

# 7 JOURS SANS écrans

	matin	repas midi	après -midi	repas soir	soir
LUNDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JEUDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VENDREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SAMEDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIMANCHE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 - de 10 minutes

 De 10 min à 1heure

 + d'une heure

# 7 JOURS SANS écrans

	matin	repas midi	après -midi	repas soir	soir
LUNDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JEUDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VENDREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SAMEDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIMANCHE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- de 10 minutes

De 10 min à 1heure

+ d'une heure

# 7 JOURS SANS écrans

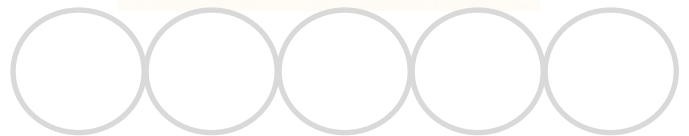
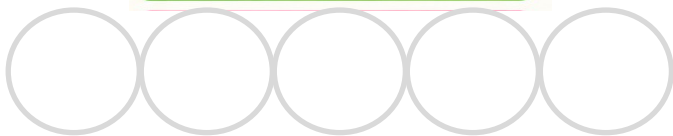
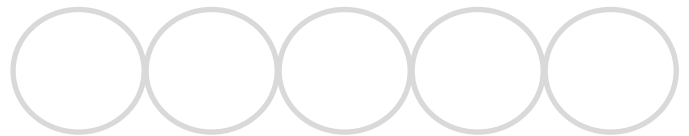
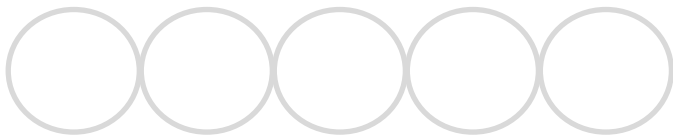
	Matin	Après -midi	Après école	Pendant les repas	soir
LUNDI	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARDI	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JEUDI	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VENDREDI	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SAMEDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIMANCHE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 - de 10 minutes

 De 10 min à 1heure

 + d'une heure

# JE FAIS QUOI SANS écrans





# VIENS T'AMUSER AUTREMENT!

PLEIN D'IDÉES POUR S'AMUSER,  
PARTAGER ET CRÉER DES SOUVENIRS!

## ★ LECTURE

Plonge dans  
des histoires  
extraordinaires  
et fais voyager  
ton imagination!



## ★ JEUX DE SOCIÉTÉ

Rire, réfléchir,  
coopérer et gagner  
ensemble!



## ★ ACTIVITÉS SPORTIVES

Bouge, joue,  
dépense ton énergie  
et amuse-toi en  
pleine forme!



## ★ ACTIVITÉS CRÉATIVES

Dessine, bricole,  
peins, invente...  
et laisse libre cours  
à ta créativité!



## ★ SORTIES EN FAMILLE

Découvrir, explorer,  
partager des moments  
précieux ensemble!



## ★ TEMPS LIBRE : À TOI DE CHOISIR !

Prends le temps de jouer seul,  
à ton rythme, avec ce que tu aimes :  
LEGO, Kapla, poupées, voitures,  
jeux de construction, puzzles...  
Laisse libre cours à ton imagination!



## MOINS D'ÉCRANS, PLUS DE VRAIS MOMENTS!



DÉCONNECTE-TOI  
DES ÉCRANS,  
RECONNECTE-TOI  
À LA VIE!

Bouge, crée, découvre, partage, rêve... et surtout,  
amuse-toi! **CHAQUE MOMENT EST UNE AVENTURE!**

amuse-toi!

# LA SEMAINE SANS ÉCRAN

JOUER, LIRE, CRÉER, BOUGER,  
♡ PARTAGER ! ♡

MOINS D'ÉCRANS  
PLUS DE TEMPS POUR

S'AMUSER

DÉCOUVRIR

SE DÉTENDRE

ÊTRE ENSEMBLE

PROFITER DU PRÉSENT,  
C'EST LE PLUS BEAU CADEAU !



