

DÉFI
10 JOURS
SANS ÉCRANS
LOISIRS

du 19 au 28 mai 2026

MON CARNET DES
10 JOURS

Commune de
Montferrier-sur-Lez



DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS

LE DÉFI

Le but de ces 10 jours est d'encourager petits et grands à remplacer toutes les activités qui comportent un écran par des **activités sans écrans**.

Vous gagnez des "points" chaque fois que vous réalisez une activité répertoriée dans ce carnet. Ce défi est **collectif** : toute la commune est inscrite sur le site 10jourssansécrans.org !

C'est aussi un défi **personnel** : vous êtes invité(e) à **faire de votre mieux** et à vous prouver que vous pouvez **vous passer des écrans**.

Ce défi est un défi personnel mais vous pouvez également le réaliser en famille ou entre amis !



DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS

Mon engagement

En ce jour du mai 2026, (prénom et nom)

.....

élève en classe de

m'engage dans ce défi des 10 jours sans écran.

J'ai décidé d'essayer de faire le maximum
pour ne plus regarder les écrans

Je m'engage à faire tout ce qui est possible
pour réussir ce défi.

Je m'engage également à compter les points
(tampons/signature) honnêtement.

Fait à Montferrier-sur-Lez,

Le mai 2026

Signature



Mardi 19 mai

10h à 11h : Lecture à voix haute pour les enfants des 3 crèches à la bibliothèque

10h à 12h : Sophro pour les classes de CE2

12h à 14h : Ateliers contes par Madame Christine CAPO au collège du Pic Saint-Loup

13h30 à 16h15 : L'école à la bibliothèque : classes de CP et CE1

16h30 à 17h30 : VTT avec Jérémy. Sur inscription auprès de l'Espace Jeunes.

18h30 à 20h30 : Film et débat "Et si on levait nos yeux - une classe face aux écrans". Rendez-vous au Devézou. Entrée libre.

19-28 MAI 2026



RELEVONS
LE DÉFI

0-3 ans

3-6 ans

6-11 ans

12-17 ans

tout public

Soirée de lancement



SOIRÉE DÉBAT

MARDI 19 MAI

18H30 - LE DEVÉZOU

ENTRÉE LIBRE



Mercredi 20 mai

10h30 à 11h15 : zumbini duo parents enfants 0-6 ans - sur inscription à la bibliothèque

16h30 à 17h30 : Yoga-sophro duo parents-enfants 6-10 ans - sur inscription à la bibliothèque

Formation aux gestes de Premiers Secours au lycée Frédéric Bazille, pour les lycéens

(Tournoi de foot reporté au mercredi 27 mai.)



0-3 ans

3-6 ans

6-11 ans

12-17 ans

tout public

EXPOSITION AUX ÉCRANS



En attente de propositions et de directives claires pour la santé publique, voici un récapitulatif des recommandations médicales pour la santé à tous les âges de la vie :

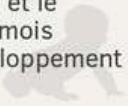
A TOUS LES ÂGES DE LA VIE

Éviter les écrans en présence des enfants pour éviter toute technoférence.
Limiter le nombre d'écrans par famille. **Aucun écran à table, ni dans les chambres.**
Éteindre tous les écrans une heure avant de se coucher.
Privilégier les activités dehors, même s'il pleut.



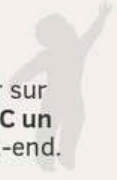
DE 0 À 3 ANS

Zéro écran. Pas de télé, ni aucun écran.
Toxicité maximale pour le cerveau et le développement avant l'âge de 24 mois (risque majeur de retards de développement et d'« autisme numérique »).



DE 3 À 6 ANS

Pas de console de jeu personnelle.
Maximum 30 minutes de télé par jour sur programmes éducatifs **regardés AVEC un adulte**, si possible seulement le week-end.



DE 6 À 11 ANS

Pas d'internet seul(e). Pas de réseaux sociaux.
Maximum 3 heures de télé récréative par semaine et jamais avant de partir à l'école. Si possible seulement le week-end.



DE 11 À 13 ANS

Possibilité de **simple téléphone** nomade sans connexion Internet (seulement pour téléphoner et envoyer des SMS).
Pas d'accès aux réseaux sociaux.



