

1-5ans

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 2025.***

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					

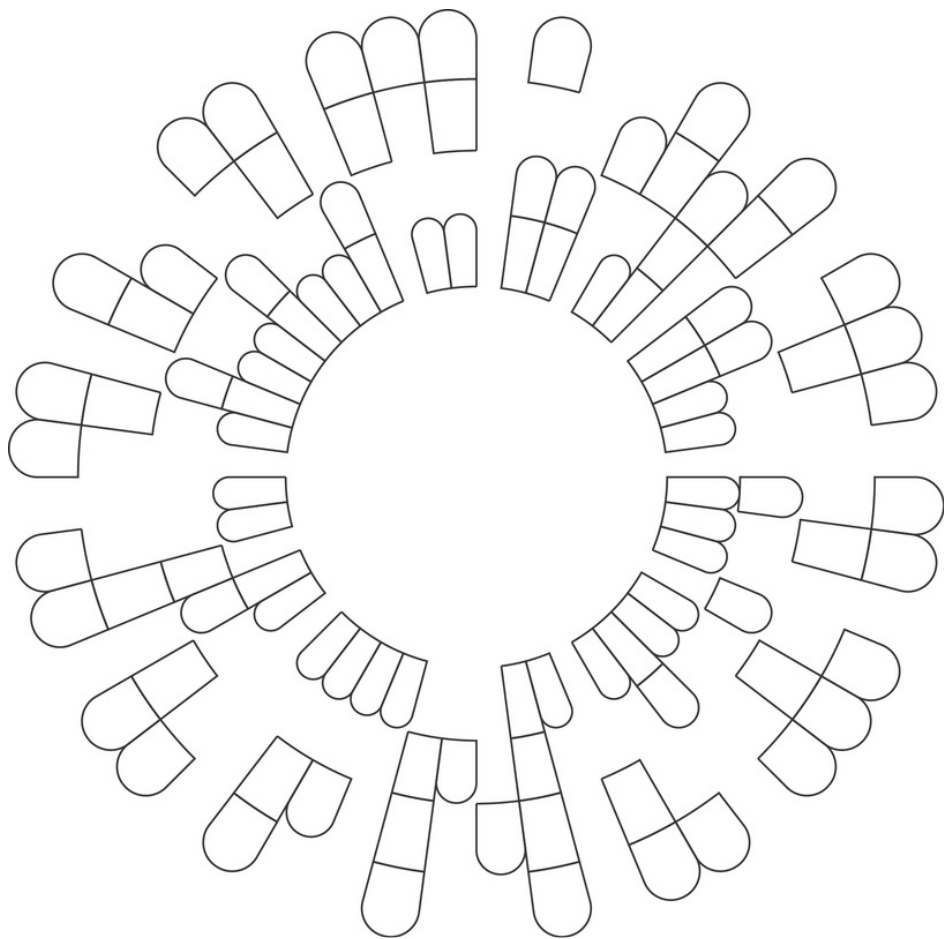
FUMEL VALLÉE DU LOT

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

La chambre de Poulpette

Poulpette se cache ! Où est-elle ? Est-ce qu'il y a des robots dans sa chambre ? Combien de cadeaux vois-tu ?



Conception : Équipe Naître et grandir Illustrations : Franfou

Activité complémentaire

Proposez à votre enfant d'imaginer ce qu'il y a dans les cadeaux. Au besoin, donnez-lui des choix. Ex. : un bloc ou un ballon ?

À retenir

Grâce à cette activité, votre tout-petit s'exerce à repérer et à compter les objets qui se ressemblent.

Le château de sable de Tibou

Par Annie Langlois
À lire ensemble



En route vers la maternelle

Aide Chaminou et Tourou à trouver le chemin de la maternelle.



Activité complémentaire

Parlez en bien de la maternelle. Racontez à votre enfant ce qu'il y fera. Cela lui donnera envie d'y aller.

À retenir

En suivant le chemin avec son doigt ou avec un crayon, votre enfant développe sa coordination oeil-main.

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 la recherche des sons

Écoute bien les sons autour de toi lorsque tu es dehors.
Encerle les sons que tu entends.



Activité complémentaire

Durant vos sorties, jouez au détective et demandez à votre enfant d'où proviennent les sons.

À retenir

Lorsque vous stimulez l'écoute et le sens de l'observation de votre enfant, il développe sa curiosité, sa concentration et son vocabulaire.

1,2,3 ... on bouge !

Prends un dé, choisis un endroit qui te permet de te déplacer librement. Lance le dé, puis fais le mouvement correspondant au chiffre qui apparaît sur le dessus !

1. Couche-toi sur le sol, sans bouger.



2. Fais 2 pas de géant.



3. Saute 3 fois.



4. Couche-toi sur le sol et roule 4 fois sur le côté.



5. Fais 5 tours sur toi-même.



6. Cours en comptant lentement jusqu'à 6.



Activité complémentaire

Jouez avec deux dés et demandez à votre enfant de faire les mouvements correspondant aux deux chiffres l'un à la suite de l'autre.

À retenir

Ce jeu permet à votre enfant de bouger, de développer sa motricité et d'apprendre à suivre une consigne simple en s'amusant. De plus, votre tout-petit s'initie aux chiffres dans le plaisir.

Coin-coin des émotions

Tout comme Chaminou et ses amis, votre enfant vit de grandes émotions. En jouant avec vous à ce jeu de coin-coin, il apprendra à mieux reconnaître la colère, la joie, la peur et la tristesse.



FUMEL VALLÉE DU LOT

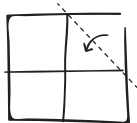
34, Avenue de l'Usine - BP 10037 - 47502 FUMEL CEDEX - Tél. : 05 53 40 46 70 - Fax : 05 53 71 35 16

www.fumelvalleedulot.com

Coin-coin des émotions

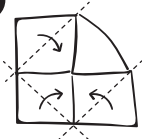
Instructions de pliage

1.



Mettre le côté imprimé
sur la table.

2.



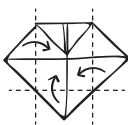
3.



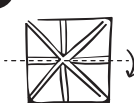
4.



5.



6.



7.



8.



Comment jouer

1. Demandez à votre enfant de choisir un chiffre de 1 à 5.
2. Ouvrez le coin-coin dans un sens puis dans l'autre autant de fois que le chiffre choisi.
3. Invitez votre tout-petit à regarder à l'intérieur et faites-lui choisir une image.
4. Soulevez l'image et lisez la consigne à votre enfant.

Profitez de cette activité pour parler des émotions à votre enfant.

En vidéo, voyez comment jouer avec le coin-coin :
www.naitreetgrandir.com/mag/coincoin

Mars 2016 section détachée Maître ET Grandir

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

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 !