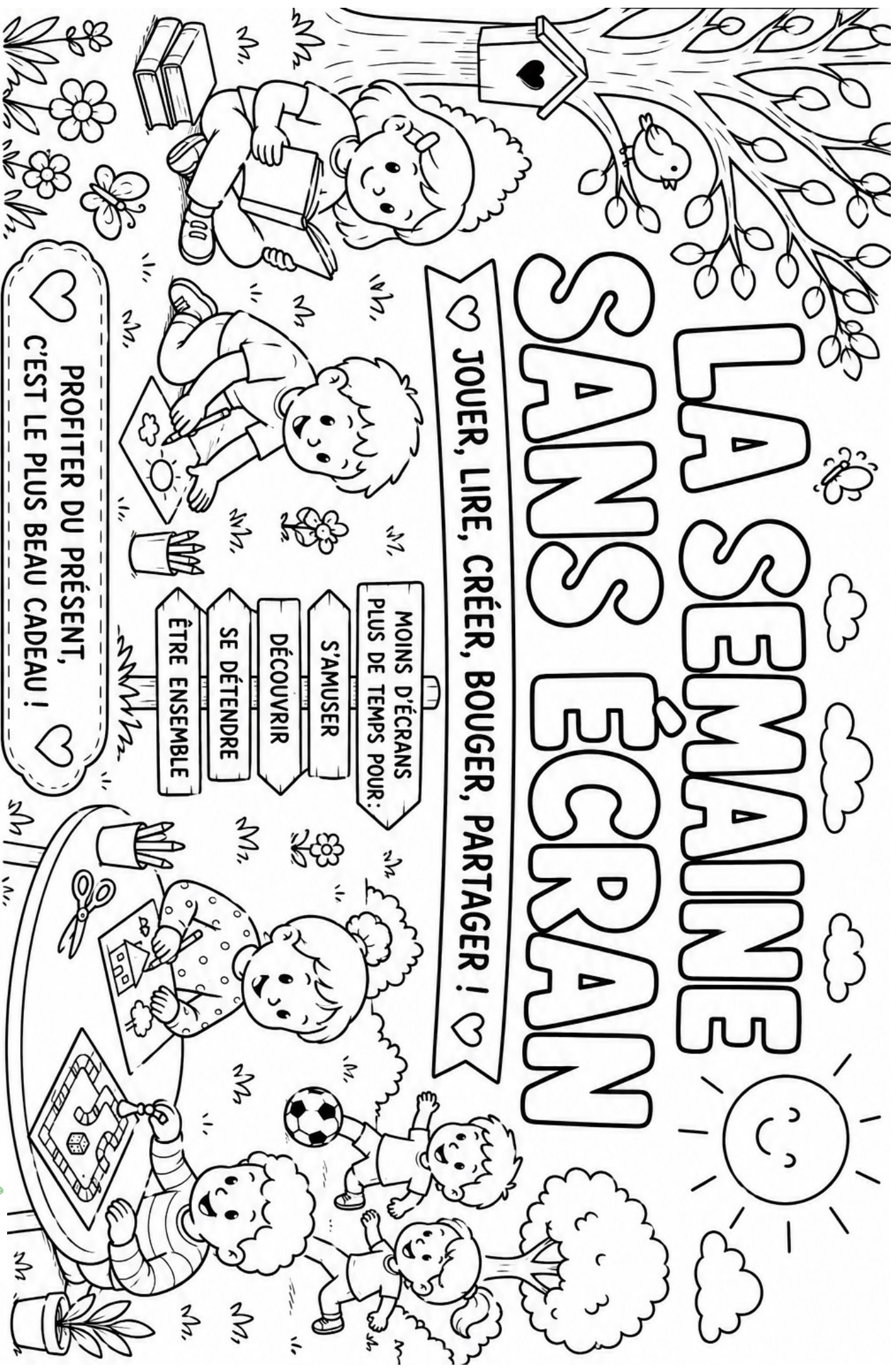
# LA SEMAINE SANS ÉCRAN

♥ JOUER, LIRE, CRÉER, BOUGER, PARTAGER ! ♥

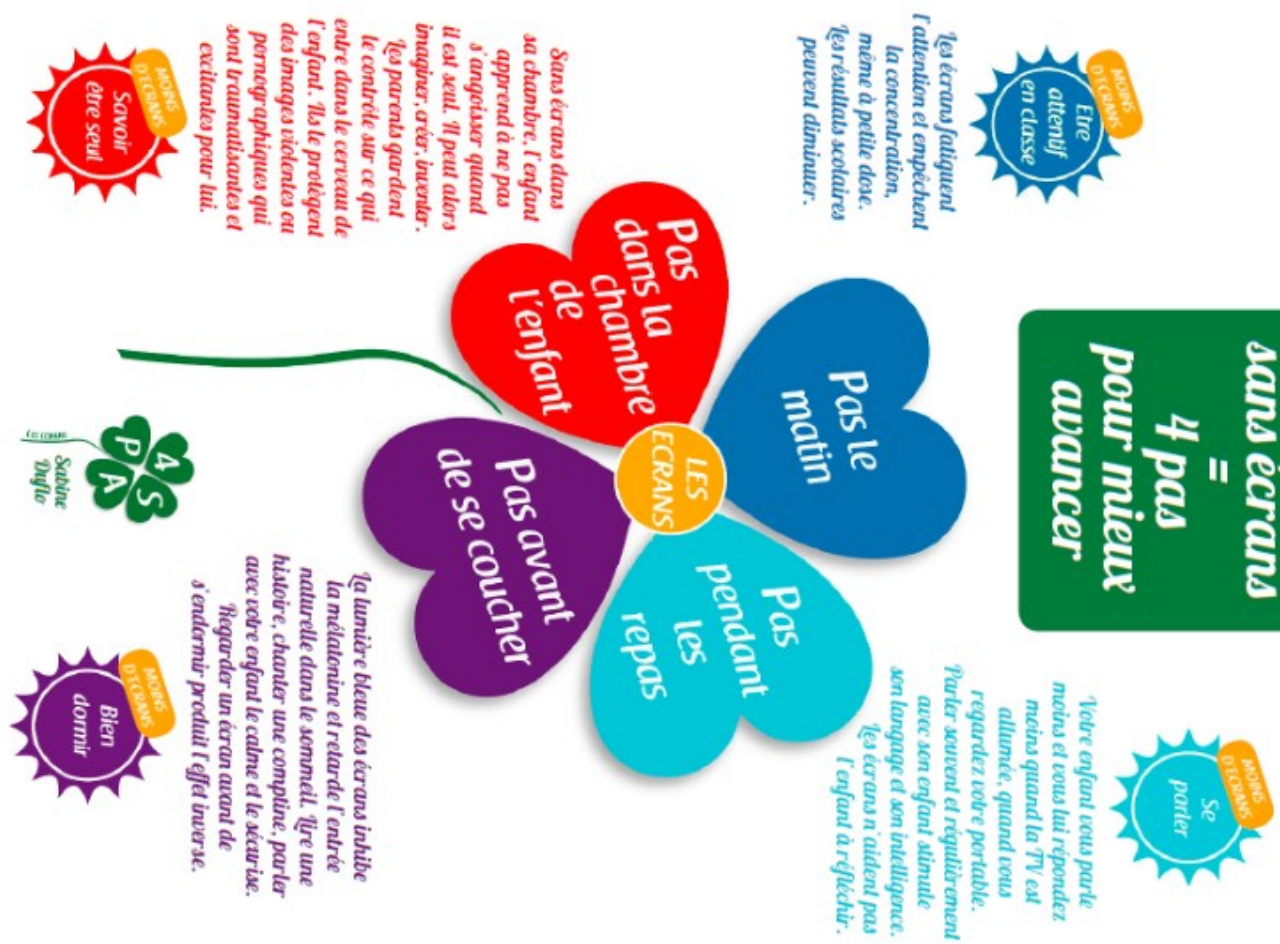
MOINS D'ÉCRANS  
PLUS DE TEMPS POUR :

- S'AMUSER
- DÉCOUVRIR
- SE DÉTENDRE
- ÊTRE ENSEMBLE

PROFITER DU PRÉSENT,  
C'EST LE PLUS BEAU CADEAU !



## 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



# ENFANT ET ÉCRANS

La nature des risques



Pour contacter l'association, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à [latcheécran@gmail.com](mailto:latcheécran@gmail.com)

Infos sur [latcheécranasso.fr](http://latcheécranasso.fr)  
[www.facebook.com/latcheécran](https://www.facebook.com/latcheécran)

EMC

CYCLE2

## Objectifs

- Identifier les différents écrans du quotidien.
- Comprendre les bienfaits des activités sans écran.

