

6-10ans

1 SEMAINE, MOINS D'ÉCRAN !

Fumel Vallée du Lot
du 20 au 26
Juillet 2026



FUMEL
— VALLÉE DU LOT —

Proposé par les
Services Santé, Petite Enfance,
Enfance et Jeunesse

www.fumelvalleedulot.com



**JE DIMINUE MON
TEMPS D'ÉCRANS,
JE REMPORTE
LE DÉFI !**



FUMEL
— VALLÉE DU LOT —

FUMEL VALLEE DU LOT - 34 Avenue de l'Usine, 47500 Fumel - 05 53 40 46 70

Nom :

Prénom :

Age :

Préparer les enfants et adolescents à utiliser le numérique sans en devenir dépendants est un enjeu éducatif majeur du 21^e siècle.

Alors que le temps d'écran ne cesse d'augmenter, ce projet propose aux enfants du territoire de **relever un défi** :



***Passer une semaine en réduisant l'usage des écrans
du 20 au 26 juillet 2026.***

L'objectif est de prendre conscience de la place des écrans dans notre quotidien et de **favoriser le lien social, le lien parent-enfant, en proposant des activités à faire en famille ou entre amis.**

Il ne s'agit ni de culpabiliser ni de diaboliser les écrans, mais d'offrir à chacun la liberté de relever le défi à son rythme.



FUMEL VALLÉE DU LOT

34, Avenue de l'Usine - BP 10037 - 47502 FUMEL CEDEX - Tél. : 05 53 40 46 70 - Fax : 05 53 71 35 16

www.fumelvalleedulot.com



AUTO-ÉVALUATION :

*note ici ton utilisation
habituelle des écrans.*



	MATIN	MIDI	APRES-MIDI	SOIR	Total
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					
TOTAL SEMAINE					

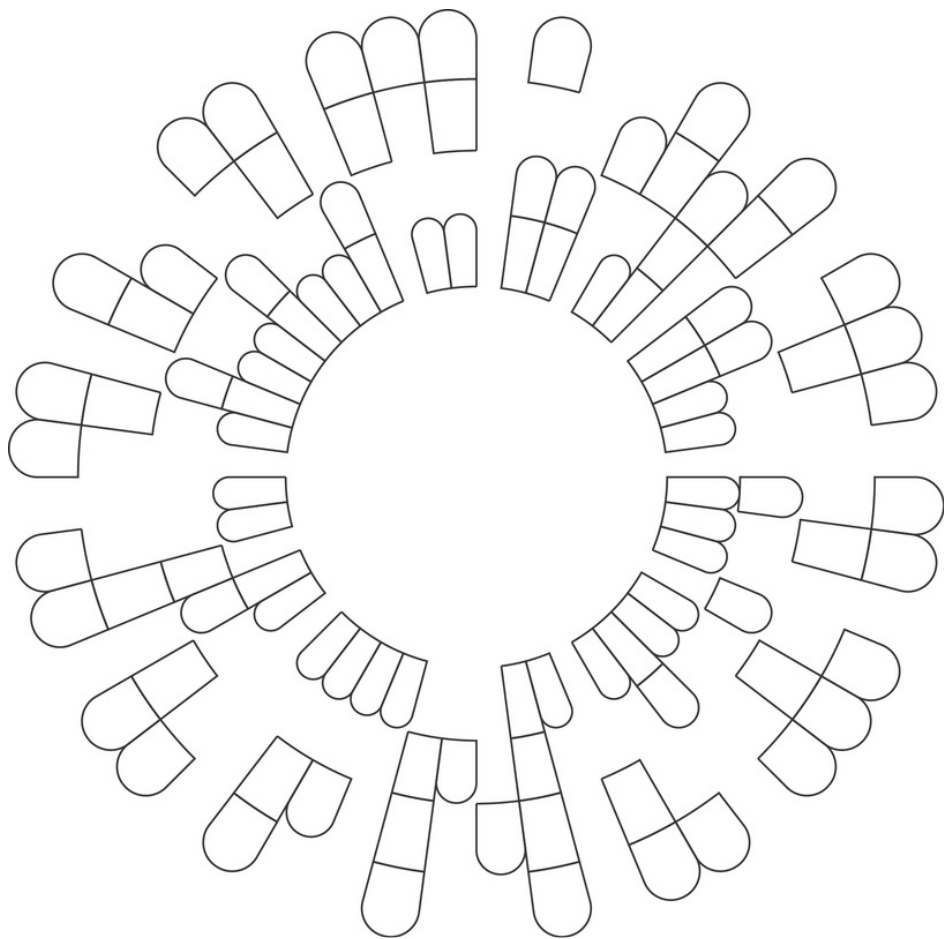
FUMEL VALLÉE DU LOT

34, Avenue de l'Usine - BP 10037 - 47502 FUMEL CEDEX - Tél. : 05 53 40 46 70 - Fax : 05 53 71 35 16

www.fumelvalleedulot.com

Mandala

Colorie la rosace de Fumel Vallée du Lot



FUMEL VALLÉE DU LOT

34, Avenue de l'Usine - BP 10037 - 47502 FUMEL CEDEX - Tél. : 05 53 40 46 70 - Fax : 05 53 71 35 16

www.fumelvalleedulot.com

Défi Famille !

