

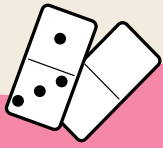
10 JOURS SANS ÉCRANS

ASSOCIATION 10 JOURS SANS ÉCRANS
UNE ACTION COLLECTIVE ET LUDIQUE



ES  ALE

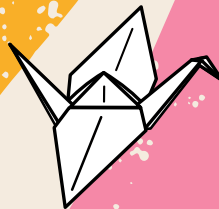
MÉDIATHÈQUE DE QUINCIEUX



10 JOURS SANS ÉCRANS



DU 19 AU 28 MAI 2026



POURQUOI ?

POUR PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU
PENDANT 10 JOURS
ET CRÉER DE NOUVELLES HABITUDES.

POUR QUI ?

POUR TOUTE LA FAMILLE !

C'EST QUOI ?

PENDANT 10 JOURS

⇒ PAS D'ÉCRAN À TABLE :

POUR SE PARLER, RACONTER DES CHOSES, PARTAGER DES MOMENTS EN FAMILLE

⇒ PAS D'ÉCRAN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE :

ON LAISSE LE TEMPS AU CERVEAU DE SE RÉVEILLER TRANQUILLEMENT

⇒ PAS D'ÉCRAN DANS LA CHAMBRE :

POUR AVOIR LE TEMPS DE JOUER À DES JEUX DE SOCIÉTÉS, AUX CARTES
ET DÉVELOPPER SON IMAGINATION

⇒ PAS D'ÉCRAN AVANT D'ALLER SE COUCHER :

POUR PASSER UNE NUIT TRANQUILLE ET PRÉPARER L'ENDORMISSEMENT

COMMENT ?

PAS D'ÉCRAN ?

CHOUETTE !

ON A PLUS DE TEMPS
ON PROFITE DE SON TEMPS
ON ORGANISE SON TEMPS
DIFFÉREMMENT !

PRÊT ?

REMP LISSEZ en FAMILLE

LE TABLEAU DÉFI !

MANDALA



FABRIQUE TON THAUMATROPE

UN THAUMATROPE ? MAIS QU'EST CE QUE C'EST ?

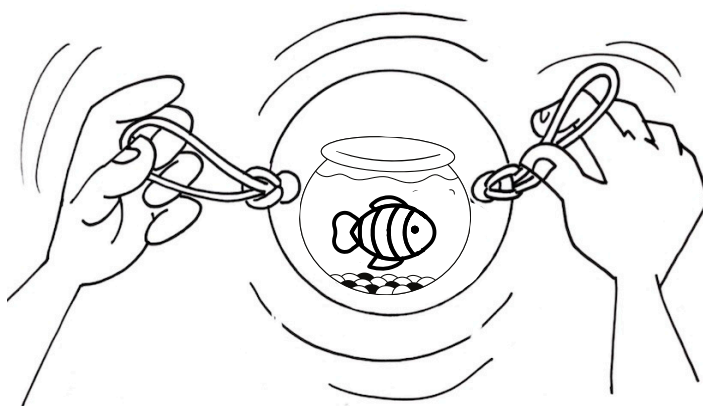


Avant l'invention du cinéma en 1895, de nombreux procédés ont été inventés, au cours du XIXe siècle, pour reconstituer le mouvement à partir de dessins ou de photographies. Ces inventions s'appellent des « **jouets optiques** ». Un jouet optique est un objet qui tente de recréer l'illusion du mouvement.

Le premier jouet optique inventé est le **thaumatrope** qui a été commercialisé pour la première fois en 1825 par le physicien londonien John Ayrton Paris.

POUR FABRIQUER TON THAUMATROPE. IL TE FAUT

- une feuille de papier A4,
- une feuille cartonnée ou un morceau de carton,
- deux élastiques en caoutchouc,
- un tube de colle
- des feutres ou des crayons de couleurs



PASSONS À LA PRATIQUE !

