foot, au hand-ball, sauter à la corde...

Bouger : pratiquer chaque jour plusieurs heures d'activité physique légère, idéalement dehors, voire dans la nature : tâches ménagères, yoga, se promener à pied ou en vélo, faire du skate, aller à l'école à pied...

S'asseoir à juste dose : limiter le temps en position assise ou devant un écran, limiter les périodes prolongées en position assise.

Dormir suffisamment : un sommeil de bonne qualité (c'est-à-dire suffisamment long et sans interruption) est essentiel pour être en bonne santé et de bonne humeur.

Demande à un adulte de t'expliquer ce que veut dire le mot SÉDENTARITÉ et écris sa réponse : _____



Construis ta journée idéale :

Lis la page 10, et dessine (ou décris) une activité qui va avec chaque recommandation.

Suer:

60 minutes qui font battre le cœur plus vite et qui essoufflent.

Bouger:

plusieurs heures d'activité légère.

S'asseoir: pas trop de temps assis ou devant un écran.

Dormir: suffisamment, sans interruption. Dessine un lieu où tu rêverais de dormir.

L'impact du temps d'écran sur ton corps

Quand on regarde longtemps un écran, on bouge moins et on reste assis plus longtemps. Mais que se passe-t-il vraiment dans notre corps ? On va faire une petite expérience pour le découvrir !

Comment mesurer ton rythme cardiaque ?

- Pose ton index et ton majeur sur le côté de ton poignet.
- Appuie doucement et ressens les battements de ton cœur.
- Compte-les pendant 30 secondes et multiplie par 2 (ou compte-les pendant 60 secondes si tu préfères).



Grâce à une petite expérience, tu comprendras mieux pourquoi il est important de bouger chaque jour pour renforcer ton cœur et rester en forme !



À savoir : Les activités devant un écran ne sollicitent pas ton cœur. Or, celui-ci a besoin d'être stimulé chaque jour pour devenir plus fort et te garder en bonne santé toute ta vie.

Expérience : mesure ton rythme cardiaque

On va tester comment ton cœur réagit après avoir regardé un écran et après avoir bougé.

1. Mesure ton rythme cardiaque après avoir utilisé un écran

- S'il t'arrive de passer un moment devant un écran, comme regarder un film ou jouer à un jeu vidéo, tu peux commencer cette expérience au bout de 15 minutes.
- Pose tes doigts sur ton poignet et compte les battements de ton cœur :

Mon pouls était de [] battements par minute.

2. Mesure ton rythme cardiaque après une activité physique

- Bouge un peu ! Cours, saute à la corde ou danse pendant 15 minutes.
- Puis, reprends ton pouls :

Mon pouls était de [] battements par minute.

(Type d'activité physique pratiquée : [])

3. Compare et tire tes conclusions

- As-tu remarqué une différence entre ton rythme cardiaque après l'écran et après avoir bougé ?

- Pourquoi penses-tu que l'activité physique est essentielle pour ton cœur ?

En selle ! découvre les bienfaits du vélo

Maintenant, tu connais l'importance de pratiquer une activité physique régulièrement. Sais-tu quels sont tous les bienfaits du vélo ?

- ★ Enfourcher ton vélo, c'est l'assurance de passer des **moments agréables** avec tes copains ou ta famille.
- ★ C'est un super moyen de déplacement, qui te permet d'être autonome et indépendant, de faire une **activité physique** sans même t'en rendre compte ... et donc d'être en pleine forme
- ★ Le simple fait de pédaler favorise le développement de ta motricité, ton sens de la coordination, tes capacités d'attention et d'adaptation à ton environnement : tu deviens **plus habile** !
- ★ Enfin, c'est un moyen **écologique** de se déplacer et de faire du bien à la planète.



As-tu déjà réparé un pneu crevé ?

Un pneu crevé ? Pas de panique ! Sais-tu démonter la roue, localiser la fuite, poser une rustine et regonfler ? Une compétence essentielle pour tout cycliste !

Si tu ne l'as jamais fait, il est temps d'essayer !

1 Vrai ou Faux ? Teste tes connaissances sur le vélo !

✓ Lis chaque affirmation et coche si elle est vraie ou fausse :

1. Un vélo bien entretenu permet de rouler plus efficacement et en toute sécurité.
 2. L'éclairage avant et arrière est facultatif la nuit.
 3. À vélo, on doit respecter le code de la route comme les voitures.
-

Réponses :

1. *Vrai* - Un entretien régulier (gonflage des pneus, graissage de la chaîne, vérification des freins) garantit une meilleure sécurité et un confort de conduite optimal.
2. *Faux* - Il est obligatoire d'avoir un éclairage avant et arrière la nuit pour être visible des autres usagers et éviter les accidents.
3. *Vrai* - Les cyclistes doivent respecter les feux, les stops et les priorités, car ils sont considérés comme des usagers de la route à part entière.

Astuce : Prépare-toi au défi 10 jours sans écrans et prévois une sortie vélo avec ta famille ou avec tes amis ! N'oublie pas les règles de sécurité.

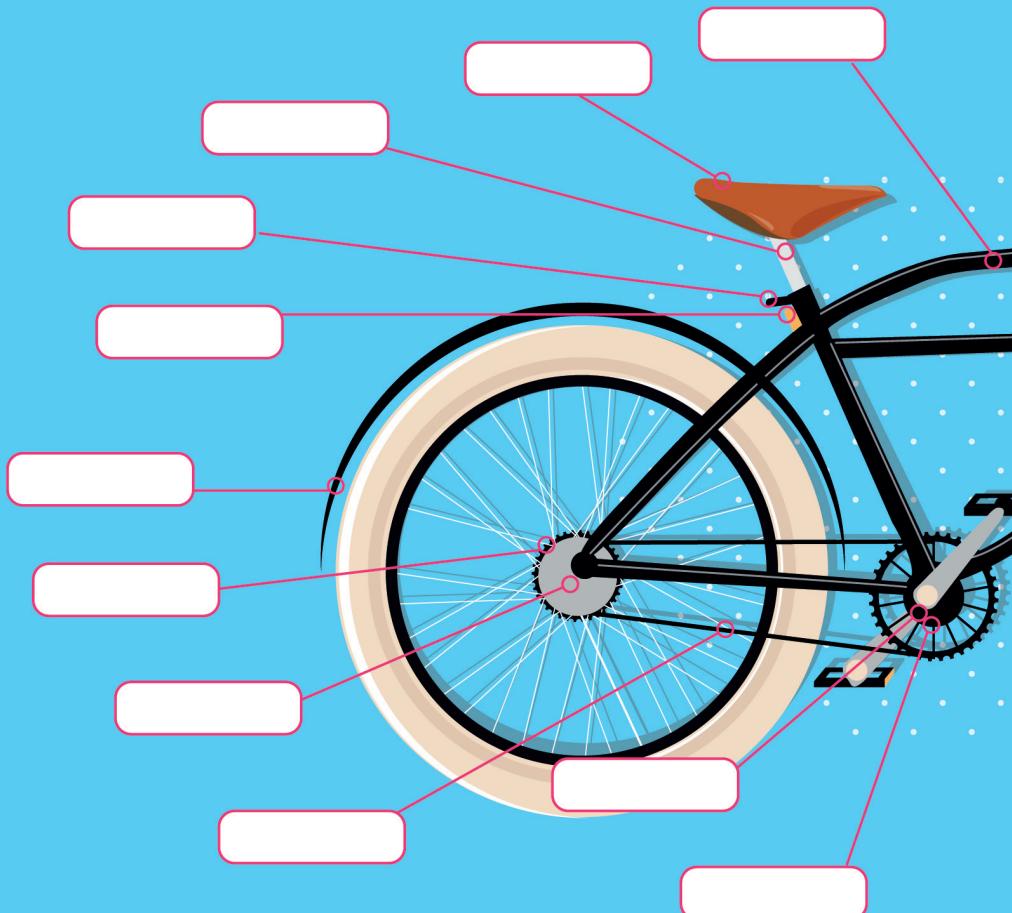
À toi de jouer !

