

# 10 jours sans écrans

## ✨ Carnet de bord ✨

Ton nom : \_\_\_\_\_

Ton prénom : \_\_\_\_\_

Ta classe : \_\_\_\_\_

Cycle 2





# Un mot pour les parents

**Dans quelques semaines, votre école/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 ?

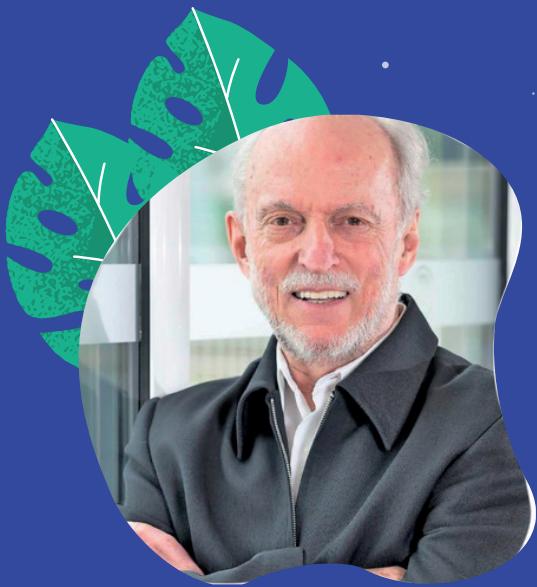
# Signé Jacques Brodeur

**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<sup>e</sup> 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](http://edupax.org)

# Table des matières

Un mot pour les parents .....	3
Signé Jacques Brodeur .....	4
10 jours pour améliorer ses habitudes de vie .....	6
Qui es-tu ? .....	7
Écrans éteints ! .....	8
Fais battre ton cœur ! .....	9
Tu rêves d'y dormir .....	10
Jouer dehors, c'est dans ta nature ! .....	11
C'est parti pour le défi .....	12
Déclaration d'engagement .....	13
Des personnalités t'encouragent ! .....	14
JOUR 1 date : .....	16
JOUR 5 date : .....	20
JOUR 10 date : .....	25
C'est le moment de faire le bilan et de compter les points ! .....	26
Médailles .....	27
Mots Fléchés .....	28

# 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 ?

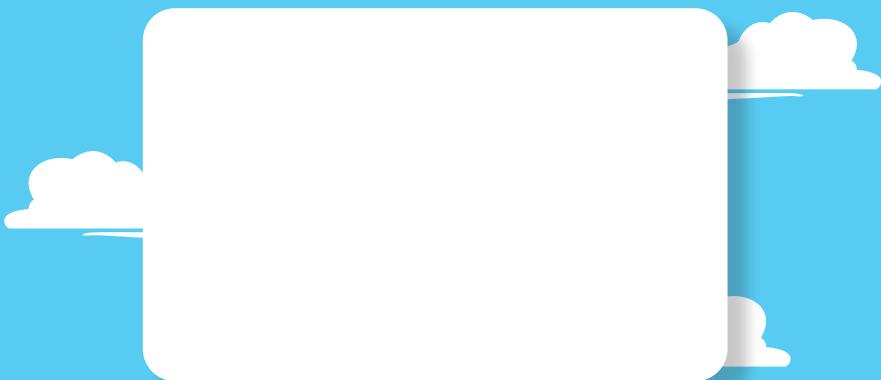
Le défi permet de prendre de bonnes habitudes et de les garder toute la vie :

- ★ 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 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.

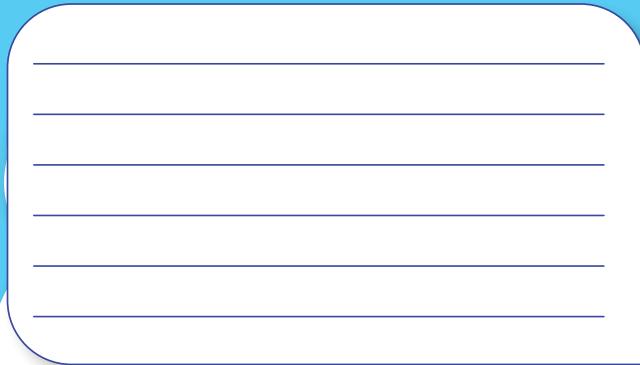
Pour toi, quelles choses sont les plus importantes ? (relie).

