

## Le petit mot pour les parents :



Bravo ! Votre enfant participe au défi des 10 jours sans écrans.

Ce défi invite les enfants qui le souhaitent à éteindre leurs écrans de loisirs (télévisions, jeux vidéo, consoles, tablettes, téléphones...) pendant 10 jours.

**La réduction du temps d'écran offre de nombreux bénéfices : meilleure santé, bien-être accru et réussite scolaire améliorée. Il est essentiel d'inculquer dès le plus jeune âge le goût de la déconnexion, notamment grâce au Défi des 10 jours sans écrans.**

Ce challenge aide les enfants, adolescents et familles à mieux gérer l'usage des écrans de loisirs, à distinguer les écrans utiles des envahissants et à adopter des habitudes de vie plus saines (activité physique, sommeil de qualité, lecture, moments en famille).

Pour soutenir leurs efforts, des activités gratuites leur sont proposées dans ce livret (activités sportives, culturelles et artistiques), on compte sur vous pour les y emmener !

Ce carnet pourra être complété quotidiennement, il contient des conseils et des défis pour faciliter la déconnexion.

En tant que parents, votre attitude face à la démarche de votre enfant peut avoir un réel impact. Pensez à valoriser son initiative et à l'encourager.

## Le petit mot pour les enfants :



**Ton défi : Te passer de tous les écrans récréatifs pendant 10 jours. Oui, tous ! (Télévision, tablette, console de jeux vidéo, ordinateur). Seul écart possible, les travaux scolaires, bien sûr !**

Tu ne seras pas seul, repère les copains ayant le même badge que toi et discutez ensemble de ce défi !!

Ce carnet est fait pour t'aider. Prends-en soin, tu y trouveras des informations importantes et des astuces pour bien réussir le défi. Pendant 10 jours, tu devras noter les points que tu auras remportés.

**BONUS**

**Tu peux aussi collecter des points bonus à chaque fois que tu participeras à une activité ou une animation proposée par nos partenaires.** Par exemple si tu vas au Marais du livre ou si tu participes à un atelier cuisine du CSE ou un atelier de la bibliothèque etc, demande-leur de te mettre un tampon ou une signature dans la case bonus.

### DECLARATION D'ENGAGEMENT

En ce jour du ..... de l'an 2026, moi, ....., élève en classe de ..... à....., décide volontairement, d'essayer, pendant 10 jours, de me passer d'écrans de loisirs.

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 10 jours de ce défi
- à agir de manière solidaire, pour la réussite collective de ce défi.

Signature :

# Il est temps de compter les points !

Note dans chaque case le nombre de points que tu as récoltés et additionne les points bonus !

Points de la journée :

1 POINT

Mardi 19 mai

Mercredi 20 mai

Jeudi 21 mai

Vendredi 22 mai

Samedi 23 mai

Dimanche 24 mai

Lundi 25 mai

Mardi 26 mai

Mercredi 27 mai

Jeudi 28 mai

Points bonus : Demande ton tampon !

BONUS

Activité

Activité

Activité

Activité

Activité

Total  
des points

## Viens récupérer ton diplôme !

> Tu as entre 58 et 68 points  
(ou plus avec les points bonus) : **diplôme d'or.**

> Tu as entre 48 et 57 points : **diplôme d'argent.**

> Tu as entre 38 et 47 points : **diplôme de bronze.**



*À l'année prochaine pour de nouveaux défis !  
En attendant, n'hésite pas à continuer d'utiliser  
le moins possible les écrans !*



D'INFOS  
10journsansecrans.org