Jeu de l'Oie du Gainage



La durée de chaque exercice est à adapter en fonction de l'âge de l'enfant.

FUMEL VALLÉE DU LOT

34, Avenue de l'Usine - BP 10037 - 47502 FUMEL CEDEX - Tél. : 05 53 40 46 70 - Fax : 05 53 71 35 16

www.fumelvalleedulot.com

Bingo - Activités en famille

FAIRE UN JEU DE SOCIÉTÉ	ALLER SE PROMENER ET DÉCOUVRIR UN NOUVEAU CHEMIN	PRÉPARER LE REPAS TOUS ENSEMBLE
DANSER DANS LE SALON	S'ASSOIR AU SOLEIL ET NE RIEN FAIRE !	FAIRE DU TRI DANS MES JOUETS
FAIRE DU JARDINAGE	LIRE UN LIVRE	FAIRE UN PUZZLE
FAIRE UNE SORTIE EN VÉLO, ROLLER...	APPRENDRE À TRICOTER, COUDRE, JOUER D'UN INSTRUMENT	ÉCRIRE UNE LETTRE À UNE PERSONNE IMPORTANTE POUR MOI

Dessins cachés

Peux-tu retrouver les dessins suivants dans la grande illustration au centre de la page ?



Activité complémentaire

Invitez votre tout-petit à trouver certaines images (ex. : le ballon et le sapin) et proposez-lui de les colorier à sa façon.

À retenir

Lorsque votre enfant essaie de séparer visuellement des éléments les uns des autres, il développe sa capacité à raisonner.

Chasse aux couleurs dans la nature



Matériel pour réaliser une chasse aux couleurs dans la nature :

- Une boîte à œufs
- De la peinture et un pinceau
- Ou des feutres

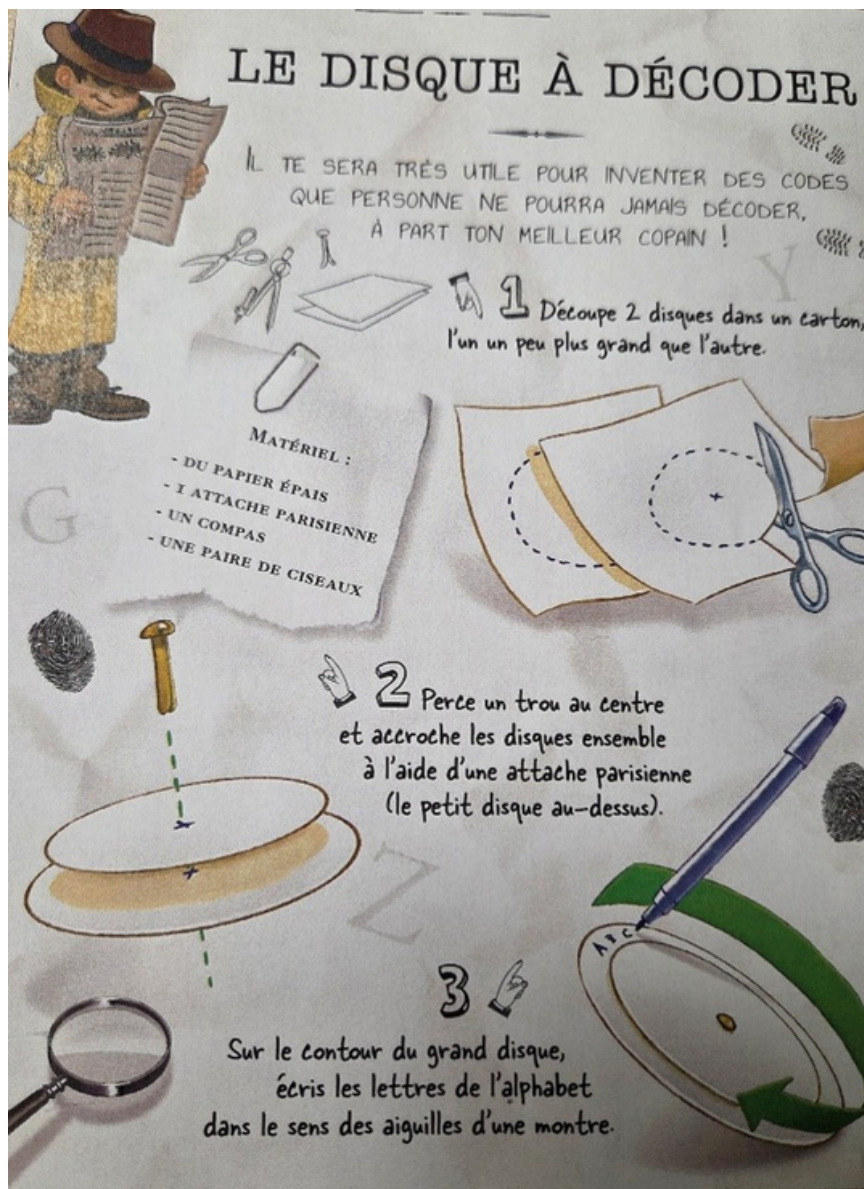
Préparation de l'activité :