- |     |   |                           |
|-----|---|---------------------------|
| 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 ? :         |

# Écrans éteints !

Il y a beaucoup de choses qu'on peut faire quand les écrans sont éteints.

Dessine-toi en train de faire une activité sans écrans en compagnie de deux personnes que tu apprécies et écris ce que tu fais.



A rectangular writing box with a scalloped border, containing five horizontal blue lines for writing.

# Fais battre ton cœur !

C'est bon pour la santé

Tu as peut-être remarqué, quand tu joues dehors ou que tu fais du sport, ton cœur bat plus vite et plus fort, tu peux être essoufflé et transpirer. C'est très bon signe !

Notre corps est fait pour bouger. Les enfants qui font de l'activité physique tous les jours seront en meilleure santé pour la vie ! Coche les cases des activités qui font battre le cœur plus vite :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> regarder la télévision | <input type="checkbox"/> faire la course      |
| <input type="checkbox"/> rouler à vélo          | <input type="checkbox"/> sauter à la corde.   |
| <input type="checkbox"/> jouer à loup glacé     | <input type="checkbox"/> jouer à chat perché. |
| <input type="checkbox"/> voyager en voiture.    | <input type="checkbox"/> monter les escaliers |

Dessine une autre activité qui fait battre le cœur plus fort et qui essouffle :



# Tu rêves d'y dormir



Passer trop de temps devant les écrans peut t'empêcher de bien dormir. Or le sommeil est très important pour bien grandir.

Savais-tu que ton corps et ton cerveau travaillent dur **pendant que tu dors ?**

- ★ Ton cerveau se développe et renforce ta mémoire.
- ★ Ton corps se soigne et en profite pour grandir encore plus.

**Bien dormir, c'est important. Imagine un endroit où tu aimerais beaucoup dormir, et dessine-toi dedans !**

# Jouer dehors, c'est dans ta nature !

## Jouer dehors permet d'avoir un corps en bonne santé

Les enfants qui passent du temps dehors, dans la nature (la forêt, la montagne, les bords de mer ou de rivière, ...), grandissent mieux. Ils sont plus actifs, plus inventifs et plus débrouillards.



## Coche les activités d'extérieur que tu as déjà faites :

- Dormir sous la tente, en plein air (ou dans ton jardin).
- Marcher pieds-nus sur l'herbe.
- Pique-niquer à la plage, à la montagne, dans un parc ou dans ton jardin.
- Ramasser des bâtons, des cailloux, de l'herbe et de la mousse pour construire et jouer.

## Dessine une activité que tu aimerais beaucoup faire dans la nature

A large, empty white rectangular box with rounded corners, designed for children to draw an activity they would like to do in nature.