- Dessine sur ton support deux cercles . Sers toi d'un verre ou d'un compas
- dessine par exemple sur un des cercle un poisson et sur l'autre une cage
- découpe les deux cercles
- Colle les deux disques ensemble. Attention l'un doit être à l'endroit et l'autre l'envers !
- Fais un trou de chaque coté, à gauche, puis à droite (cherche le milieu et ne perce pas trop près du bord)
- Passe un élastique dans chacun des trou

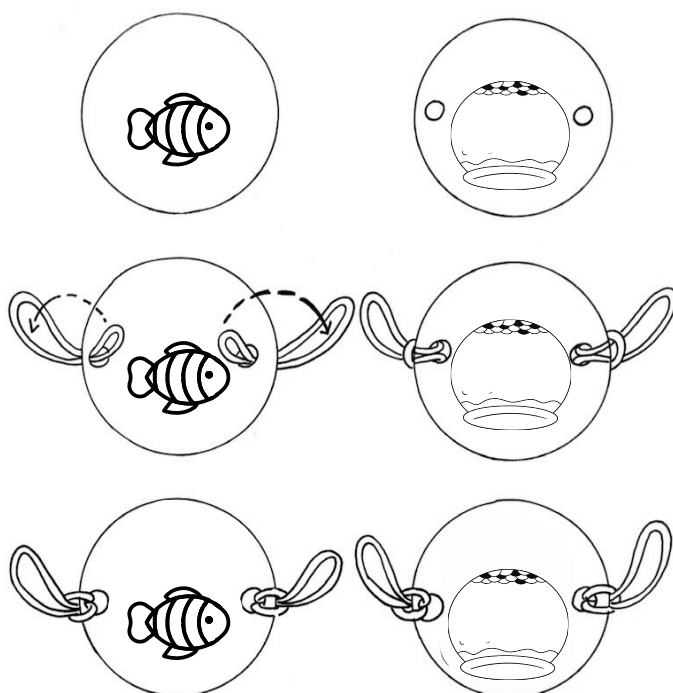
- Remonter le thaumatrope : tenir le bout de chaque élastique et faire tourner le carton le plus de tours possibles.

Lorsque tu vas lâcher le carton il va tourner très vite.

ET VOILA LE POISSON EST DANS LE BOCAL !

Tu peux essayer avec une fleur et son vase

Il faut parfois plusieurs essais pour tomber pile. Après on est drôlement content !



MAIS À LA PLACE ON FAIT QUOI ?

VOICI DE IDÉES !

CUISINER

OBSERVER

FAIRE DU SKATE

FAIRE DU SPORT

BRICOLER

INVENTER

ECRIRE UNE LETTRE OU UNE

DANSER

CARTE POSTALE

PÊCHER

DÉCLAMER UN POÈME

CONSTRUIRE

SE DÉGUISER

FAIRE DU VÉLO

JARDINER

JOUER D'UN INSTRUMENT

CHANTER

SE REPOSER

MÉDITER

FAIRE DES BULLES

JOUER AUX CARTES

RÊVER

GRIMPER DANS LES ARBRES

MARCHER, RANDONNER

IMAGINER

LIRE

TRICOTER, CROCHETER

JOUER AU BALLON

ÉCOUTER UNE HISTOIRE

COUDRE, DÉCOUDRE,

CEUILLIR DES FLEURS DE CHAMPS

MAIS... PAS EN DÉCOUDRE !!!!

CONSTRUIRE
DES CABANES

JOUER AUX BOULES

BULLER

NOTE LES SUR TON CARNET ET

TU AS D'AUTRES IDÉES ? RAJOUTE LE À LA GRILLE D'AFFICHAGE DE LA MÉDIATHÈQUE

MON ENFANT FACE AUX ÉCRANS



L'écran fait partie de notre quotidien : travail, maison, loisirs...

L'enfant y est confronté dès son plus jeune âge. Il y passe un temps de plus en plus long.

Voici quelques conseils qui permettront à votre enfant de s'approprier l'écran sans en devenir captif.

4 "pas" qui donneront le temps à votre enfant de mettre en place tout ce qui est nécessaire avant d'aborder les écrans.

PAS D'ÉCRAN LE MATIN



- Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, à l'écran. Son quotat d'attention sera épuisé en 15 minutes. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer !
- Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, ses résultats scolaires seront impactés.

VIENS DÉCOUVRIR LE RAYON LIVRE-JEU



Tu peux repérer un livre jeu grâce à ce logo

4

Relève des empreintes digitales

Le cambrioleur a laissé ses empreintes sur un verre !