DE 13 ANS À 15 ANS

Possibilité de téléphone nomade connecté sans accès aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux.



DE 15 À 99 ANS

Smartphone = accès complémentaire aux réseaux sociaux éthiques.
3 h maximum par jour sur le smartphone privé (en plus des études ou du travail qui se font parfois avec écrans). Au-delà de 3 h par jour, cela a une incidence sur l'espérance de vie, en raison, notamment, de la sédentarité.
Pas de smartphone tous les jours pour éviter la **nomophobie**. Si possible, ôter les notifications et **paramétrer** correctement toutes les applications.
Il existe plein d'astuces et **toute la population à éduquer** à ce sujet.

EXPOSITION AUX ÉCRANS



J'éteins tous mes écrans une heure avant de me coucher

Je peux me passer des écrans plusieurs fois par jour

Je passe moins de deux heures par jour sur tous mes écrans

Je fais plein d'activités sans écran : sport, musique, sorties

J'ai une bonne image de moi et je ne me compare pas aux autres sur les réseaux

Je ne me sépare presque jamais de mon téléphone (toilettes, douche, repas)

Mon téléphone m'indique que je l'utilise plus de 4 heures par jour

Je ne peux pas m'empêcher de comparer ma vie à celle des autres sur les réseaux

Je donne beaucoup d'importance à mon image sur les réseaux

J'ai du mal à me concentrer en classe ou sur mes devoirs à la maison

J'ai trop la flemme de sortir ou de faire du sport, je préfère rester sur mes écrans

Je poste tous les jours sur les réseaux des selfies ou des petites vidéos de moi



Bravo ta relation aux écrans est saine

Ne change rien

Attention ta relation aux écrans devient problématique

Ralentis et parles-en à quelqu'un



Numéro SPÉCIAL GRATUIT
3018 : ce numéro est dédié aux jeunes
victimes et aux témoins de harcèlement
et/ou de violences numériques.



ENFANCE ET PARTAGE
04 67 60 30 30
ou 01 55 25 65 65

Je n'ai pas le moral, je suis souvent angoissé.e
ou stressé.e

Je pense beaucoup à ce que je vois ou fais sur mes
écrans

Je m'énerve vite si on m'empêche de regarder ou
de jouer avec mes écrans

Je continue à être sur mes écrans alors que
c'est une source de conflits avec ma famille

Je m'endors tous les soirs avec mon téléphone et
je le regarde la nuit

J'ai déjà partagé ou reçu des insultes ou des
photos humiliantes sur les réseaux

Je peux devenir violent (taper ou insulter) si on
m'enlève mon téléphone ou mes jeux vidéo

Je regarde souvent des vidéos à caractère
sexuel

Je regarde des vidéos de gens qui se font du
mal et j'ai envie de faire comme eux

Je me sens obligé.e d'envoyer des photos à
caractère sexuel (nudes)

Je sèche les cours de plus en plus souvent, je
préfère rester sur mes écrans

problématique
d'un

Alerte ta relation aux écrans devient toxique
Parles-en à quelqu'un pour te faire aider





Jeudi 21 mai

12h à 14h : Atelier contes par Madame Christine CAPO au collège du Pic Saint-Loup

13h30 à 16h15 : L'école à la bibliothèque classes de CE2 et CP

14 à 15h : Sophro pour les classes de Grande Section de Maternelle

17h45 : Parcours à pied et/ou à vélo avec les Équipers Solidaires. Départ de l'école. Les enfants restent sous la responsabilité de leurs accompagnateurs.

18h à 19h : Taekwondo pour les 5-10 ans, au foyer rural, entrée libre

18h45 à 19h30 : Contes (kamishibai) pour les 0-3 ans à la bibliothèque, entrée libre



19h à 20h : Taekwondo pour les ados dès la 6ème et adultes, au foyer rural, entrée libre

0-3 ans

3-6 ans

6-11 ans

12-17 ans

tout public

Soirée (heure à définir) : soirée débat au lycée F. Bazille, en partenariat avec le collège du Pic Saint-Loup - Amphithéâtre du Lycée

LES JEUX VIDÉOS NE SONT PAS DES JEUX COMME LES AUTRES

Après quelques heures passées sur des jeux vidéo, votre enfant peut se comporter différemment.