Le vélo est composé de nombreuses pièces essentielles qui permettent de rouler en toute sécurité et efficacité.



Sauras-tu replacer chaque terme à la bonne place ?

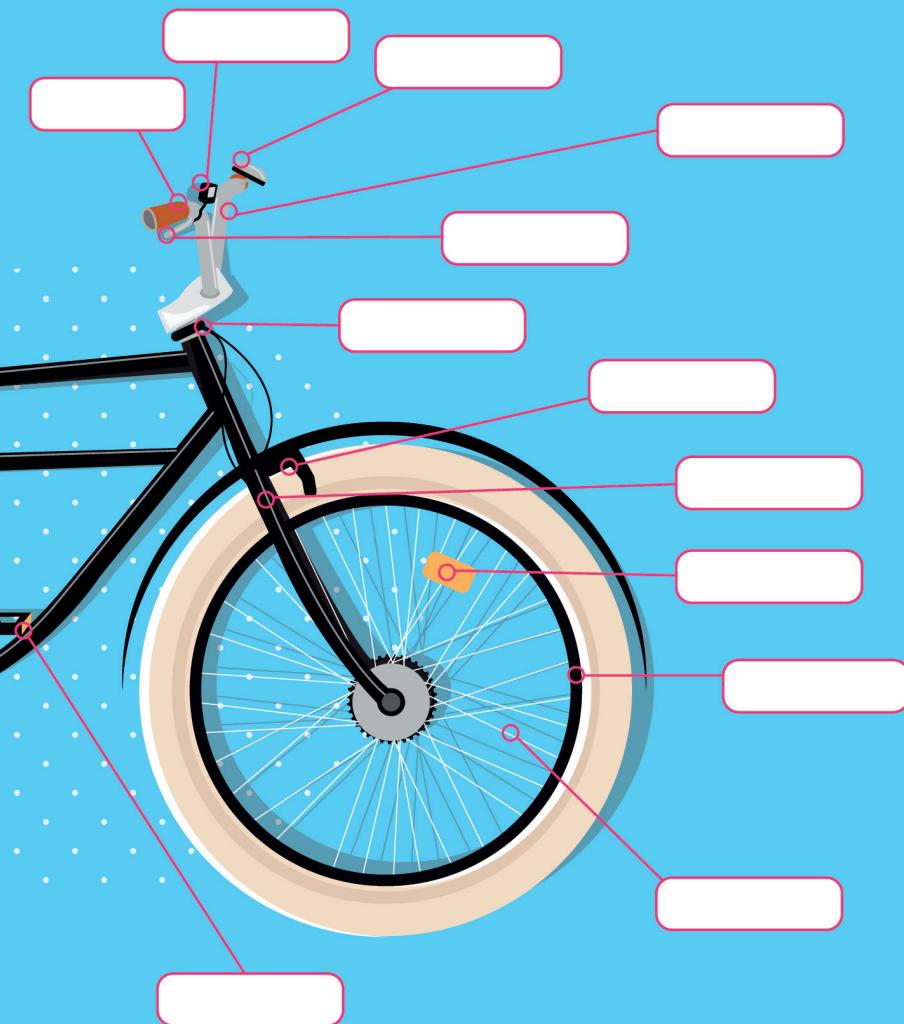
Astuce : Si tu hésites, observe bien un vélo autour de toi ou demande conseil à un camarade !



Associe ces éléments à leur emplacement sur un schéma de vélo :

Cadre ● guidon ● sonnette ● poignée ● dérailleur avant ● système de blocage de la tige ● catadioptre ● levier de frein ● éclairage arrière ● système de freinage ● fourche ● plateaux ● éclairage avant ● tige de selle ● selle ● manette de vitesses (gâchette) ● rayon ● pignons ● garde-boue ● dérailleur arrière ● jante ● pédale ● chaîne.

.....



Bien dormir pour mieux grandir

Bouger, c'est bien. Mais il est important aussi d'avoir un sommeil suffisant et de qualité.

A quoi sert le sommeil ?

Comme tout le monde, tu sais que le sommeil permet de se reposer. **Mais sais-tu que ton corps et ton cerveau sont très actifs pendant que tu dors ?**

- ★ Ton cerveau se développe, il travaille la mémoire, il trie les souvenirs et événements de la journée,
- ★ Ton corps se soigne, il produit des hormones de croissance qui te permettent de grandir, il élimine les déchets, il régule la faim.

Tu as peut-être remarqué que quand tu manques de sommeil, tu as tendance à être de mauvaise humeur, irritable, voire déprimé ou surexcité : c'est parce que ton cerveau et ton corps n'ont pas pu travailler correctement pendant la nuit !

Le sommeil n'est donc pas du temps perdu et tu en as particulièrement besoin, comme tous les enfants, les adolescents et les adultes :

- Les bébés passent deux fois plus de temps à dormir qu'à être éveillés. Ils dorment **16 à 18 heures par jour**,
- De 1 à 6 ans, les enfants dorment **13 à 14 heures**,
- De 5 à 13 ans, tu as besoin de **9 à 11 heures** de sommeil,
- De 14 à 17 ans, **8 à 10 heures** de sommeil te suffiront,
- Les adultes se contentent eux de **7 à 8 heures** par nuit.

Vrai ou faux ?

Les personnes qui dorment moins bien ont tendance à grossir.
réponse : C'est vrai !



Demande à trois personnes de ton choix comment elles se sentent quand elles n'ont pas assez dormi et écris leurs réponses :

Personne 1 : _____

Personne 2 : _____

Personne 3 : _____

Maintenant, lis la page 18 et dessine quelqu'un qui n'a pas assez dormi :

Les écrans, ennemis du Sommeil

Le soir, quand la lumière baisse, notre cerveau fabrique de la **mélatonine**.

Cette molécule envoie à notre corps le signal qu'il est l'heure d'aller au lit et provoque l'endormissement : notre corps se prépare alors pour une bonne nuit de sommeil.

Or, les écrans produisent une **lumière bleue**, que le cerveau confond avec la lumière du jour.