IL TE FAUT :

- du cacao en poudre ;
- du ruban adhésif ;
- 1 feuille de papier ;
- 1 verre.

- 1 Saupoudre le verre de cacao. Souffle doucement dessus : les empreintes deviennent visibles.
- 2 Place soigneusement le côté collant du ruban adhésif sur l'empreinte saupoudrée, puis décolle la bande et colle-la sur la feuille de papier. Tu conserveras ainsi l'empreinte pour la comparer plus tard à celles des suspects arrêtés.

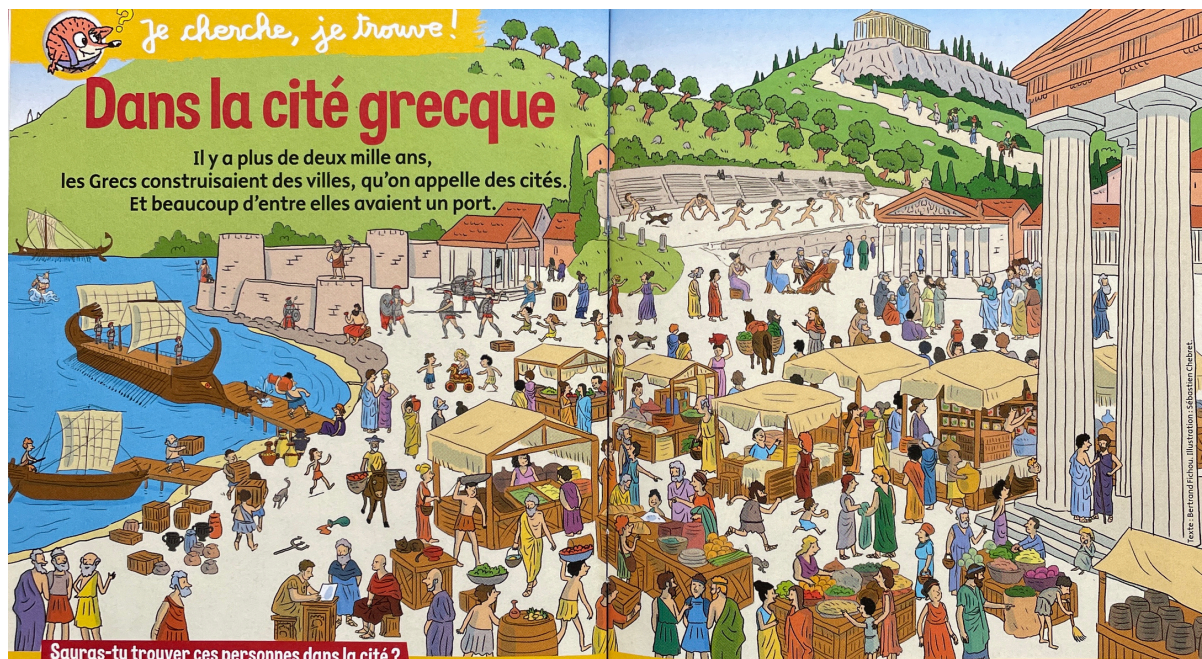
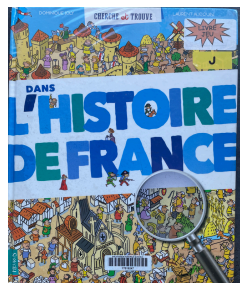


ATTENTION !

Manipule le verre avec précaution pour ne pas mélanger tes propres empreintes à celles du suspect !



CERCHE ET TROUVE !



Je cherche, je trouve !

Dans la cité grecque

Il y a plus de deux mille ans, les Grecs construisaient des villes, qu'on appelle des cités. Et beaucoup d'entre elles avaient un port.

Sauras-tu trouver ces personnes dans la cité ?



Rhode est une esclave. Elle joue de la flûte pour sa maîtresse.



Damaris achète à manger au marché.



Timaïos discute du bonheur avec ses élèves. C'est un philosophe.



Kleon revient de la pêche sur son bateau.



Philon est soldat, il s'entraîne au combat.



Thaleia joue avec son cheval à roulette.