- Il n'accepte pas de quitter cette activité facilement.
- Il a du mal à se concentrer sur une tâche.
- Il est nerveux.
- Il ne supporte pas vos demandes même les plus simples : « viens manger, va prendre ta douche etc... ».
- Il est agressif avec vous ou son entourage : gros mots, injures, parfois coups.



Cette attitude vous effraie et vous met mal à l'aise.

- Vous avez posé des règles de temps de jeux : il ne les a pas respectées.
- Vous avez discuté avec lui : il a esquivé la discussion.
- Vous avez confisqué sa switch, sa console, son téléphone : il les a retrouvés.
- Vous avez coupé la box : il l'a rallumée.
- Vous lui avez dit « Je vais supprimer tous tes écrans » : Il a menacé de fuguer ou de se faire du mal.
- Vous avez cédé : il a continué à jouer sans interruption
- Vous n'avez pas cédé : il s'est mis en colère, a cassé des éléments de sa chambre, s'est fait du mal ou s'est enfui...

Vous lui avez alors rendu son téléphone et tous ses écrans.

La capacité à dire « non » devant ce qui nous attire n'est mature qu'à 25 ans.

Le trouble du jeu sur internet (Internet Gaming Disorder) est reconnu par l'OMS (organisation mondiale de la santé)

Votre enfant n'est PAS responsable de ce qui lui arrive.

Voici comment vous pouvez l'aider :

- Préférez les jeux sur console et hors ligne :



- Vérifiez que le jeu vidéo est adapté à sa tranche d'âge et aidez-vous des recommandations PEGI qui figurent sur le jeu vidéo.



- **Supprimez** les jeux gratuits **en ligne** comme Fortnite, Brawlstar, Roblox : ce sont les plus chargés en mécanismes addictifs car ils sont gratuits.



- Même si des copains de votre enfant jouent à des jeux déconseillés pour leur âge, tenez bon. Accepteriez-vous que votre enfant boive au prétexte que ses copains le font ?
- Autorisez les jeux vidéo sur des périodes facilement repérables par votre enfant et où vous serez présent. Le mercredi, le samedi, le dimanche. Pas plus de deux heures et de préférence l'après-midi.
- Si vous autorisez des temps de jeu quotidiens, même courts, il se tournera nécessairement vers les jeux gratuits en ligne. Il vous les réclamera sans cesse et vous ne parviendrez plus à limiter son temps de jeu.



Vendredi 22 mai

13h30 à 16h15 : L'école à la bibliothèque :
Classes de CM1 et CM2

Journée (heure à définir) : Intervention au
lycée F. Bazille de M. Lucius, guide de
pêche : exercice précision pêche + Indice
Biologique Global Normalisé

19h à 21h : Boum de l'Espace Jeunes pour
les CM2 et les 6ème. Foyer municipal

10 JOURS SANS ÉCRANS

19-28 MAI 2026



RELEVONS LE DÉFI

0-3 ans

3-6 ans

6-11 ans

12-17 ans

tout public



BOUM DE L'ESPACES JEUNES

Vendredi 22 mai - 19h-21h

Foyer municipal

réservée aux
CM2 et aux 6^{ème}





Mardi 26 mai

Toute la journée : Animations ludiques aux CDI du lycée F. Bazille.

12h à 14h : Atelier théâtre à l'école élémentaire, par Christine CAPO.

12h30 à 13h30 : Atelier "Relaxation, respiration et clarté mentale" pour les lycéens de F. Bazille

Dès 18h : Soirée d'échanges parents/ados sur le campus Pierre Rouge organisée par l'APEL. Les écrans, question d'équilibre / Éviter les conflits liés aux écrans / Burger-quiz ludique et interactif / L'IA au quotidien. Apéritif convivial.

Participation de 2€ par famille.



0-3 ans

3-6 ans

6-11 ans

12-17 ans

tout public

NE CHERCHEZ PAS VOTRE BÉBÉ SUR INSTA, IL EST DANS VOS BRAS !



Quand vous regardez votre enfant, il se sent aimé et en sécurité.