Quand on regarde les écrans le soir, le cerveau croit que le soleil n'est pas couché : il ne fabrique donc pas de mélatonine, et notre corps ne s'aperçoit pas qu'il est fatigué.

De plus, devant un ordinateur, on est actif, stimulé : on lutte donc contre le **sommeil**, sans même s'en rendre compte.

Les jeux, y compris vidéo, excitent notre cerveau, ce qui nous empêche de voir les **signaux de l'endormissement** (bâillements, sensation de froid, se frotter les yeux). Par ailleurs, les images parfois violentes peuvent entraîner de l'anxiété, et donc rendre difficile l'**endormissement** et aussi provoquer des réveils nocturnes.

C'est pourquoi les spécialistes de la santé recommandent d'éviter les écrans **le soir avant de se coucher**. Ils conseillent également de ne pas avoir d'écrans dans la **chambre**, car ils déstructurent notre sommeil.



Astuces pour un sommeil de qualité

Pour mettre toutes les chances de ton côté,
voici quelques conseils :

- Te lever et te coucher à la **même heure** tous les jours.
- Le soir, éviter le **sucré** (soda, glace, chocolat ...) et les autres **stimulants** (caféine, théine, vitamine C).
- Faire de l'**activité physique** la journée.
- **Éviter les écrans** le soir.

Pour aider ton cerveau à comprendre que c'est l'heure de s'endormir, tu peux aussi te créer un petit **rituel** calme et apaisant à faire avant de dormir, comme par exemple :

- n° lire une histoire,
- n° se mettre en pyjama,
- n° penser à de belles choses,
- n° faire de la relaxation,
- n° te brosser les dents,
- n° aller aux toilettes,
- n° faire un câlin à tes parents,
- n° autre chose :

Tu as certainement remarqué que ces exemples ne sont pas dans l'ordre : ajoute un numéro devant chaque exemple pour les mettre dans l'ordre que tu préfères.

Notre temps d'écran

Nous te proposons de participer à une expérience collective avec ta classe !

Pendant une semaine, chaque élève de la classe sera invité à noter le temps passé devant les écrans de loisirs. Avec ton maître ou ta maîtresse, vous calculerez une moyenne.

Puis vous comparerez le résultats avec les recommandations de santé pour colorier le feu de signalisation à la page 20.



Les écrans de loisirs incluent :

- Regarder la télévision ou des vidéos en ligne.
- Jouer aux jeux vidéo.
- Utiliser les réseaux sociaux ou messageries.



Ne pas compter:

le temps utilisé pour le travail scolaire.



Es-tu fort en calcul ?

Saurais-tu trouver combien il y a de minutes dans une journée ?



Grille de suivi individuel du temps d'écran

| | Matin | Midi | Après-midi | Soir | Total du jour |
|----------|-------|------|------------|------|---------------|
| Lundi | min | min | min | min | min |
| Mardi | min | min | min | min | min |
| Mercredi | min | min | min | min | min |
| Jeudi | min | min | min | min | min |
| Vendredi | min | min | min | min | min |
| Samedi | min | min | min | min | min |
| Dimanche | min | min | min | min | min |

Total de la semaine :

minutes.



Calcul de la moyenne quotidienne :
Total de la semaine ÷ 7

= min/jour

Rassemblons les données de la classe !

À la fin de la semaine, nous :

- Additionnons la moyenne quotidienne de tous les élèves.
- Calculons une moyenne journalière pour la classe.

Formule :

1 Additionner le temps d'écran de chaque élève pour obtenir le total des minutes de la classe et noter le résultat ici :
 minutes.

2 Compter le nombre d'élèves ayant participé à l'expérience et noter le résultat ici :
 élèves.

3 Diviser le total des minutes par le nombre d'élèves et noter le résultat ici :
 minutes par élève et par jour.

Le résultat obtenu est la moyenne journalière du temps d'écran par élève.

Comparons avec les recommandations de santé !

Selon Santé publique France :

Moins d'1 heure/jour pour les enfants de 3-5 ans.

Moins de 2 heures/jour pour les 6-17 ans.



Colorions notre feu de circulation

En fonction du résultat de la classe,
nous colorions le feu de circulation :

Plus de 2 heures

1 à 2 heures

Moins d'une heure.



Rouge: Plus de **2 heures**/jour → Trop d'écrans, attention !



Orange: Entre **1 et 2 heures**/jour → À surveiller...



Vert: Moins de **1 heure**/jour → Bravo, c'est beaucoup mieux !

"Plus de deux heures, c'est trop !
Moins d'une heure, c'est mieux !"



Vivre ensemble à la maison



Les écrans de loisir, comme les télévisions, les ordinateurs ou les téléphones peuvent être très amusants à regarder, tu le sais bien.

Mais sais-tu que passer trop de temps devant les écrans peut rendre les choses difficiles pour les autres membres de ta famille ?

- Tu peux oublier de faire des choses importantes pour ta famille et pour toi, comme **aider à la maison, jouer avec tes frères et sœurs, ou passer du temps de qualité avec ta famille,**
- Cela peut même **créer des tensions et des conflits** entre les membres de ta famille.

Il est donc important de fixer des limites de temps pour les écrans de loisirs et de trouver d'autres activités amusantes à faire avec ta famille. Cela vous permettra de passer du temps ensemble et de renforcer les liens familiaux.

Et puis, il y a plein d'autres activités intéressantes à découvrir dans la vie, pas seulement les écrans, comme avoir plus de temps pour discuter avec tes proches, échanger et vous sentir mieux ensemble, mais aussi participer à la vie de la famille, profiter des bienfaits de la nature, de la lecture ...

Conversation familiale

Passer trop de temps sur les écrans de loisirs peut aussi avoir un impact sur les conversations avec ta famille. Quand tout le monde est concentré sur ses propres écrans, il peut être difficile de se parler et de partager ses pensées et ses sentiments. C'est pourquoi il est important de trouver des moments où tout le monde peut se réunir pour **discuter ensemble**, cela renforcera les liens familiaux et améliorera la qualité de vie à la maison.

Colorie les moments que tu préfères pour discuter avec tes parents ou tes frères et sœurs ?

Le dîner :

Quand on mange tous ensemble le soir, on peut parler de ce qu'on a fait dans la journée et de ce qu'on va faire demain.

Les activités de loisirs :

Quand on fait des activités ensemble, comme aller au parc, se balader, aller voir un match etc...

Les trajets :

Quand on roule en voiture, on peut se raconter des histoires ou des blagues rigolotes.

Les moments de calme :

Avant le coucher, lorsqu'on est détendu et plus disposé à discuter de ses pensées et émotions.

Quel autre moment de la semaine préfères-tu pour passer du temps en famille et discuter ?

Et les tâches ménagères ?

Participer aux tâches ménagères, c'est comme aider à prendre soin de notre maison et de ceux qui y vivent. C'est comme faire une équipe avec les autres membres de la famille pour rendre notre maison propre et agréable à vivre. Cela montre que tu es responsable et que tu tiens à notre vie de famille. Et quand tout le monde aide, tout devient plus facile et plus amusant !