À retrouver dans cet ouvrage ! disponible à la médiathèque



À retrouver dans cet ouvrage !
disponible à la médiathèque



Le fameux fondant double chocolat

INGRÉDIENTS : 170 g de chocolat noir à 70 % de cacao, 125 g de sucre en poudre, 2 sachets de sucre vanillé, 225 g de beurre (à sortir du réfrigérateur 2 h à l'avance), 100 g de cacao en poudre non sucré, 4 jaunes d'œufs, 25 cl de crème fraîche.

NOMBRE DE PERSONNES : 8

PRÉPARATION :

30 min + 5 h au frais

CUISSON : 5 min



Cookies cacao, cacahuètes et pécan

INGRÉDIENTS : 125 g de beurre (à sortir du réfrigérateur 2 h à l'avance), 100 g de cassonade, 125 g de beurre de cacahuètes (peanut butter), 1 œuf, 200 g de farine, 100 g de chocolat noir à 70 % de cacao, 80 g de noix de pécan, 2 sachets de sucre vanillé, 1 demi-cuillère à café de bicarbonate de soude (3 g), 1 sachet de levure chimique, du sel.

NOMBRE DE PERSONNES : 5 (16 à 20 cookies)

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 12 min

1. J'allume le four pour le préchauffer à 180°. Dans un saladier, j'écrase le beurre bien ramolli à la fourchette. J'y incorpore la cassonade, le sucre vanillé et 3 pincées de sel, puis, progressivement, le beurre de cacahuètes et l'œuf.
2. J'ajoute la farine, le bicarbonate de soude et la levure chimique, que j'ai au préalable mélangés ensemble. Je dois obtenir un mélange lisse. J'y disperse alors des éclats irréguliers de chocolat et de noix de pécan coupés au couteau (3 ou 4 mm de côté).
3. Je dispose des petits tas de pâte, équivalents à une cuillère à soupe bombée, sur la plaque de cuisson du four recouverte de papier sulfurisé, en prenant soin de suffisamment les espacer (en cuisant, ils vont s'étaler). Dès que le four est chaud, j'enfourne pour environ 12 min. Je laisse refroidir hors du four.

1. Je casse le chocolat en morceaux dans une petite casserole et le fait fondre au bain-marie.
2. Je place un saladier 20 min au congélateur ; il me servira à monter la crème tout à l'heure. Pour l'instant, dans une autre grande jatte, je bats ensemble, à l'aide d'une spatule, le sucre, le sucre vanillé et les jaunes d'œufs. Le mélange prend peu à peu une couleur plus claire. Il est alors prêt à accueillir le chocolat fondu, que j'incorpore en continuant de remuer.
3. Dans un grand bol, je bats à la fourchette le beurre ramolli en y versant peu à peu le cacao en poudre. Quand le mélange est lisse, il peut rejoindre, dans la jatte, les œufs et le sucre qui s'impatientent. Et je mélange encore.
4. Avec un fouet électrique, je monte la crème dans le saladier glacé. Dès qu'elle est bien ferme, je l'incorpore à ma préparation chocolatée, délicatement, en soulevant et retournant l'ensemble à l'aide de la spatule. C'est meilleur pour le résultat mais c'est aussi un moment fort agréable qu'il faut savoir savourer, seul dans la cuisine.
5. Je tapisse un moule à cake d'une feuille de film étirable, cela m'aidera pour le démoulage. Puis je verse la pâte. Je secoue doucement et tape un peu le moule afin d'éviter les poches d'air et de mieux répartir la préparation. Je place le tout au réfrigérateur pendant 5 h minimum. Avant de servir, je retourne le moule et retire le film.
6. Personne ne peut résister à ce fondant brut de chocolat que l'on peut accompagner d'une glace au citron, d'une crème anglaise à l'amande amère ou d'une simple pêche en quartiers parsemée de cacao en poudre.

PAS D'ÉCRAN PENDANT LES REPAS



- La télévision allumée pendant les repas empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne multiplie par 3 le risque des retards de développement du langage.
- De plus le contenu anxiogène de certains programmes, dont les informations, a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

PAS D'ÉCRAN DANS LA CHAMBRE



- Sans écrans dans la chambre, l'enfant apprivoise le silence et apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul.
- Sans écrans l'enfant peut alors imaginer, créer, jouer, inventer, développe...
- La présence d'un écran dans la chambre d'un enfant diminue son temps de sommeil
- Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde.