Exprimer ses habitudes et ses ressentis.

## Compétences

- S'exprimer à l'oral.
- Écouter et respecter la parole des autres.

Comprendre l'importance d'un mode de vie équilibré.

 Individuel Collectif Groupe

Question déclencheuse « Que fais-tu sur un écran pendant ton temps libre ? »

Recueillir les réponses :

- télévision
- tablette
- Téléphone jeux vidéos
- jeux vidéo
- vidéos

Puis demander :

« Que pourrais-tu faire si les écrans disparaissaient pendant une journée ? »

## Matériel

- Affiches ou flash-cards :
- Lecture
- Jeux de société
- Activités sportives
- Activités créatives
- Sorties en famille

Visionnage (5 à 10 min)

Vidéo 1 (Cycle 2)

**Les écrans : attention à l'excès !**

C'est Pas Sorcier – format adapté aux enfants.

Rechercher sur YouTube :

"C'est pas sorcier écrans enfants"

## Échanges collectifs (15 min)

Questions possibles :

Cycle 2

- Que regardes-tu le plus souvent ?
- Qu'aimes-tu faire sans écran ?

Comment te sens-tu quand tu joues dehors ?

## Atelier "Mes idées sans écran" (35 min)

Par groupes,

Consigne :

« Trouvez au moins 3 activités que vous aimeriez réaliser cette semaine sans écran. »

Exemples :

- lire un livre
- faire une chasse au trésor
- jouer à un jeu de société
- cuisiner
- dessiner
- faire du vélo
- construire une cabane

Chaque groupe présente ses propositions. —< fabriquer une affiche pour la classe ou l'école

## Trace écrite

Les écrans sont utiles mais il est important de faire aussi d'autres activités. Lire, jouer, créer et bouger permettent de grandir et de partager de bons moments.

EMC

CYCLE 3

## Objectifs

- Réfléchir à l'utilisation des écrans.
- Développer un esprit critique face aux usages numériques.
- Proposer des alternatives aux écrans.

## Compétences

- Argumenter et justifier son point de vue.
- Participer à un débat.
- Adopter un comportement responsable face aux

 Individuel Collectif Groupe

Question déclencheuse « Que fais-tu sur un écran pendant ton temps libre ? »

Recueillir les réponses :

- télévision
- tablette
- Téléphone jeux vidéos
- jeux vidéo
- vidéos

Puis demander :

« Que pourrais-tu faire si les écrans disparaissaient pendant une journée ? »

## Matériel

- Affiches ou flash-cards :
- Lecture
- Jeux de société
- Activités sportives
- Activités créatives
- Sorties en famille

Visionnage (5 à 10 min)

1 jour sans écran : que se passe-t-il ?

Rechercher :

"Défi sans écran enfants"

ou

"Lumni écrans et cerveau"

Ces vidéos permettent d'aborder :

- les avantages des écrans ;
- les risques d'une utilisation excessive ;
- l'importance de varier les activités.

## Échanges collectifs (15 min)

Questions possibles :

- Pourquoi les écrans sont-ils attirants ?
- Quels sont leurs avantages ?
- Quels sont leurs inconvénients ?
- Comment trouver un équilibre ?

### Les écrans permettent...

Apprendre  
Communiquer  
Jouer

### Les écrans peuvent aussi...

Faire perdre du temps  
Fatiguer les yeux  
Réduire l'activité physique

## Atelier "Mes idées sans écran" (35 min)

Par groupes,

Consigne :

« Trouvez au moins 3 activités que vous aimeriez réaliser cette semaine sans écran. »

Exemples :

- lire un livre
- faire une chasse au trésor
- jouer à un jeu de société
- cuisiner
- dessiner
- faire du vélo
- construire une cabane

Chaque groupe présente ses propositions. —< fabriquer une affiche pour la classe ou l'école

## Trace écrite

Les écrans font partie de notre quotidien. Pour préserver notre santé, notre attention et nos relations avec les autres, il est important de varier les activités et de limiter le temps passé devant les écrans.