Découvre 4 bonnes raisons de participer aux tâches ménagères :

1. C'est comme un jeu : Les tâches ménagères peuvent être très amusantes si tu les considères comme un jeu. Tu peux faire une course pour voir qui termine en premier ou faire un concours pour voir qui fait le mieux.

C'est un bon moyen de rendre service : Aide ta maman et ton papa en nettoyant la maison et en faisant les tâches ménagères. Ils seront très heureux et tu te sentiras bien d'avoir fait quelque chose de gentil.

C'est une façon de prendre soin de votre maison : En nettoyant et en faisant les tâches ménagères, nous aidons à garder notre maison propre et bien rangée. C'est comme prendre soin d'un animal ou d'un jouet préféré.

C'est une façon de devenir plus fort : Les tâches ménagères peuvent être difficiles, mais en les faisant, nous devenons plus forts et plus confiants. Cela nous aide à grandir et à devenir plus indépendants.

Maintenant que tu sais que les tâches ménagères peuvent être amusantes et utiles, pense à toutes les bonnes choses que tu peux faire et à tout ce que tu peux apprendre la prochaine fois que tu seras invité à faire des tâches ménagères !

À ton tour !

Il y a plusieurs tâches ménagères que tu peux aider à faire.
Coche celles où tu participes :

- Ramasser les **jouets** et les ranger à leur place.
- Faire son lit et ranger **sa chambre**.
- Aider à **mettre la table** pour les repas.
- Passer **l'aspirateur** ou balayer le sol.
- Aider à laver la **vaisselle**.
- Trier le **linge** sale et le mettre dans le panier à linge.
- Aider à **plier** le linge propre et le ranger dans les armoires.
- Aider à **faire les courses** et à les **ranger**,
- Nettoyer** les fenêtres et les miroirs.
- Aider à **cuisiner** en mesurant les ingrédients et en remuant les mélanges.



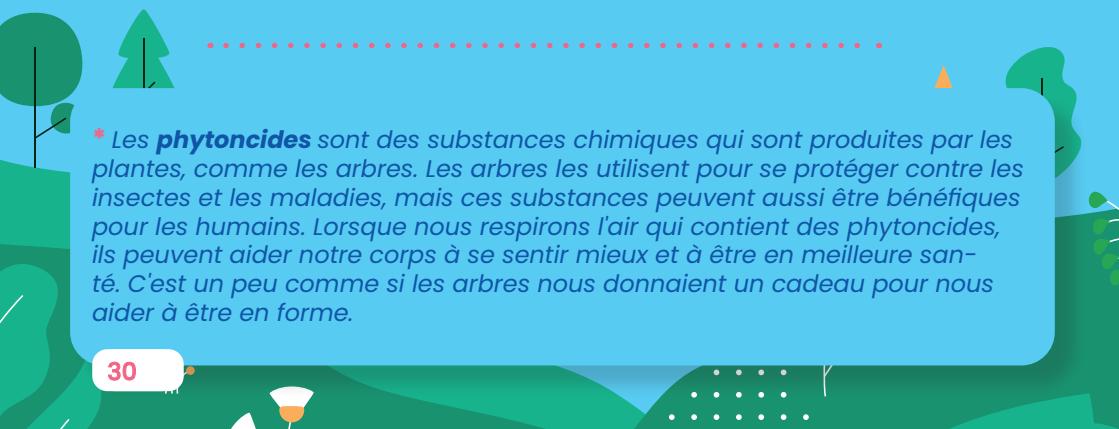
Les écrans et la nature

Passez trop de temps devant les écran éloigne de la nature. Pourtant, la nature est très bonne pour nous. Les **forêts**, les **montagnes**, les **rivières** et les bords de mer peuvent nous aider à nous sentir bien et en bonne santé.

Après avoir passé du temps dehors, on se sent souvent mieux et on se dit qu'on a passé un bon moment.

Les scientifiques ont découvert que les promenades dans la nature peuvent nous aider à être **moins stressé et moins anxieux**. Certains pensent même que cela peut réduire les douleurs. Cela peut être dû aux **phytoncides***, des molécules produites par les arbres et que nous respirons. En plus, la nature est un super terrain de jeux et de découvertes.

Les enfants et les adolescents qui passent du temps dehors, comme dans les forêts, les ruisseaux, les collines ou les parcs publics, grandissent mieux car :

- ★ Ils sont plus **actifs** physiquement,
 - ★ Ils **découvrent** de nouvelles choses,
 - ★ Ils **inventent** de nouveaux jeux,
 - ★ Ils apprennent à être **indépendants**,
 - ★ Et ils comprennent et aiment mieux la **nature**.
- 

* Les **phytoncides** sont des substances chimiques qui sont produites par les plantes, comme les arbres. Les arbres les utilisent pour se protéger contre les insectes et les maladies, mais ces substances peuvent aussi être bénéfiques pour les humains. Lorsque nous respirons l'air qui contient des phytoncides, ils peuvent aider notre corps à se sentir mieux et à être en meilleure santé. C'est un peu comme si les arbres nous donnaient un cadeau pour nous aider à être en forme.

À toi de jouer

Cocher les activités que tu as déjà réalisées :

- Camper** en plein air dans la nature ou dans ton jardin.
- Construire un **abri** avec des branches, des feuilles et observer la nature en étant bien caché.
- Faire des **ricochets** sur l'eau en choisissant bien ta pierre et en t entraînant au lancer pour ne pas faire un "plouf".
- Attraper un **poisson** à la main ou avec un filet, puis le relâcher.
- Marcher **pieds nus** dans l'herbe.
- Aller se promener sous la pluie avec de bonnes bottes, sauter dans **les flaques** (pense à enlever tes bottes avant de rentrer).
- Faire du **cerf-volant** à la plage ou à la montagne.
- Pique-niquer** à la plage, à la montagne, dans un parc ou dans ton jardin.
- Cuisiner** au feu de camp.
- Se lever tôt pour admirer le **lever du soleil** ou se coucher tard pour le voir se coucher.
- Ramasser des **bâtons, des cailloux, de l'herbe** et de la **mousse** pour construire et jouer.
- Observer les **étoiles** dans le ciel, dehors, dans ton jardin ou sur la plage, en montagne.
- Aider une **plante** à pousser,
- Se promener dans la **nuit**.
- Trouver ton chemin avec l'aide d'une **carte**.

Alors ? Combien de cases as-tu cochées ? Il en reste quelques unes ? Tant mieux : il ne te reste plus qu'à partir à l'aventure et à cocher ensuite les cases manquantes !

Les bienfaits de la lecture

La lecture est un voyage magique qui peut t'emmener dans des mondes incroyables et rencontrer des personnages merveilleux. C'est comme un film qui se déroule dans ta tête, mais c'est encore mieux parce que c'est ta propre imagination qui crée les images.

En lisant, tu peux découvrir des histoires d'aventure palpitantes, rire aux éclats avec des histoires drôles, ou apprendre des choses intéressantes sur le monde qui t'entoure. Tu peux même devenir un expert en animaux, en histoire ou en science en lisant des livres sur ces sujets.

Il y a tant de livres à choisir ! Tu peux lire des histoires classiques, des bandes dessinées, des romans, des magazines, des livres électroniques, et plus encore.