# 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

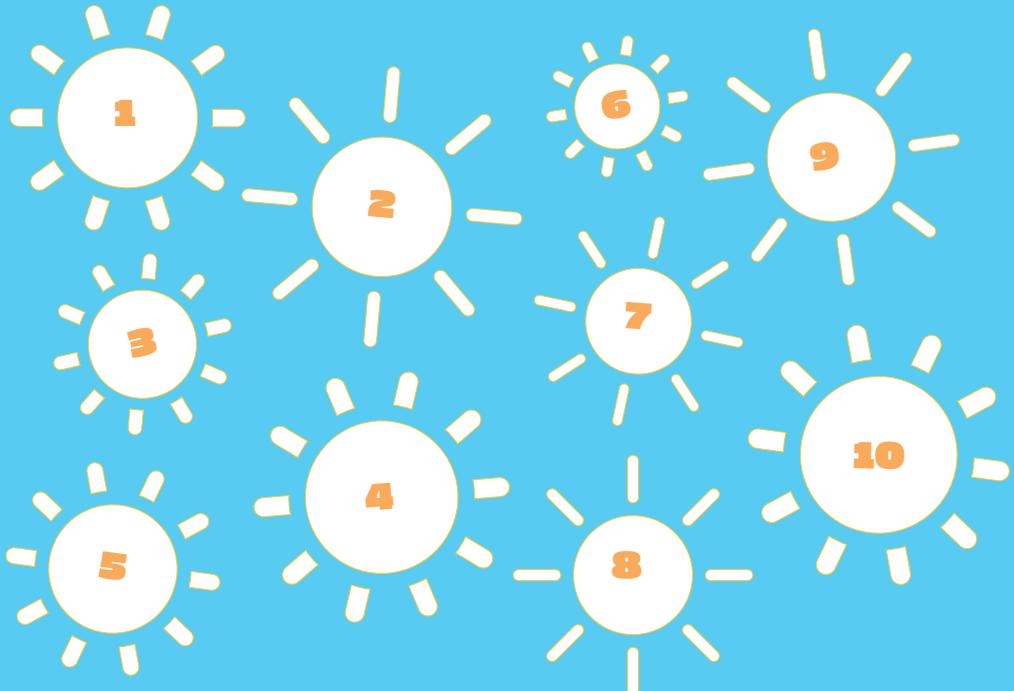
Additionne tous les points que tu as gagné et calcule ton **score total**.

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



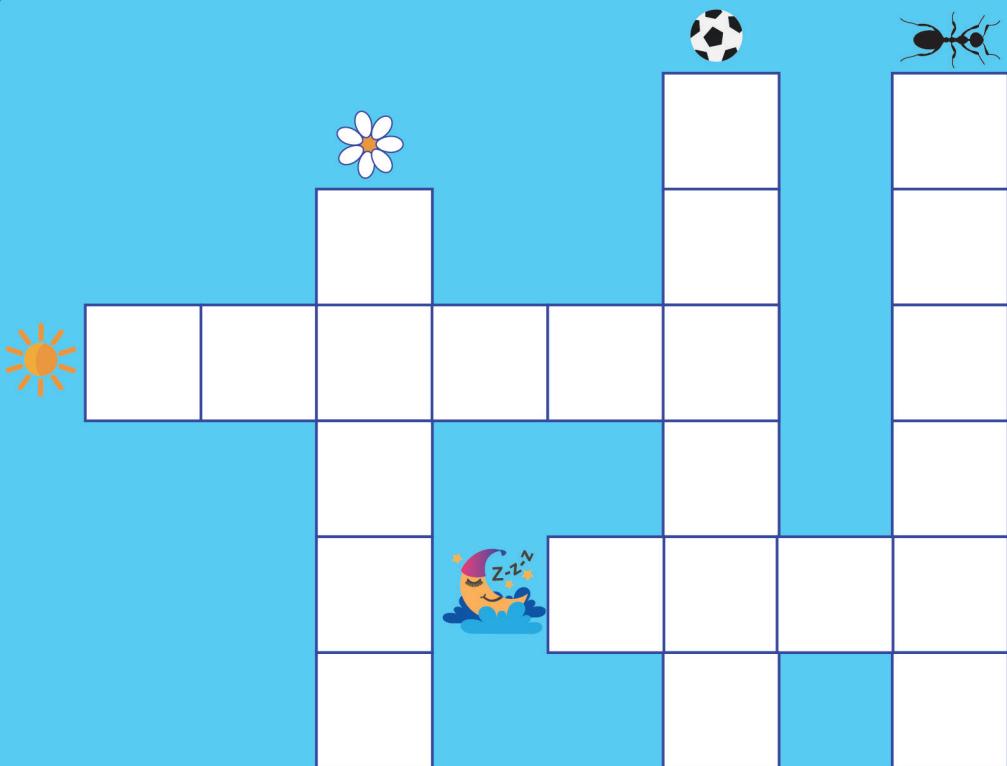
Avec **8 soleils**, tu a bien mérité la médaille de bronze.