PAS D'ÉCRANS AVANT DE SE COUCHER



- Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adapté à l'âge de l'enfant, n'est pas une activité calmante pour son cerveau. Elle est trop stimulante émotionnellement.
- L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui annule l'effet de l'hormone régulatrice du sommeil, la mélatonine, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

METTRE EN PLACE CES 4 TEMPS

C'EST PRENDRE SOIN DE VOTRE ENFANT AFIN QU'IL DÉVELOPPE AU MIEUX :

- son langage
- sa pensée
- son imagination
- sa capacité à être seul
- son autonomisation
- la distanciation entre le réel et le virtuel

10 IDÉES DE DEFIS À RELEVER EN FAMILLE

TU PEUX TOI AUSSI EN INVENTER D'AUTRES !



DEFI 1

**RÉALISER UNE RECETTE
EN FAMILLE**

ON VEUT BIEN QUE TU NOUS LA PARTAGES!



DEFI 2

PASSER UN REPAS SANS ÉCRAN

BON APPETIT
ET
BON MOMENT D'ÉCHANGE



DEFI 4

FAIRE UN JEU DE SOCIÉTÉ. UN TOUR DE MAGIE

VIENT NOUS RACONTER, VIENS NOUS ÉPATER !



DEFI 3

ALLER À LA BIBLIOTHÈQUE

PARTAGE NOUS TON COUP DE COEUR !



DEFI 5

ESSAYER DES POSTURES DE YOGA

QUELLE EST TA PRÉFÉRÉE ?



DEFI 6

**LIRE OU ÉCOUTER
UNE HISTOIRE LUE TOUS LES SOIRS**

ALORS ÇA, C'EST SUPER CHOUETTE

ON PEUT LARGEMENT DÉPASSER
LES 10 JOURS !!!!



DEFI 7

**DESSINER OU ÉCRIRE À QUELQU'UN
QU'ON NE VOIT PAS SOUVENT**

À LA POSTE CHOISIS LE PLUS JOLI TIMBRE

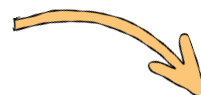


DEFI 8

CHANTER ET/OU DANSER

ENSEMBLE !

ÇA FAIT UN BIEN FOU !



DEFI 10

**S'ALLONGER DANS L'HERBE
ET REGARDER LES NUAGES DANS LE CIEL**

ÇA FAIT PARTIE DES GRANDS PLAISIRS GRATUITS



DEFI 9

FAIRE UNE PROMENADE

PAS DE RECORD DE DISTANCE !