Et ce n'est pas tout ! Tu peux lire n'importe où et n'importe quand : sur le canapé, dans ton lit avant de dormir, sur un banc dans le parc, à la plage ... Tu peux même écouter des livres audio lorsque tu es en voiture ou en train.

En plus, lire est un passe-temps amusant et enrichissant qui peut t'aider à devenir une personne **plus intelligente** et **plus créative**. La bibliothèque est un endroit merveilleux où tu trouveras une quantité infinie de livres. Et les bibliothécaires t'aideront à trouver des livres qui t'intéressent.

**Alors, qu'est-ce que tu attends ?
Ouvre un livre et plonge dans l'aventure !**



À ton tour !

Le Livre qui M'a Marqué

Consigne : Ferme les yeux et pense à un livre (ou une histoire) qui t'a marqué. Cela peut être un roman, une BD, un conte ou même un article.



Réponds à ces trois questions en quelques phrases :

1 Pourquoi ce livre t'a plu ? (*L'histoire, les personnages, l'émotion ressentie...*)

2 Quel moment précis de l'histoire t'a le plus marqué ?

3 Qu'est-ce que ce livre t'a fait ressentir ou appris sur toi-même ?

Option : Si tu veux, illustre ton souvenir avec un dessin, un mot-clé ou une citation du livre.

Partage en duo ou en petit groupe : après 5 minutes d'écriture, ceux qui le souhaitent peuvent partager leur réflexion.



Et si vous organisiez une Nuit de la Lecture ?



Envie d'une soirée originale ? Proposez une Nuit de la Lecture dans votre collège !

Lecture à voix haute, défis lecture, histoires collectives... dans une ambiance cosy, avec lampes de poche et coussins. Une belle occasion de partager vos livres préférés et de découvrir le plaisir de lire autrement.

Parlez-en à vos enseignants et lancez le défi !



Prends soin de tes yeux : va jouer dehors

Passer du temps à l'extérieur est vraiment bon pour tes yeux, même si ça peut sembler étrange. Quand tu es dehors, tes yeux sont exposés à la **lumière naturelle**.

Cette lumière du soleil aide tes yeux à se développer et à rester en bonne santé. En fait, des études ont montré que les enfants qui passent plus de temps à l'extérieur ont moins de risques de devenir **myopes***, ce qui signifie qu'ils ont moins de chances d'avoir besoin de **lunettes** pour voir de loin.



Vrai ou faux :

Regarder de près pendant de longues périodes, comme lorsque tu lis ou joues à des jeux vidéo, peut rendre tes yeux plus faibles et augmenter le risque de devenir myope.

Vrai ou faux :

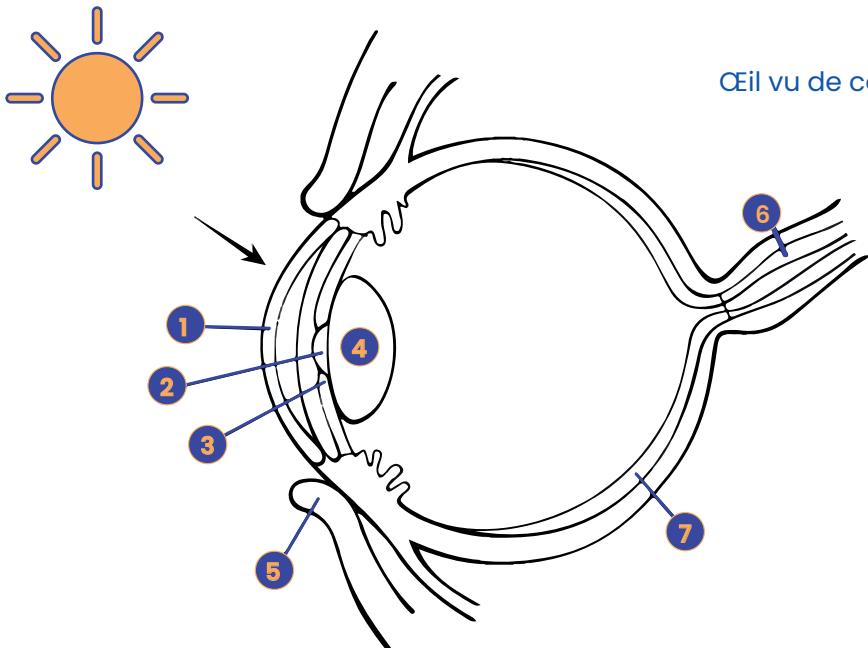
Passer plus de temps à jouer dehors au soleil peut aider à garder tes yeux en bonne santé et à réduire le risque de devenir myope.

Vrai ou faux :

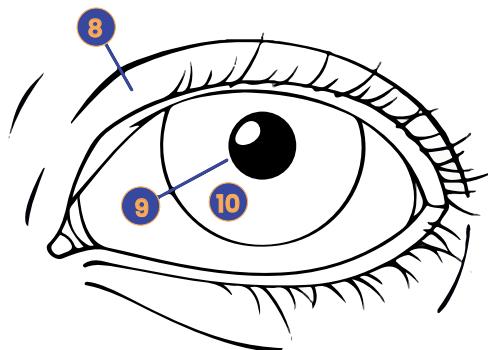
Utiliser des écrans électroniques dans l'obscurité n'a pas d'impact sur la santé des yeux et n'augmente pas le risque de développer de la myopie.

Réponses : vrai, vrai, faux

* La **myopie** est une anomalie de la vision. Tes yeux ont du mal à voir les choses loin de toi, comme les panneaux de signalisation ou le tableau à l'école. C'est un peu comme si tes yeux étaient des appareils photo qui ne peuvent pas bien se concentrer sur les choses éloignées.



Œil vu de côté



Œil vu de face

Colorie le schéma de l'œil :

- 1 Cornée (bleu clair)
- 2 Pupille
- 3 Iris (vert)
- 4 Cristallin (gris)
- 5 Paupière

- 6 Nerf optique (jaune)
- 7 Rétine (bleu foncé)
- 8 Paupière
- 9 Pupille
- 10 Iris (vert)

C'est parti pour le défi

Le défi commence bientôt !

**Dans les pages suivantes, tu pourras noter
tous les points que tu as remportés pendant le défi.**



Déclaration d'engagement

En ce jour du _____ de l'an 2025,

Moi, _____

élève en classe de _____

à _____,

je décide, volontairement, d'essayer, pendant les dix jours qui viennent, de me passer d'écrans de loisirs. Si je me passe totalement d'écran,

mon défi me permettra d'obtenir _____ points en tout.

Je m'engage en toute liberté :

À faire tout ce que je pourrai pour réussir ce défi

À compter honnêtement les points que je vais marquer pendant les dix jours de ce défi

Et à agir de manière solidaire, pour la réussite collective de ce défi.