Signature des parents :

# Mots Fléchés

Regarde bien la grille de mots fléchés et essaie de la compléter en t'aïdant de la liste des mots suivants :

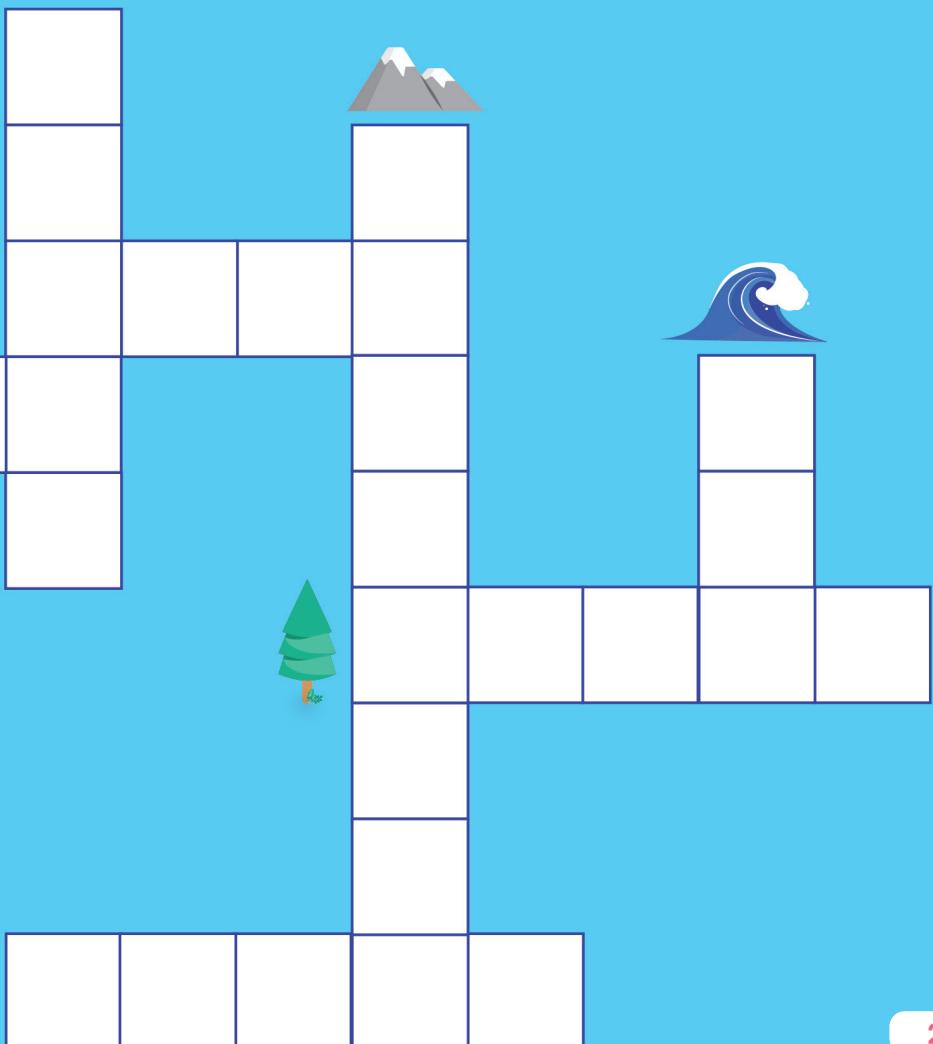
**Arbre, Fleur, Chien, Montagne, Dormir, Vélo, Mer, Soleil, Livre, Ballon, Fourmi.**



Chaque mot correspond à une image ou un indice présent dans la grille. Trouve le bon emplacement et écris les lettres dans les cases.



**Astuce :** Lis bien chaque indice et pense aux lettres déjà placées pour t'aider à trouver la bonne réponse ! Prends ton temps et amuse-toi !



