

11-17ans

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					

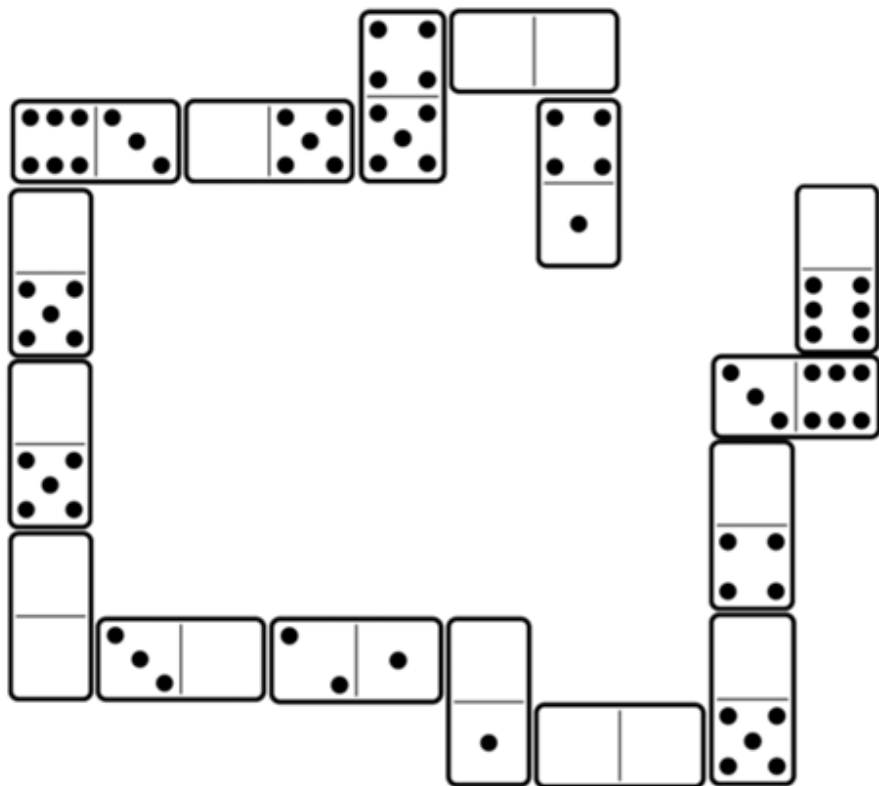
FUMEL VALLÉE DU LOT

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

LES DOMINOS

Inscris le nombre de points manquants sur les faces de dominos vides pour compléter la partie de dominos.



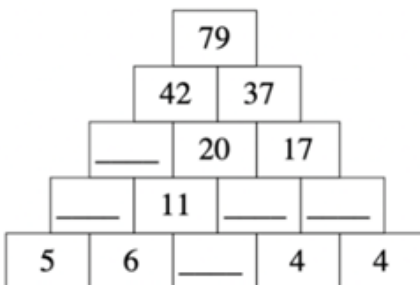
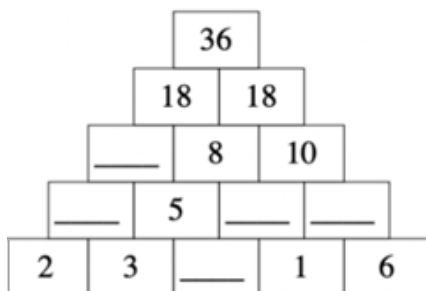
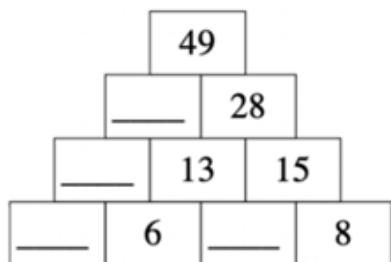
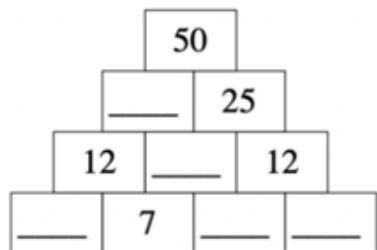
FUMEL VALLÉE DU LOT

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

PYRAMIDES DES ADDITIONS

Remplis les cases vides en respectant la règle de construction : chacun des nombres est la somme de ses deux voisins de l'étage inférieur, comme dans l'exemple.