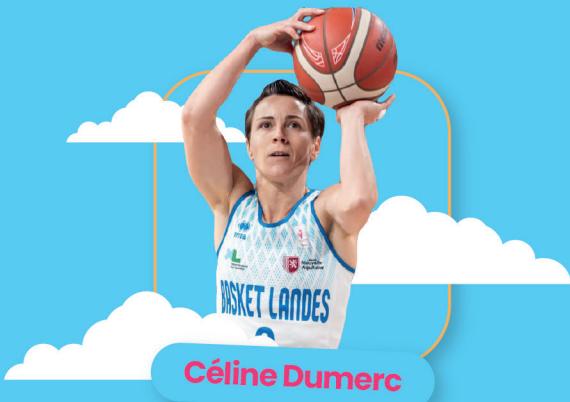
Signature :



« Liberté, vérité, solidarité »

Des personnalités t'encouragent !

Voici une liste de personnalités qui ont décidé d'encourager les enfants et les adolescents qui vont relever le Défi 10 Jours Sans Écrans :



Céline Dumerc

Très grande championne internationale de Basket-ball.



Wenceslas lauret

Champion international de Rugby.



Peyo Lizarazu

Surfeur de très haut niveau.



Audrey Deroin

Championne internationale de Handball.



Amandine Lacrabe

Championne professionnelle de Basket-ball.



Yann David

Champion international de Rugby.

Tu connais une sportive ou un sportif, une ou un artiste, une autre personnalité que tu apprécies beaucoup ?

Avec ta classe, écris-lui une lettre et explique-lui pourquoi tu souhaiterais qu'elle ou il soutienne ta classe dans ce défi. Demande-lui de t'envoyer une photo et un petit mot d'encouragement, et colle-les ci-dessous. Et si tu en as l'occasion, demande-lui une dédicace !

Jour 1 date :

Aujourd’hui, coche tous les moments où tu n’as pas regardé d’écrans et gagne des points

- Le matin avant d’aller à l’école
 -  Point bonus matin (si je n’ai pas école)
 - Le midi
 -  Point bonus après-midi (si je n’ai pas école)
 - Après le goûter
 - Durant le dîner
 - Après le dîner
 - La nuit après le coucher
-

Tu peux aussi écrire ici (ou dessiner) quel moment ou quelle activité tu as préférés aujourd’hui.
Il y a quelque chose que tu as trouvé difficile ?

Tu peux aussi l’écrire ou le dessiner

Jour 2 date :

Aujourd'hui, coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points

- Le matin avant d'aller à l'école
 -  Point bonus matin (si je n'ai pas école)
 - Le midi
 -  Point bonus après-midi (si je n'ai pas école)
 - Après le goûter
 - Durant le dîner
 - Après le dîner
 - La nuit après le coucher
-

J2 : qu'as-tu préféré aujourd'hui ?

Il y a quelque chose que tu as trouvé pénible ?

Tu n'es sûrement pas le seul !

Écris le ou dessine le ici

Jour 3 date :

Aujourd'hui, coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points

- Le matin avant d'aller à l'école
 - Point bonus matin (si je n'ai pas école)
 - Le midi
 - Point bonus après-midi (si je n'ai pas école)
 - Après le goûter
 - Durant le dîner
 - Après le dîner
 - La nuit après le coucher
-

J3 : qu'as-tu préféré aujourd'hui ?

Il y a quelque chose que tu as trouvé difficile ?

Courage, tu as déjà survécu à 3 jours sans écran !

Si tu préfères dessiner plutôt qu'écrire, cet espace est aussi pour toi.

Jour 4 date :

Coche tous les moments où tu as résisté aux écrans et gagne des points

- Le matin avant d'aller à l'école
 - ★ Point bonus matin (si je n'ai pas école)
 - Le midi
 - ★ Point bonus après-midi (si je n'ai pas école)
 - Après le goûter
 - Durant le dîner
 - Après le dîner
 - La nuit après le coucher
-

Comment s'est passée ta journée ?

Décris ou dessine le moment ou l'activité tu as préféré aujourd'hui ... ou, si c'est le cas, ce que tu as trouvé difficile.

Jour 5 date :

A quel(s) moment(s) as-tu réussi à résister aux écrans ?
Et combien de points as-tu gagné ?

- Le matin avant d'aller à l'école
 - Point bonus matin (si je n'ai pas école)
 - Le midi
 - Point bonus après-midi (si je n'ai pas école)
 - Après le goûter
 - Durant le dîner
 - Après le dîner
 - La nuit après le coucher
-

J5 : qu'as-tu préféré aujourd'hui ?

Il y a quelque chose que tu as trouvé difficile ?

Écris-le ou fais un dessin.

Et n'oublie pas que tu as déjà fais la moitié du défi !

Jour 6 date :

Coche tous les moments où tu as réussi à ne pas regarder d'écrans et gagne encore des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
 -  Point bonus matin (si je n'ai pas école)
 - Le midi
 -  Point bonus après-midi (si je n'ai pas école)
 - Après le goûter
 - Durant le dîner
 - Après le dîner
 - La nuit après le coucher
-

J6 : Comment as-tu vécu le défi aujourd'hui ?

Tu as été tenté de regarder un écran ? Tu n'es pas le seul !

Raconte ou dessine comment tu

Le défi est presque terminé !

Jour 7 date: []

Le temps passe vite, même sans écrans ! Combien de fois t'es-tu passé d'écrans ? Combien as-tu gagné de points ?

- Le matin avant d'aller à l'école
 - Point bonus matin (si je n'ai pas école)
 - Le midi
 - Point bonus après-midi (si je n'ai pas école)
 - Après le goûter
 - Durant le dîner
 - Après le dîner
 - La nuit après le coucher
-

J7 : Comment as-tu vécu le défi aujourd'hui ?

Tu as été tenté de regarder un écran ? Tu n'es pas le seul !

Raconte ou dessine comment tu as vécu cette journée

Jour 8 date :

**Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans.
Alors, combien de points gagnés ?**

- Le matin avant d'aller à l'école
 - ★ Point bonus matin (si je n'ai pas école)
 - Le midi
 - ★ Point bonus après-midi (si je n'ai pas école)
 - Après le goûter
 - Durant le dîner
 - Après le dîner
 - La nuit après le coucher
-

J8 : Tu peux aussi écrire quel moment ou quelle activité tu as préférés aujourd'hui, ou le dessiner si tu préfères !
Peut-être as-tu trouvé quelque chose difficile.

Cet espace libre t'appartient, si tu as envie d'écrire ou de dessiner.

Jour 9 date :

Tu peux aussi écrire quel moment ou quelle activité tu as préférés aujourd'hui, ou le dessiner si tu préfères !

- Le matin avant d'aller à l'école
 - Point bonus matin (si je n'ai pas école)
 - Le midi
 - Point bonus après-midi (si je n'ai pas école)
 - Après le goûter
 - Durant le dîner
 - Après le dîner
 - La nuit après le coucher
-

J9 : Le défi est presque terminé !

Comment s'est passée cette journée sans écran : facile ? difficile ?

A quel moment ? Et dans quel contexte ?

A toi de raconter ou dessiner ici !

Jour 10 date :

Coches tous les moments sans écrans et additionne les points gagnés.