C'EST JUSTE LE PLAISIR DE MARCHER ENSEMBLE

SUDOKUS

Mes petits sudokus



4x4

1			4
	4	3	
	2	1	
3			2

4			1
1		3	
	4		3
3			2

1		4	2
4			
			4
2	4		3

		3	
	1		2
1		2	
	3		

3	1		
		2	3

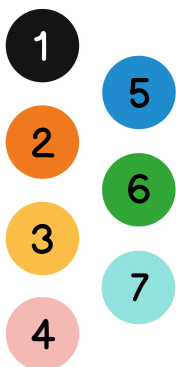
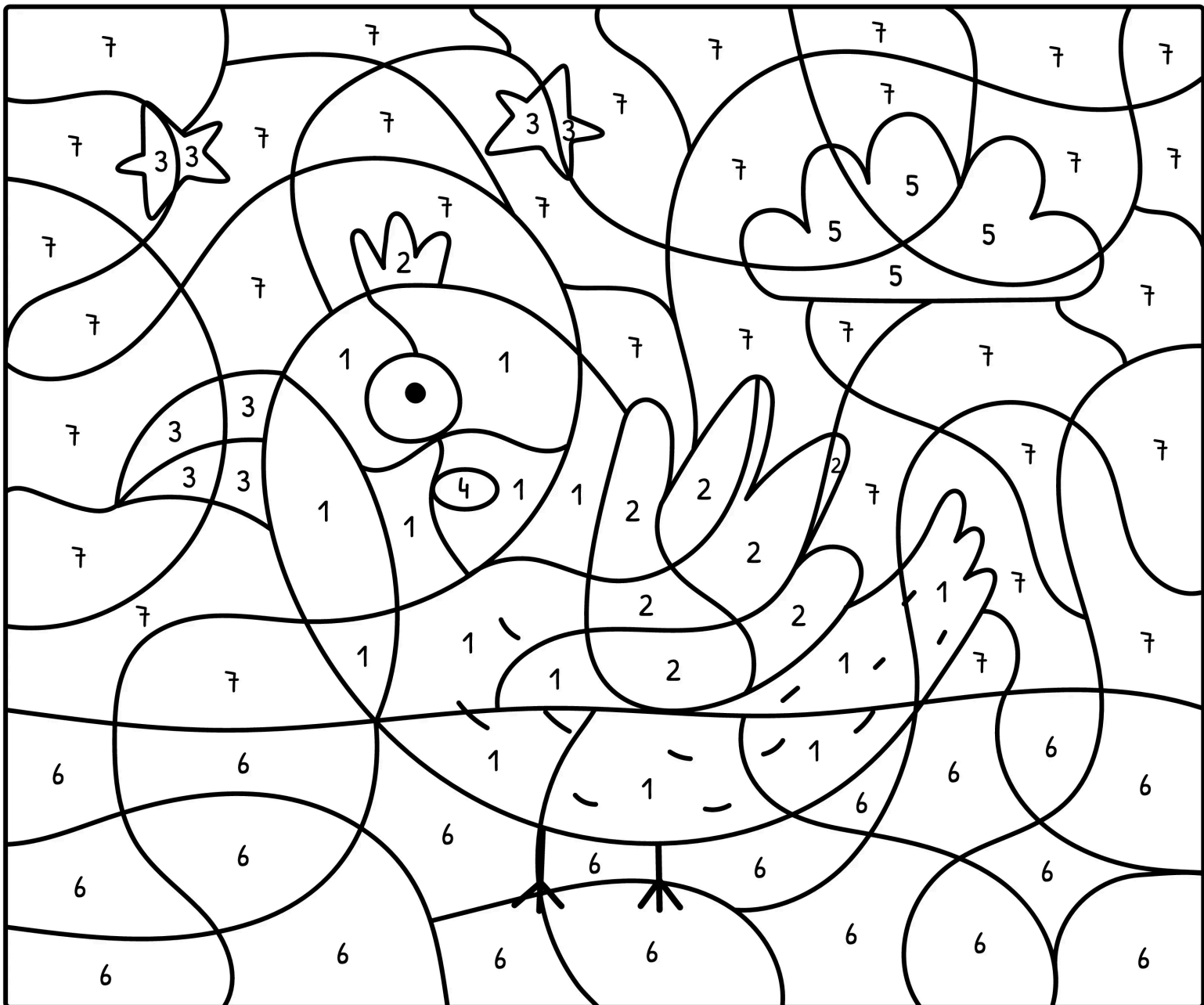
1			
		1	3
2			4

			1
			2
2			
4			

			2
	1		
		3	
3			

	2		1
3		2	

COLORIAGE MAGIQUE



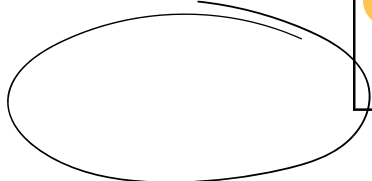
PAS D'ÉCRAN
LE MATIN

PAS D'ÉCRAN
PENDANT
LE REPAS

PAS D'ÉCRAN
L'APRÈS-MIDI

PAS D'ÉCRAN
LE SOIR

TAMPON DE LA MÉDIATHÈQUE



COCHE LES CASES OÙ TU AS RÉUSSI LE DÉFI

MARDI 19				
MERCREDI 20				
JEUDI 21				
VENDREDI 22				
SAMEDI 23				
DIMANCHE 24				
LUNDI 25				
MARDI 26				
MERCREDI 27				
JEUDI 28				

SE CRÉER UN POT À SOUVENIR



24

Je crée un pot à souvenirs

Pourquoi ne pas commencer cette activité lors des "10 jours sans écrans !"

