



Présentation par :

M. Derreumaux  
*médiateur scolaire*

M. Lengrand  
*coordinateur REPC*

# Genèse du projet :



2020





**56 % des 6-8 ans ont déjà un téléviseur dans leur chambre**

**78 % des 6-8 ans ont déjà un téléphone portable avec accès à internet pour 58 % d'entre-eux**

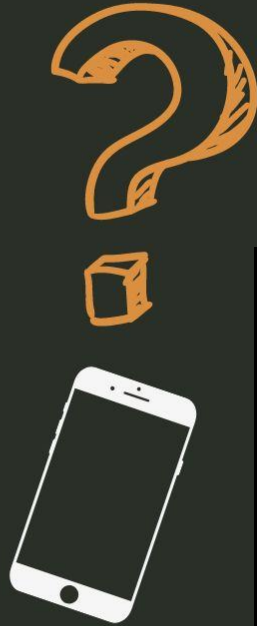
**20 % des 6-8 ans ayant un téléphone portable dorment avec.**





**La plupart des enfants et adolescents passent leur temps libre sur les écrans jusqu'à 4 heures par jour pendant la semaine d'école et beaucoup plus encore le week-end.**

**30% des enfants n'ont pas d'activité de loisirs**



## Les objectifs du projet :

- **Faire prendre conscience des risques de la mauvaise utilisation des écrans.**
- **Faire prendre conscience aux élèves de leur dépendance aux écrans. Faire évoluer les habitudes de consommation des écrans en adoptant des pratiques alternatives.**
- **Favoriser l'esprit critique des élèves.**
- **Informers les parents sur les bons gestes à tenir.**
- **Renouer le lien social entre parents et enfants.**
- **Faire du lien et rendre les projets extra-scolaires et scolaires cohérents et en continuité.**

1<sup>ère</sup> année :

**Kahoot!**

6<sup>e</sup> 5<sup>e</sup> 4<sup>e</sup>

**CM2**





### C'est utile pour :

- Se documenter, apprendre
- Communiquer (appeler, envoyer des messages, réseaux sociaux...)
- S'orienter (GPS)
- Jouer seul ou avec des personnes
- Regarder des vidéos
- Passer des commandes et revendre des objets
- Faire des photos
- Travailler
- Mettre des rappels sur un agenda, prendre des rendez-vous
- Pour s'occuper lorsqu'on doit attendre
- Lire

### A table :

- On coupe le smartphone, ce n'est pas poli.
- On prend le temps d'apprécier ce que l'on mange
- On profite de ce moment en famille

### Sur Internet :

- Je ne reste pas seul devant un écran
- Si je rencontre des contenus violents ou choquants, j'en parle à un adulte.
- J'utilise un moteur de recherche adapté à mon âge (Qwant...)

## Les écrans

c'est comme la nourriture :

*Il faut consommer avec modération*

### Je limite les écrans parce que :

- On en devient accro, on ne peut plus s'en détacher et on se prive de tout le reste.
- Il faut bouger et reposer les yeux.
- L'utilisation des écrans le soir nous empêche de nous endormir.
- Pendant que je suis sur les écrans, je ne dors pas

### Les alternatives

- Jeux de société en famille ou avec les amis et autres jeux
- Se parler
- Lire un livre, magazine, BD
- Se balader, observer la nature
- Faire ses devoirs
- Jouer dehors, faire du jardinage
- Faire une activité physique (du vélo de, trottinette, foot...)
- Faire du nettoyage, ranger sa chambre
- Faire ou écouter de la musique
- Chanter
- Cuisiner, faire des gâteaux

### Conséquences du manque de sommeil :

- Troubles de l'attention, de concentration et de mémorisation
- Stress, sensations de faim
- Problèmes de croissance



1<sup>ère</sup> année :

+ 1 semaine « sans écran »

ROYAUME DE FRANCE  
LE MINISTRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ACADÉMIE DE LA GUYANE  
SEM-AINE SANS ÉCRAN  
du 14 au 18 juin  
2020 / 2021

Nom Prénom :  
classe :  
établissement :

**Une semaine sans écran**

**Qu'est-ce que c'est ?**

La semaine sans écran est un challenge avec toi-même. Pendant une semaine, tu devras limiter ton utilisation des écrans.

**Le challenge**

**▣ Devant l'école, je n'utilise pas mon smartphone.**

Devant l'école, tu es avec tes camarades, une présence physique en communauté. Tu peux échanger sur ce que tu as fait la veille au soir, parler de ce que tu aimes... As-tu réellement besoin d'un écran ?

**▣ Au retour à la maison, chrono 1 heure d'écran | Pas plus !**

Pendant que tu es sur les écrans, tu ne bouges pas et te coupes de toutes les personnes qui sont chez toi. De plus les écrans nuisent au sommeil. Alors un heure (tout compris : télé, ordi, tablette, smartphone, console...) et on coupe !