- Le matin avant d'aller à l'école
 -  Point bonus matin (si je n'ai pas école)
 - Le midi
 -  Point bonus après-midi (si je n'ai pas école)
 - Après le goûter
 - Durant le dîner
 - Après le dîner
 - La nuit après le coucher
-

C'est le dernier jour du défi !

As-tu atteint tes objectifs de la journée ? Était-ce agréable ? Ou gênant par moment ?

Raconte ou dessine cette dernière journée.

C'est le grand jour, le défi est fini !

C'est le moment de faire le bilan et de compter les points

Dans le tableau suivant, indique les points que tu as gagné chaque jour.

Jour 1

Jour 6

Jour 2

Jour 7

Jour 3

Jour 8

Jour 4

Jour 9

Jour 5

Jour 10

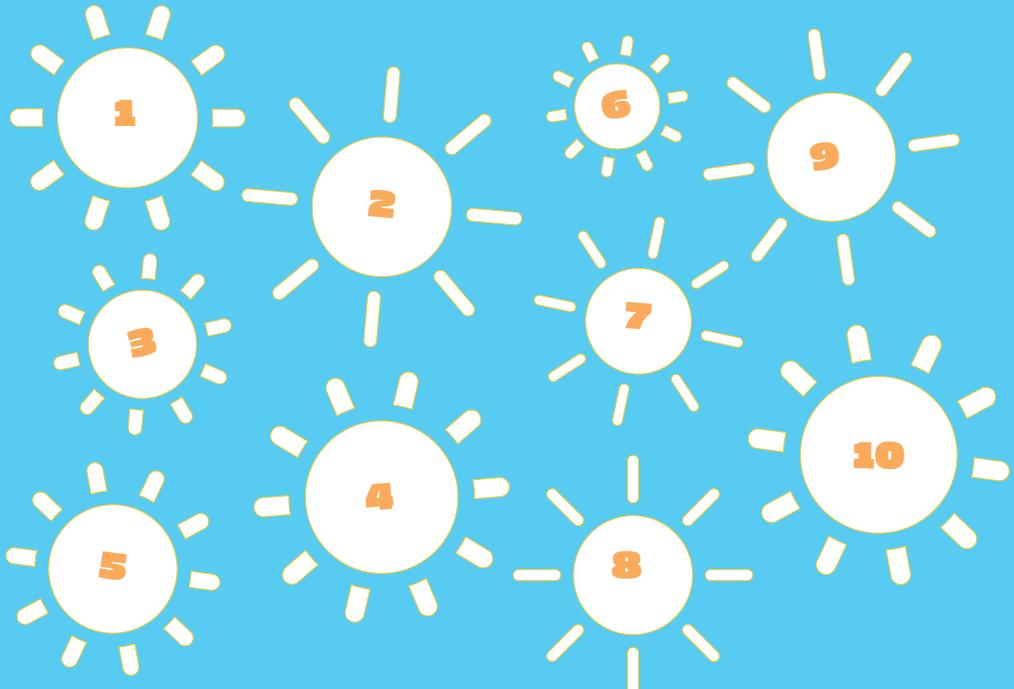
Additionne tous les points que tu as gagné et calcule ton **score total**.

Avec tes camarades additionnez les scores de **toute la classe** :

Additionnez ensuite les points gagnés par **toute l'école** ou **tout le collège** :

Médailles

Chaque fois que tu as tenu une journée complète, écrans éteints,
colorie le soleil correspondant :



Si tu as colorié **10 soleils** : félicitations !
Te voilà champion et tu remportes la médaille d'or.



Tu as **9 soleils** : bravo ! Tu gagnes la médaille d'argent



Avec **8 soleils**, tu a bien mérité la médaille de bronze.

Signature des parents :

Activités complémentaires sans écran

**Dans les pages suivantes tu trouveras d'autres
idées amusantes d'activités à réaliser sans écrans**



Grille de lettres



Dans cette grille de lettres retrouve les mots suivants :

| | | | |
|--------------|------------|--------|---------------|
| ACTIVITÉ | ÉCRANS | MÉNAGE | SANTÉ |
| CARDIAQUE | LECTURE | MYOPIE | SOMMEIL |
| CONVERSATION | LUMIÈRE | NATURE | TRANSPIRATION |
| CRÉATIVITÉ | MÉLATONINE | OEIL | VÉLO |

Découvre l'Ultimate Frisbee !



Tu cherches une activité fun, dynamique et accessible à tous ? L'ultimate frisbee est fait pour toi ! Ce sport collectif, sans contact et mixte, se joue avec un disque volant et mise tout sur l'esprit d'équipe et le fair-play.



Le principe du jeu : Deux équipes s'affrontent sur un terrain rectangulaire. L'objectif ? Attraper le frisbee dans la zone d'en but adverse pour marquer un point !

Mais attention : impossible de courir avec le disque en main, il faut avancer en faisant des passes à ses coéquipiers. Une erreur ou une interception, et l'équipe adverse récupère la possession.

Pourquoi essayer l'ultimate frisbee ?

- ✓ Pas besoin d'équipement compliqué, juste un frisbee et de l'espace !
- ✓ Un sport qui améliore la vitesse, l'endurance et la coordination.
- ✓ Un jeu basé sur l'auto-arbitrage : ici, fair-play et respect des règles sont essentiels.
- ✓ Une activité parfaite entre amis, au collège ou en plein air !



Organise un match entre copains !

Tu veux tester l'ultimate frisbee avec tes amis ? Voici comment faire :

- 1.** Rassemble une équipe : Formez deux équipes de 5 à 7 joueurs.
- 2.** Trouvez un terrain : Un espace dégagé comme un parc ou un stade fait l'affaire.
- 3.** Matériel : Un simple frisbee suffit !
- 4.** Fixez les règles :
 - Un match dure environ 15 à 20 minutes.
 - Une passe ratée ou interceptée = changement de possession.
 - Marquez en attrapant le frisbee dans la zone adverse !
- 5.** Lancez la partie et amusez-vous !

Le défi : Qui dans ton groupe réussira le plus de passes consécutives ?
Relève le défi et partage tes scores !

QUIZ : Es-tu maître des écrans ?



Découvre ton rapport aux écrans avec ce quiz !
Réponds honnêtement aux questions et découvre ton profil à la fin.

1. Combien de temps passes-tu en moyenne par jour sur ton téléphone ou ordinateur en dehors des cours ?

- (a) Moins d'une heure.
- (b) Entre 1 et 3 heures.
- (c) Plus de 3 heures.

2. Utilises-tu ton téléphone juste avant de dormir ?

- (a) Non, je l'éteins au moins une heure avant.
- (b) Oui, mais juste quelques minutes.
- (c) Oui, je scrolle jusqu'à m'endormir.

3. Pendant les repas en famille, ton téléphone est...

- (a) Éteint ou rangé.
- (b) Posé à côté de moi, mais je ne l'utilise pas.
- (c) Dans ma main, je regarde des vidéos/messages.

4. En classe, ton téléphone est...

- (a) Éteint et rangé.
- (b) En mode silencieux mais je le regarde parfois.
- (c) Toujours à portée de main et je l'utilise souvent.