1. Commence par peindre ou colorier chaque case de la boîte à oeufs avec une couleur.
2. Puis amuse toi à trouver dans la nature les mêmes couleurs !
3. Tu peux aussi t'amuser à décorer le dessus de ta boîte.



Le Disque à décoder

1. Découpe 2 disques dans un carton l'un un peu plus grand que l'autre
2. Percu un trou au centre et accroche les disques ensemble à l'aide d'une attache parisienne (le petit disque au-dessus)
3. Sur le contour du grand disque, écris les lettres de l'alphabet dans le sens des aiguilles d'une montre.



FUMEL VALLÉE DU LOT

34, Avenue de l'Usine - BP 10037 - 47502 FUMEL CEDEX - Tél. : 05 53 40 46 70 - Fax : 05 53 71 35 16

www.fumelvalleedulot.com

À toi de déchiffrer

IVMWVA-ELFH DVNZRM ZF XVMGIV



Sur le bord du plus petit, écris aussi les lettres de l'alphabet, en face de celles notées sur le grand disque.

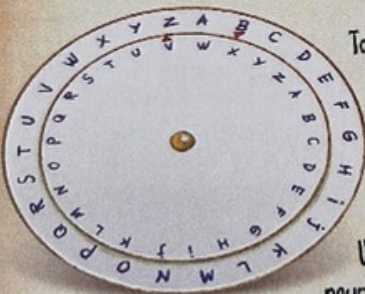
Ainsi tu pourras facilement coder et décoder les messages ! Par exemple, pour écrire en code de l'avocat, tourne le petit disque pour que le K corresponde au A du grand disque extérieur. Regarde les lettres qui se font face. Il ne te reste plus qu'à écrire ton message secret !



COMMENT DÉCRYPTER ?

Si tu crées un nouveau code, comment faire pour que ton copain réussisse à le décrypter ?

L'astuce est simple : dessine un petit triangle au crayon au-dessus de l'une et au-dessous de l'autre qui se font face (n'importe lesquelles).



Tourne le disque central vers la droite ou vers la gauche pour choisir le positionnement des lettres de ton nouveau code.

Attention ! Au début de ton texte, note bien le sens et le nombre de lettres séparant les deux triangles ! Par exemple, « gauche, + 2 ».

Une fois le message écrit, brouille les pistes pour éloigner les intrus : tourne le disque pour qu'il ne corresponde à rien ! Mais donne les indications de décodage à ton copain. En plaçant les 2 triangles face à face, il saura qu'il doit partir à l'inverse, soit « droite, - 2 » pour trouver le code !

Mais, chut ! C'est un secret...



Quel est l'intérêt de ce défi ?

Les écrans occupent une place grandissante dans notre quotidien, souvent au détriment de notre santé et de notre bien-être. Les enfants passent désormais plus de temps devant les écrans qu'en classe, ce qui nuit à leur développement.

La Semaine avec moins d'écrans est une initiative collective pour apprendre à mieux maîtriser les usages numériques à la maison. Elle encourage des habitudes plus saines (sommeil, activité physique, lecture, échanges familiaux) et développe l'esprit critique des jeunes face aux contenus numériques. C'est un acte de santé publique et de consommation responsable.

Pourquoi réduire le temps d'écran ?

Le temps d'écran de loisirs excessif est lié à la sédentarité, aux troubles du sommeil, à l'obésité, à la baisse du bien-être et à des difficultés scolaires.

Santé Publique France recommande :

- Pas d'écran avant 2 ans
- Pas plus d'1h/jour jusqu'à 5 ans
- Pas plus de 2h/jour pour les enfants et ados

La réduction le temps d'écran fait partie des habitudes de vie saines, tout comme :



Manger sainement



Pratiquer une activité physique



Préserver le sommeil

Lorsque les bons réflexes sont adoptés tôt, ils ont des répercussions positives pour la vie. Les enfants qui réduisent le temps passé devant les écrans se donnent plus de chances d'être en bonne santé, d'être heureux et de mieux réussir à l'école.

Auto-évaluation de ma consommation d'écrans sur la semaine



	MATIN	MIDI	APRES-MIDI	SOIR	Total
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					
TOTAL SEMAINE					



Tu as diminué ton temps d'écrans durant la semaine, tu remportes le défi !

BRAVO !!



Mieux gérer le temps passé devant les écrans, plus de temps pour vivre autrement !



FUMEL
Valeurs de l'ère