Les repas sont des moments d'échanges importants à préserver.



Votre enfant développe son langage et son intelligence en jouant dans le monde réel avec de vraies personnes.



Les écrans captent l'attention et limitent la communication.



À l'extérieur, votre enfant exerce tous ses sens, découvre le monde et fait progresser sa motricité.



Les interactions entre parents et enfants sont à la base de tous les apprentissages.



Lire avec votre enfant améliore son langage et procure un moment précieux à tous les deux.



Calmer votre enfant avec un écran l'empêche d'apprendre à gérer ses émotions.





Mercredi 27 mai

Matin : Café parents à la crèche des Câlines, pour partager des ouvrages et échanger sur l'importance du rituel du soir et des risques liés aux écrans

10h30 - 11h15 : Family Moove duo parents enfants 2-5 ans sur réservation à la bibliothèque



13h30 : Tournoi de pétanque entre lycéens et collégiens (lots aux vainqueurs) au lycée Frédéric Bazille

16h45 à 18h30 : Goûter aux Aigueillères - jeux de plein air.

17h à 18h : Le conte de Christine - conte théâtralisé, de 4 à 99 ans, à la bibliothèque entrée libre.

17h à 18h : Tournoi de foot City Stade, par équipe à partir de 7ans, y compris pour les adultes. Entrée libre sur inscription auprès de l'Espace Jeunes.



Jeudi 28 mai

Dès 18h : Soirée clôture et Course de Caisse à savons, place des Aigueillères. Course sur inscription.

**GRANDE SOIRÉE
DE CLÔTURE
JEUDI 28 MAI
COURSE DE
CAISSE À SAVON**

Rendez-vous Place
des Aigueillères
dès 18h

Pour en savoir plus

MONFERRIER



Durant tout le temps du défi

Pendant l'entre-deux à l'école

Petit jeu de connaissances à la BCD

Jeux de piste en extérieur

Discussions autour des écrans et du temps passé en famille



À la bibliothèque municipale

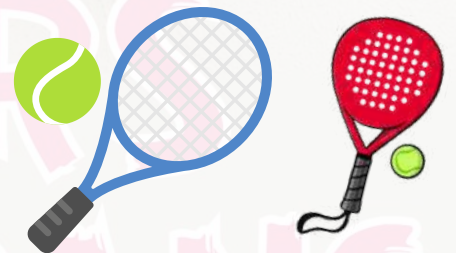


Tables jeux de société tout au long des 10 jours

Sélection de livres autour de ce thème

Tennis et paddle

Mise à disposition des terrains sur réservation auprès du club au 04.67.59.88.00 en précisant que c'est dans le cadre la semaine sans écran. Présence d'au moins un enfant obligatoire.



Au collège du Pic Saint-Loup

Moments "Vie de classe" pour échanger sur la gestion des écrans et l'impact sur la vie des adolescents

2 enseignants mettent en place un défi "SANZECRANS" : 4 jours sans écran, avec des idées d'activités et un concours de nouvelles et autres créations personnelles



Au lycée Frédéric Bazille

Pause méridienne, opération "Repas sans écran" au sein du restaurant scolaire





PACTE SMARTPHONE

pour une enfance libre des Smartphones



Addiction *

Concentration *

Contenus choquants *

** Rapport gouvernemental*

1 – Je m’informe sur le site :

<https://pactesmartphone.fr/home>

**2 – Je signe le Pacte de Montpellier Nord
sur le QR code ici →**

3 – J’en parle



**« ENSEMBLE
INVERSONS LA
NORME ! »**



Moins d’écrans, plus de vie !

Conseil Lecture :



- **"Maël et Maëva, les écrans en toute tranquillité"** - de Sébastien Chebret et Chloé Pandourangam - album pour les 3-6 ans.
- **"Martin et les écrans"** - de Till the cat et Carine Hinder - album pour les 3-6 ans
- **"La journée sans écran"** - d'Emmanuelle Lepetit et Ana Duna - album à partir de 4 ans
- **"Ma famille déconnectée"** - d'Amélie Javaux et Annick Masson - à partir de 4 ans
- **"Les écrans oui mais non"** - de Georges Grard et Pierre Champion - à partir de 5 ans
- **"On éteint la télé"** - de Nathalie Charles et Laurent Audouin - à partir de 6 ans
- **"Un chien trop connecté"** - d'Anne Laurens et Stéphanie Alastra - à partir de 6 ans
- **"Les inséparables, Tome 05: Aminata est accro aux écrans"** - de Nathalie Dargent et Yannick Thomé - à partir de 6 ans
- **"Dix jours sans écran"** - de Sylvie Rigal-Goulard - à partir de 10 ans
- **"Scarlett et Novak"** d'Alain Damasion - Thriller à partir de 13 ans