Que faire alors ? Tout un tas de chose ! De la lecture, du dessin, du coloriage (il existe même du coloriage anti-stress !), des jeux de société en famille ou entre amis, des activités créatives, une balade en plein air (à pied, à vélo...), une activité physique, de la musique... Et puis si tu n'as rien trouvé, tu peux aussi faire des devoirs et apprendre tes leçons...

**▣ Je me couche à 22 h, pas plus tard !**


Pendant le sommeil, il se passe plein de choses ! Ton corps se répare pour être en pleine forme le lendemain et il y a du boulot après une journée ! C'est pendant le sommeil que tu grandis, que tu enregistres tout ce qui s'est passé dans la journée et que tu apprends (sans faire d'effort !).

Et comme Mamie dit toujours : "Les heures avant minuit comptent doubles" alors vite au dodo !


**Ma 1<sup>ère</sup> journée sans écran**

**1**

**▣ Devant l'école, je n'utilise pas mon smartphone.**

  J'ai respecté et j'ai réussi !  
 J'ai essayé mais j'ai craqué ...  
 Je n'ai pas essayé


**▣ Chrono une heure d'écrans**

  J'ai respecté et j'ai réussi !  
 J'ai essayé mais j'ai craqué ...  
 Je n'ai pas essayé

**▣ A la place des écrans, j'ai pratiqué :**

<input checked="" type="checkbox"/> de la lecture	<input checked="" type="checkbox"/> une balade en plein air
<input type="checkbox"/> du dessin ou coloriage (coloriage anti-stress...)	<input type="checkbox"/> une activité physique
<input type="checkbox"/> un jeu de société	<input checked="" type="checkbox"/> une activité musicale
<input type="checkbox"/> une activité créative	<input checked="" type="checkbox"/> mes devoirs et mes leçons
	<input type="checkbox"/> autre : .....

**▣ Je me couche à 22 heures au plus tard**

  J'ai respecté et j'ai réussi !  
 J'ai essayé mais j'ai craqué ...  
 Je n'ai pas essayé

**▣ Mes ressentis, mes impressions :**

*Je me suis senti bien sans écran*

2<sup>ème</sup> année :



6<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> ➔ EXPO



CM2  
5<sup>e</sup>  
4<sup>e</sup>



CM1

CE2

40 % des CE2 vont sur les réseaux sociaux

47 % des CE2 regardent la TV parce qu'ils s'ennuient

Le tiers des CE2 se couchent après 21h

## Des activités pour lâcher ton écran

**Lundi 6 décembre 2021 :**

**Mardi 7 décembre 2021 :**

- CAJ ouvert de 17h à 19h.  
De nombreuses activités sont proposées.

**Mercredi 8 décembre 2021 :**

- CAJ ouvert de 9h à 12h et de 14h à 18h  
De nombreuses activités sont proposées.
- Ateliers mini-chefs de 14h à 16h  
Inscription obligatoire à l'Espace Jeunesse.



**Jeudi 9 décembre 2021 :**

- CAJ ouvert de 17h à 19h.  
De nombreuses activités sont proposées.
- Atelier créatif de décorations de Noël de 16h30 à 18h30  
Au Tiers Lieu (ancien Lidl) avec Activ'cité



**Vendredi 10 décembre 2021 :**

- CAJ ouvert de 17h à 19h.  
De nombreuses activités sont proposées.
- Portes Ouvertes du club BoxeThaï  
de 18h30 à 19h30 au Dojo

 PASS SANITAIRE  
OBLIGATOIRE

pour les plus de 12 ans



**Samedi 11 décembre 2021 :**

- CAJ ouvert de 9h à 12h et de 14h à 18h  
Atelier théâtre d'improvisation suivi d'un débat  
autour des écrans.

# + 2 temps forts !

1 semaine froide  
« Lâche ton écran »



**Lâche ton écran**

du 6 au 10  
décembre 2021

**Mon Passeport**

Nom Prénom : \_\_\_\_\_  
classe : \_\_\_\_\_  
établissement : \_\_\_\_\_

# + 2 temps forts !

1 semaine chaude  
« Lâche ton écran »

	Activités	Partenaire	Lieu
<b>Lundi 2 mai</b>			
19h30-21h15	Badminton	<i>Les Volants de la Gohelle</i>	Hall des Sports
<b>mardi 3 mai</b>			
17h-19h	activités diverses	CAJ	CAJ
18h30-20h	Fléchettes et Javelots	ASFL	11 rue de Rocheford
<b>mercredi 4 mai</b>			
14h-16h	création de fusées à eau	<i>Activ'Cité</i>	Tiers lieu
14h-18h	activités diverses	CAJ	CAJ
14h30-17h	démonstration de jeux de sociétés	<i>Oika Oika</i>	salle Marguerite
18h-20h	gymnastique féminine	<i>Eveil Sportif</i>	Hall des Sports
<b>jeudi 5 mai</b>			
17h30-19h30	gymnastique féminine	<i>Eveil Sportif</i>	Hall des Sports
17h-19h	activités diverses	CAJ	CAJ
18h30-20h	Fléchettes et Javelots	ASFL	11 rue de Rocheford
19h30-21h30	Badminton	<i>Les Volants de la Gohelle</i>	Hall des Sports
<b>vendredi 6 mai</b>			
17h-19h	activités diverses	CAJ	CAJ
18h-19h	Boxe Tai	<i>Tai Boxing Club Sainsois</i>	Dojo
18h30-20h	Fléchettes et Javelots	ASFL	11 rue de Rocheford