Matériel

- 1 grand bocal transparent avec couvercle
- des papiers de différentes couleurs
- des feutres

La mémoire

La mémoire permet d'enregistrer des informations ou des événements. C'est l'une des fonctions les plus importantes du cerveau. Avec cette activité, tu aides ton cerveau à ne pas oublier !

L'idéal est de commencer cette activité en début d'année scolaire ou civile. Il est important de reconnaître tous les petits et grands bonheurs de ta vie. En les écrivant ou en les dessinant, tu donnes de l'importance à ce que tu as vécu.

1 Note l'année sur le couvercle ou sur le pot, et décore si tu le souhaites.

2 À chaque fois que tu vis un moment agréable, écris-le ou dessine-le sur un petit papier de couleur. Inscris aussi la date de cet événement sur le papier. Mets ton souvenir dans le bocal.

3 À la fin de l'année, ouvre le pot et mélange les papiers. Pioche-les un par un et redécouvre tes souvenirs, pour te rappeler la belle année que tu viens de passer ! Tu auras beaucoup de plaisir à te souvenir de tous ces bons moments. Cette activité peut être répétée chaque année.



OU

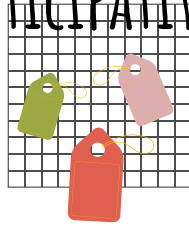
TU PEUX DESSINER CE QUE CELA T'INSPIRE

JEUX GÉANTS **AU JARDIN** :

À LA MEDIATHEQUE

PUISSANCE 4 XXL / JEU DE DAMES / MOLKKY / PÊCHE AU CANARD / MIKADO GÉANT

GRILLE PARTICIPATIVE D'IDÉES :



TU EN AS D'AUTRES ?

PRENDS UNE ÉTIQUETTE POUR LA NOTER !

TU PEUX AUSSI DESSINER



BESOIN D'IDÉES POUR RÉALISER DES EXPÉRIENCES

EMPRUNTE LE MAGASINE YUPI !! OU UN LIVRE D'EXPÉRIENCES

DÉCOUVRE LE COIN **LIVRES JEUX** 
RÉSOLDS DES ENQUÊTES. AMUSE TOI AVEC LES "CHERCHE ET TROUVE"

ENVIE DE

BRICOLER. DE CRÉER. DE DESSINER. PEINDRE. TRICOTER...

FAIRE DU SPORT

CUISINER

BESOIN D'ÉVASION



RDV DANS

L'ESPACE DOCUMENTAIRE OU REVUES

EXPO D'OBJETS... "AVANT LES ÉCRANS" !

VENEZ LIBREMENT ÉCHANGER. SE SOUVENIR. EXPLIQUER TOUS CES OBJETS DONT L'UTILISATION A DISPARU OU RESTE PEU UTILISÉE

VOUS AVEZ ENVIE DE NOUS EN FAIRE DÉCOUVRIR D'AUTRES ? AVEC PLAISIR !

RETROUVEZ CHAQUE JOUR, LE CLIN D'OEIL SUR LE

FB * PAPIER !

* FENÊTRE SUR **B**IBLIOTHÈQUE

MOINS D'ÉCRANS POUR PLUS D'ACTIVITÉS !

Besoin d'idées de balades

à partager en famille entre amis

- Visiter le château de Trévoux
 - Faire du vélo ou marcher le long des bords de Saône
 - Se balader dans les collines des Monts D'or
 - Découvrir les villages des Monts d'Or et du Beaujolais
 - Admirer le point de vue imprenable sur Lyon du belvédère de l'Ermitage
 - Visiter le musée Ampère, musée de l'électricité à Poleymieux au mont d'or
 - Visiter le musée de l'Automobile Henri Malatre à Rochetaillée-sur-Saône
 - Visiter le musée des Sapeurs-Pompiers à Lyon
 - Découvrir et flâner dans le Parc des oiseaux à Villars les Dombes
 - Parc animalier de Courzieux
 - Parcs et musées de Lyon
 - Planétarium de Vaux en Velin
- Aller à la médiathèque de l'ESQALE, profiter de l'espace et du jardin !

Une grille participative d'idées vous attend à la médiathèque

Vous pensez à d'autres activités que celles proposées ?

Alors demander une étiquette.

écrivez votre idée et

partagez-la en l'accrochant !