Conseil Vidéo :



"4 pas" - par Sabine DUFLO



"Où est Arthur ?" - de jeunesetmedias.ch



"Technoférence = Still face experiment".

Quand on s'occupe de son enfant, on éteint son portable ainsi que tous les écrans (ordinateur, télévision...).



Un jour, une question. Pourquoi passe-t-on de plus en plus de temps sur les écrans ?



Trop d'écrans, nos vies en suspens (0-6 ans).



Trop d'écrans, nos vies en suspens (6-18 ans).



DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS

du 19 au 28 mai 2026

Ce carnet permet de faire *valider chaque activité* réalisée dans le cadre de la semaine sans écrans.

Lorsque vous participez à une activité, à la fin de la séance, l'animateur doit *tamponner ou signer votre carnet*,
(page suivante)
cela permet de valider officiellement votre participation, y compris lorsque vous réalisez des activités pendant le temps scolaire.

19-28 MAI 2026

**MA PAGE DE TAMPONS
& SIGNATURES**

DÉFI

10 JOURS

SANS ÉCRANS

19-28 MAI 2026



**RELEVONS
LE DÉFI!**

Ce défi a été coordonné par Yves LATREILLE, responsable du Service Enfance Jeunesse de la commune et Magalie FOUGERAT neuropsychologue, éducatrice de jeunes enfants et directrice de la crèche The Baby Home.

Mais cette semaine n'aurait pas été possible sans la mobilisation de nombreux partenaires. Une immense MERCI à :

- la Mairie et aux différents services municipaux qui ont participé :
 - Emmanuelle du service communication
 - Étienne de l'Espace Jeunes
 - Rayan & Aurélia du Centre de Loisirs
 - Nathalie référente des écoles
 - Julie référente du temps méridien
 - Anne de la BCD
 - les animateurs et intervenants scolaires
 - Caroline de la Bibliothèque municipale
- aux 3 crèches de la commune : The Baby Home / 123 Soleil / Les Câlines
- aux établissements scolaires et aux représentants de parents d'élèves des écoles maternelle et élémentaire, du lycée Frédéric Bazille, du collège du Pic St Loup, du complexe Pierre Rouge
- aux parents d'élèves de l'API et de l'APEL
- aux Docteurs Lise Barthélémy, membre du COSE et Alexandre Yailan
- aux sophrologues Katia Bouganim, Magalie Duchemin et Aurore Satgé
- à tous les intervenants : Christine CAPO / Mélodie Bérod / Julia
- à toutes les associations participantes : ACL - Montferrier Taekwondo - Sun Training - Aqueduc - Repair café - Tennis Club - Pêche et sens - Zumbini - Family Moove
- à Briks 4 kidz

Merci

Qui contacter selon les structures ?

Voici la liste des "référents écran" selon les établissements :

Service Enfance Jeunesse :
Yves Latreille, directeur
06 87 60 78 11 et

service.jeunesse@montferriersurlez.fr

Manon Pagès
Directrice Crèche Les Câlines
04 67 59 84 70
eajelescalins@gmail.com

Écoles de Montferrier :

Nathalie Cucurullo
06 75 56 41 73

ecoles@montferriersurlez.fr

Magalie Fougerat
directrice The Baby Home
contact@thebabyhome.fr

Audrey BEC

Crèche 123 soleil

microcreche123soleil@outlook.com

Jean-Luc URBAN CPE
Lycée Frédéric Bazille
04.67.63.89.99

jean-luc.urban@educagri.fr

Collège du Pic St Loup :

Laurent Fesquet CPE
04 67 59 77 45 et

ce.0340110k@ac-montpellier.fr