**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>

**Graphismes et mise en Page :** Sarah Tamiatto  
([instagram@radicall\\_design](https://instagram@radicall_design))

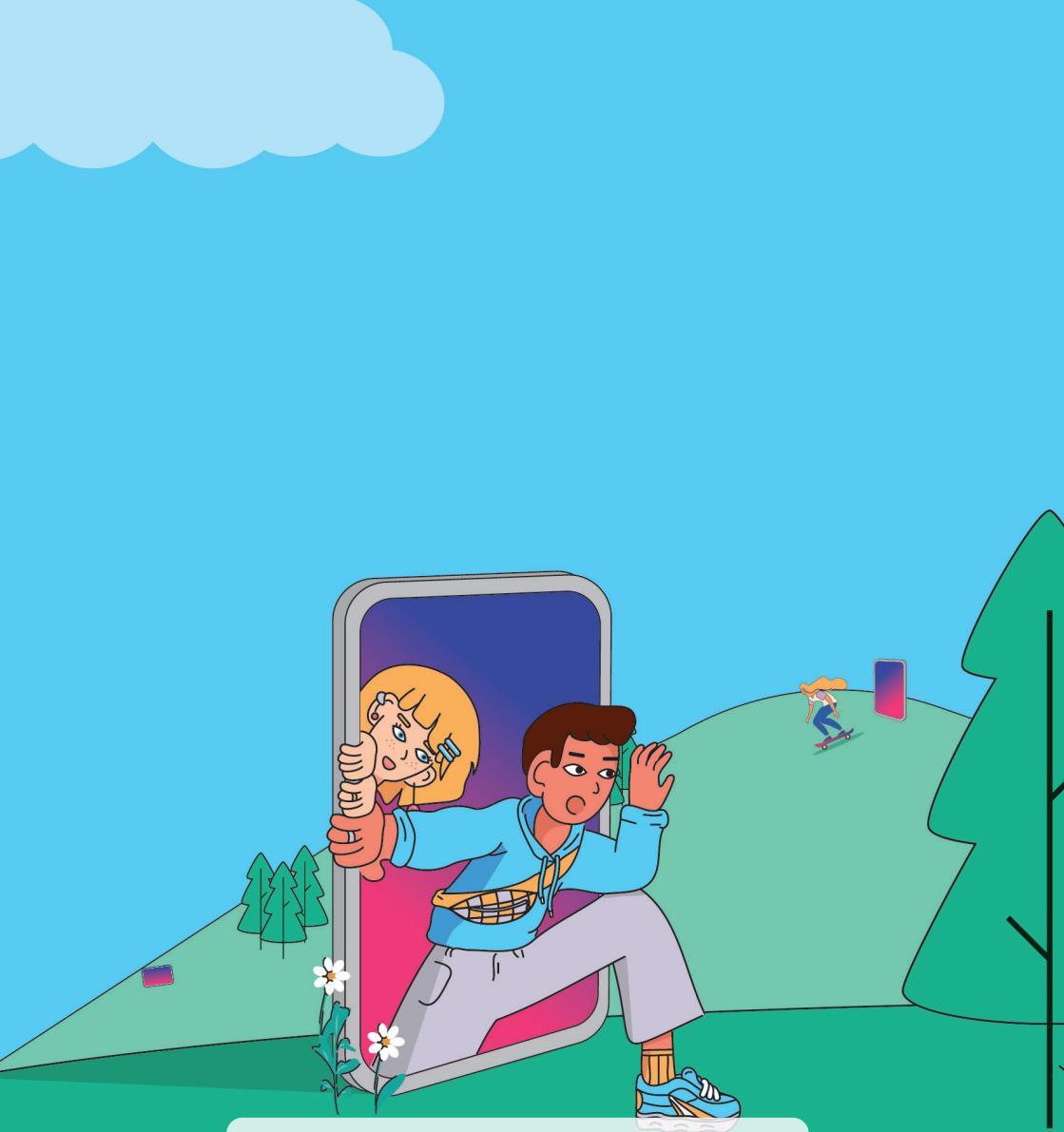
**Aide à la rédaction :** Cécile Au Fil des Mots  
(<https://cecileaufildesmots.com>)

**Pour en savoir plus, tu peux surfer notamment  
sur le site :** [10jourssansecrans.org](https://10jourssansecrans.org)



## Nous remercions :





Avec le soutien de nos partenaires majeurs :

Fondation  
d'entreprise



AGIR POUR  
LA SANTE  
DES JEUNES