JEU DE L'EFFET STOOOP

L'effet Stroop est un phénomène cognitif où la lecture automatique d'un mot interfère avec la nomination de sa couleur, augmentant le temps de réponse et les erreurs.

Durée: 45 secondes

Principe: En allant le plus vite possible et en suivant les lignes, nommez à voix haute la couleur de l'encre avec laquelle est écrit le mot et non pas le mot lui-même. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

BLEU	JAUNE	BLEU	ROUGE	BLEU
VERT	JAUNE	ROUGE	VERT	JAUNE
VERT	ROUGE	VERT	JAUNE	JAUNE
JAUNE	ROUGE	JAUNE	VERT	BLEU
BLEU	ROUGE	JAUNE	JAUNE	VERT
ROUGE	BLEU	VERT	JAUNE	VERT
ROUGE	JAUNE	BLEU	ROUGE	VERT
BLEU	VERT	JAUNE	JAUNE	JAUNE
BLEU	ROUGE	ROUGE	JAUNE	ROUGE
VERT	BLEU	ROUGE	VERT	BLEU

www.memozor.com

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

MOTS MÊLÉS DES VACANCES D'ÉTÉ



Retrouve les mots proposés de la liste ci-dessous à l'intérieur de la grille. Les mots peuvent être inscrits de manière horizontale, verticale ou en diagonale.



T	E	R	R	A	S	S	E	A	O	Z	I	K	L
H	P	R	M	E	R	C	H	A	L	E	U	R	N
G	S	G	Z	D	C	A	M	P	I	N	G	G	K
C	O	P	A	I	N	V	O	Y	A	G	E	Z	V
F	U	M	F	Z	S	A	N	D	A	L	E	W	Q
P	V	A	C	A	N	C	E	S	O	I	D	Y	S
Y	J	L	O	P	H	W	U	H	J	N	N	F	V
S	B	G	L	A	C	E	L	W	E	B	E	K	M
N	S	F	A	M	O	C	É	A	N	G	T	V	X
C	F	S	O	L	E	I	L	U	O	M	K	Y	O
K	Q	I	N	G	S	Q	P	R	E	P	O	S	Q
B	B	U	T	G	M	J	O	U	E	R	L	F	I
R	P	L	A	G	E	X	P	A	R	A	S	O	L
R	C	H	A	P	E	A	U	B	F	C	B	B	I

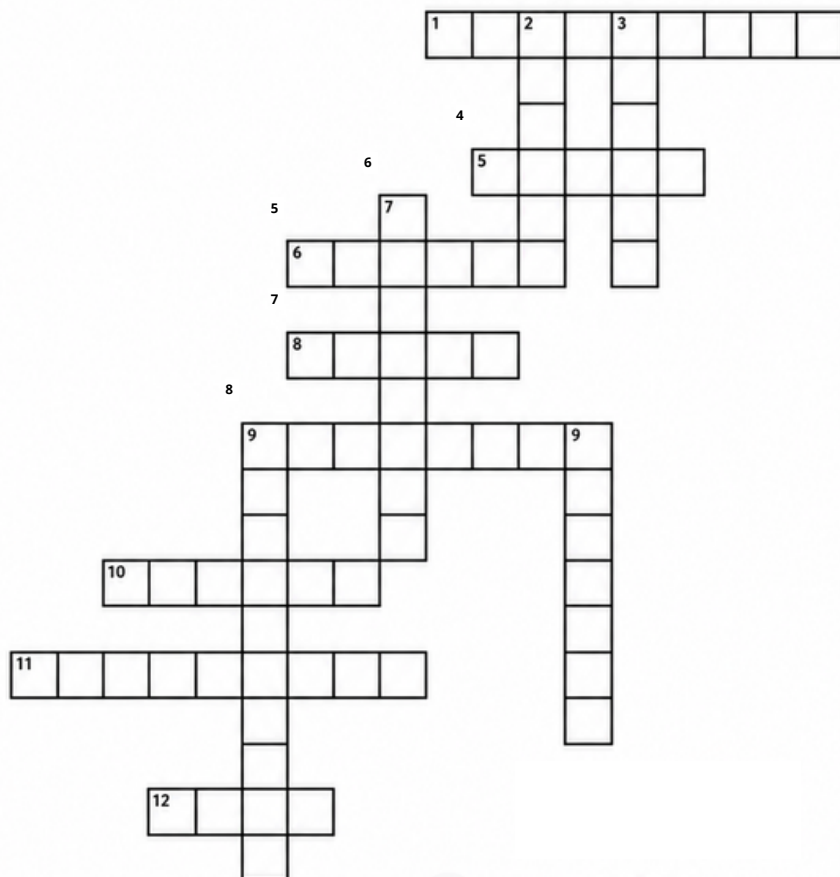
camping
chapeau
glace
mer
parasol
repos
soleil