# + 2 temps forts !

1 semaine chaude  
« Lâche ton écran »

	Activités	Partenaire	Lieu
<b>Lundi 2 mai</b>			
19h30-21h15	Badminton	<i>Les Volants de la Gohelle</i>	Hall des Sports
<b>mardi 3 mai</b>			
17h-19h	activités diverses	CAJ	CAJ
18h30-20h	Fléchettes et Javelots	ASFL	11 rue de Rocheford
<b>mercredi 4 mai</b>			
14h-16h	création de fusées à eau	<i>Activ'Cité</i>	Tiers lieu
14h-18h	activités diverses	CAJ	CAJ
14h30-17h	démonstration de jeux de sociétés	<i>Oika Oika</i>	salle Marguerite
18h-20h	gymnastique féminine	<i>Eveil Sportif</i>	Hall des Sports
<b>jeudi 5 mai</b>			
17h30-19h30	gymnastique féminine	<i>Eveil Sportif</i>	Hall des Sports
17h-19h	activités diverses	CAJ	CAJ
18h30-20h	Fléchettes et Javelots	ASFL	11 rue de Rocheford
19h30-21h30	Badminton	<i>Les Volants de la Gohelle</i>	Hall des Sports
<b>vendredi 6 mai</b>			
17h-19h	activités diverses	CAJ	CAJ
18h-19h	Boxe Tai	<i>Tai Boxing Club Sainsois</i>	Dojo
18h30-20h	Fléchettes et Javelots	ASFL	11 rue de Rocheford

**Programme d'activités de la semaine**  
« Lâche ton écran »

coupon à remettre complété à la vie scolaire pour le jeudi 28 avril au plus tard.

	mon enfant participera	mon enfant ne participera pas
<b>Lundi 2 mai :</b> 19h30-21h15 Badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mardi 3 mai :</b> 17h – 19h activités diverses au CAJ 18h30-20h Fléchettes et Javelots	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Mercredi 4 mai :</b> 14h – 16h création de fusées à eau 14h – 18h activités diverses au CAJ 14h30-17h : jeux de sociétés 18h – 20h : Gymnastique féminine	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OU <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Jeudi 5 mai :</b> 17h30-19h30 Gymnastique féminine 19h30-21h15 Badminton 17h-19h activités diverses au CAJ 18h30-20h Fléchettes et Javelots	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Vendredi 6 mai :</b> 17h-19h activités diverses au CAJ 18h-19h Boxe Tai 18h30-20h Fléchettes et Javelots	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

En inscrivant votre enfant aux activités, vous acceptez qu'il soit photographié(e) ou filmé(e) à des buts non commerciaux (sites de l'éducation nationale, presse ...) afin de promouvoir l'action contre la sur-utilisation des écrans.

Je soussigné(e) Monsieur ou Madame .....  
responsable légal de ..... de la classe .....

déclare avoir pris connaissance du projet et s'engage à la présence de l'enfant aux activités sélectionnées.

Date : ..... Signature du / des responsables légaux :



# 271 participations



3<sup>ème</sup> année :



6<sup>e</sup> →

EXPO  
CM2



COMPAGNIE  
**La Belle  
Histoire**  
— DEPUIS 1999 —

4<sup>e</sup>

<p>À TABLE, ON COUPE LE PAIN : COUPONS AUSSI LES ÉCRANS</p> <p>À tout âge, gérez les écrans comme les aliments.</p>	<p>LES ÉCRANS, C'EST COMME LES BOMBONS : EN RANGER TROP, ÇA REND RONCHON.</p> <p>À tout âge, gérez les écrans comme les aliments.</p>
<p>NE RESTE PAS SEUL AVEC TES ÉCRANS !</p> <p>UN BON FILM, UN BON JEU VIDÉO, C'EST COMME UN BON GÂTEAU : ON LE PARTAGE ET ON EN PARLE.</p> <p>À tout âge, gérez les écrans comme les aliments.</p>	<p>LES ÉCRANS, C'EST COMME LES REPAS : HORAIRES FIXES ET QUANTITÉ LIMITÉE.</p> <p>À tout âge, gérez les écrans comme les aliments.</p>

3 6  
10 12  
bayard exes

CM1  
CE2



Ateliers ouverts  
aux parents



3<sup>ème</sup> année :



2 temps forts !

1 semaine froide  
« Lâche ton écran »

1 semaine chaude  
« Lâche ton écran »

Oika Oika  
Jeux et loisirs créatifs à domicile



Témoignage de la maman de Thomas