5. As-tu déjà essayé de passer une journée complète sans écran ?

- (a) Oui, et c'était facile.
- (b) Oui, mais c'était dur.
- (c) Non, jamais.

6. Lorsque tu reçois une notification, tu...

- (a) Attends un moment avant de la consulter.
- (b) La regarde immédiatement si tu peux.
- (c) Vérifies ton téléphone toutes les 5 minutes.

7. Est-ce que les écrans t'empêchent parfois de faire tes devoirs à temps ?

- a Non, je suis toujours organisé(e).
- b Parfois, je me laisse distraire.
- c Souvent, je perds du temps sur les réseaux.

8. Après un long moment sur un écran, comment te sens-tu ?

- a Normal, ça ne change rien.
- b Un peu fatigué(e) ou mal aux yeux.
- c Épuisé(e) avec mal de tête.

9. Que fais-tu quand tu t'ennuies ?

- a Je sors ou je fais une autre activité.
- b Je regarde mon téléphone ou la télé.
- c Je joue en ligne ou je scrolle sur les réseaux.

10. Penses-tu pouvoir passer une semaine avec moins d'écrans ?

- a Oui, sans problème.
- b Peut-être, avec un effort.
- c Non, ce serait trop difficile.

★ Résultats ! ★



Majorité de a : Écran sous contrôle – Bravo, tu sais équilibrer ton temps d'écran et tu privilégies d'autres activités !



Majorité de b : Attention à l'équilibre – Tu gères plutôt bien ton usage, mais essaie de limiter encore un peu tes écrans.



Majorité de c : Accro aux écrans ? – Tu passes beaucoup de temps sur les écrans. Peut-être est-il temps de te lancer un défi !

**Ce livret a été rédigé par l'association 10 Jours Sans Écrans,
à partir des ressources suivantes :**

- ★ Edupax.org
- ★ Lignes Directrices sur l'Activité Physique, la Sédentarité et le Sommeil chez les enfants de moins de 5 ans. Organisation Mondiale de la Santé, 2020.
- ★ Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil. Organisation Mondiale de la Santé, 2020
- ★ www.participaction.com
- ★ Sois futé écran fermé. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2013
- ★ sommeilenfant.reseau-morphee.fr
- ★ https://memetonpyj.fr
- ★ https://www.silenceonlit.com/lecture-et-sante.
- ★ https://observatoireprevention.org/2021/07/08/lesbienfaits-de-la-nature-sur-la-sante-globale/
- ★ Savoir Rouler à Vélo : <https://www.sports.gouv.fr/savoir-rouler-velo-609>
- ★ <https://ensemblecontrelamyopie.fr/les-facteurs-de-risque/>
- ★ <https://askabiologist.asu.edu/coloring>
- ★ <https://pausetonecran.com/>
- ★ <https://frapscentre.org/capsules-leducation-aux-medias/>

Graphismes et mise en Page : Sarah Tamiatto
(instagram@radicall_design)

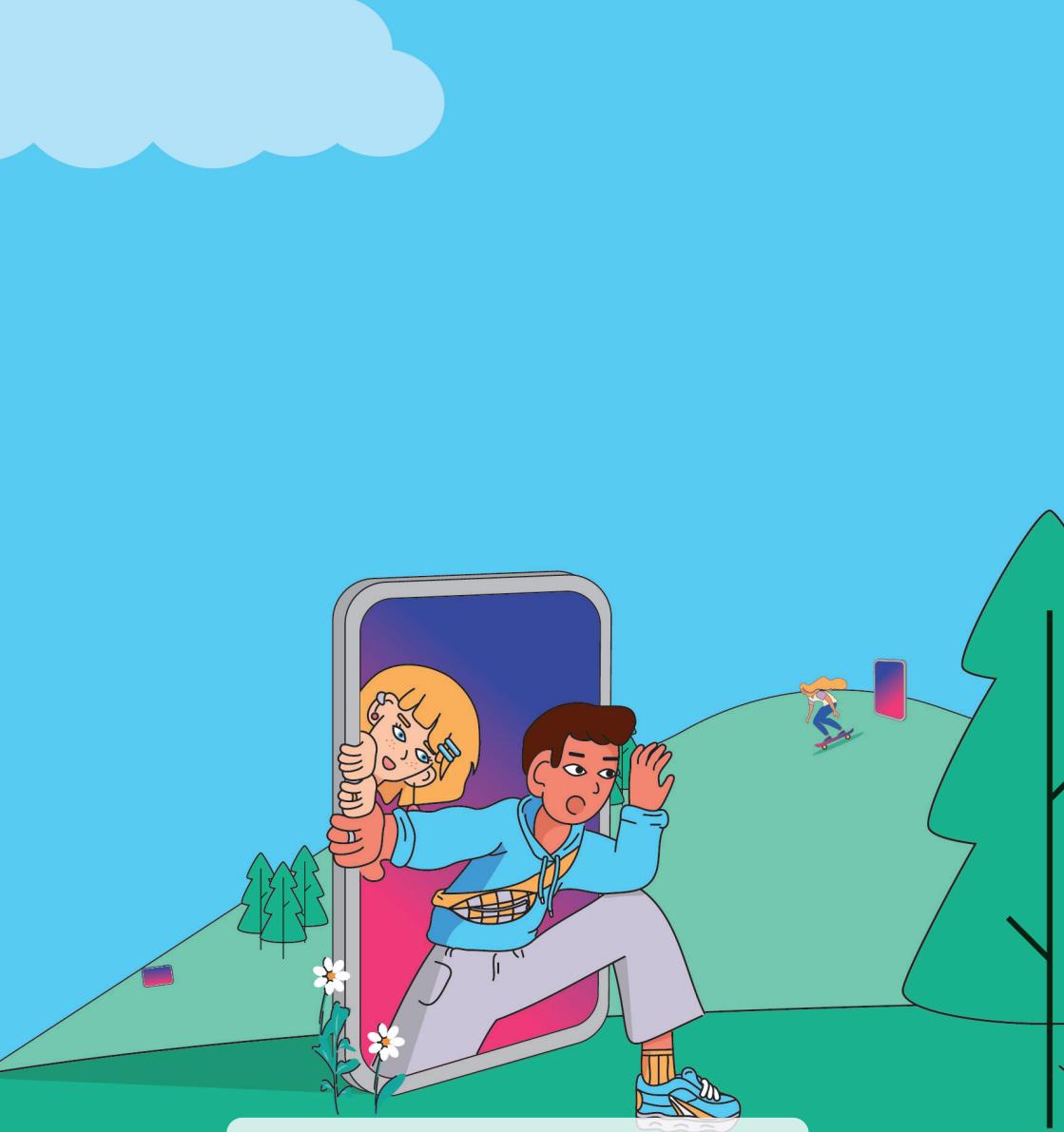
Aide à la rédaction : Cécile Au Fil des Mots

**Pour en savoir plus, tu peux surfer notamment
sur le site :** 10jourssansecrans.org



Nous remercions :





Avec le soutien de nos partenaires majeurs :

Fondation
d'entreprise



AGIR POUR
LA SANTE
DES JEUNES