vacances
chaleur
copain
jouer
océan
plage
sandale
terrasse
voyage



MOTS CROISÉS COMESTIBLES

Des expressions françaises avec des fruits et légumes !



HORIZONTAL :

- 1. avoir un cœur d'...
- 4. ne plus avoir un...
- 6. ramener sa ...
- 7. prendre quelqu'un pour une...
- 8. les ... sont cuites
- 10. être haut comme trois ...
- 11. recevoir une ...
- 12. se prendre le...

VERTICAL :

- 2. rouge comme une ...
- 3. ... sur le gâteau.
- 5. la fin des ...
- 8. appuyer sur le ...
- 9. raconter des ...

JEU DE L'OIE DU GAINAGE



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



QUIZZ AUTOUR DU MONDE



Question 1 : Qui a dit : « Le plus grand voyageur est celui qui a su faire une fois le tour de lui-même » ? Confucius / Gandhi / André Gide

Question 2 : Quelle est la capitale du Brésil ? Rio de Janeiro / Brasília / São Paulo

Question 3 : Quelle est la capitale de l'Argentine ?
Buenos Aires / Córdoba / Rosario

Question 4 : Combien d'étoiles figure sur le drapeau de l'Union européenne ?
10 / 12 / 15

Question 5 : Quelle est la capitale de la Norvège ?
Oslo / Bergen / Stavanger

Question 6 : Comment s'appellent les célèbres canaux d'Amsterdam ?
Grachten / Fjords / Ramblas

Question 7 : Quelle est la capitale du Maroc ?
Casablanca / Marrakech / Rabat

Question 8 : Quelle est la capitale de l'Afrique du Sud administrative ?
Le Cap / Pretoria / Johannesburg

Question 9 : Quelle est la capitale de la Turquie ?
Istanbul / Izmir / Ankara

Question 10 : Quelle est la capitale de la Corée du Sud ?
Busan / Séoul / Incheon

Question 11 : Quel est le plus grand désert chaud du monde ?
Désert du Kalahari / Sahara / Désert d'Atacama

Question 12 : Dans quel pays se situe le Machu Picchu ?
Bolivie / Pérou / Chili

Question 13 : Comment s'appelle le fleuve qui traverse Paris ?
La Loire / Le Rhône / La Seine

Question 14 : Combien de continents compte la planète Terre ?

Question 15 : Quel pays est surnommé « le pays du long nuage blanc » ?

Question 16 : Dans quelle ville se trouve la Tour penchée célèbre ? Milan / Pise / Florence

Question 17 : Quel est le plus grand océan du monde ?

Question 18 : Où se situe la Sagrada Família ? Madrid / Barcelone / Valence

Question 19 : Quelle est la capitale d'Hawaï ?

Question 20 : Dans quel pays se situe le Taj Mahal ?

Réponses : 1 : André Gide - 2 : Brasília - 3 : Buenos Aires - 4 : 12 - 5 : Oslo - 6 : Grachten - 7 : Rabat - 8 : Pretoria - 9 : Ankara - 10 : Séoul - 11 : Sahara - 12 : Pérou - 13 : La Seine - 14 : 7 - 15 : La Nouvelle-Zélande - 16 : Pise - 17 : L'océan Pacifique - 18 : Barcelone - 19 : Honolulu - 20 : en Inde.

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 !

