

10 JOURS
SANS ÉCRAN

du **19**
au **28** mai



NOM PRÉNOM CLASSE

La ville de Grabels propose le défi 10 jours sans écran

1h20 de temps d'écran quotidien chez les enfants de 3-5 ans, 2h30 chez les 9-11 ans, **10 écrans dans chaque foyer**, 50% des enfants équipés d'un **smartphone avant l'entrée au collège**, 30% des 9-11 ans ayant accès aux réseaux sociaux...

Les chiffres et les études s'accumulent pour alerter sur les risques d'une surexposition de plus en plus précoce aux écrans, à des contenus inadaptés, aux dérives des réseaux sociaux, etc.

source Santé publique France sept. 2025 – données enquête Enabee

Le sujet est source de préoccupation dans une grande majorité de familles et génère souvent des tensions entre enfants et parents. Alors que les pouvoirs publics tentent de réguler le secteur et les usages, les familles ont aussi des leviers à leur portée pour faire un meilleur usage des écrans.

Les membres de la communauté éducative (directions d'écoles et enseignants, délégués des parents d'élèves, élus et agents municipaux professionnels de l'enfance) s'associent cette année encore pour faire passer un message de prévention.

À travers le défi sans écran du 19 au 28 mai, nous invitons de manière ludique, enfants et parents, à réinterroger leur rapport aux écrans et la place qu'ils occupent dans leur quotidien.

Nous espérons vous voir nombreux lors des événements proposés page 10, et sommes à votre disposition si vous souhaitez plus d'informations sur le sujet.

Bon défi !

Pascal Heymes, maire de Grabels
Jacques Servel, adjoint à l'enfance et aux affaires scolaires
Les directions des écoles
Les représentants des parents d'élèves

Le défi des 10 jours sans écran du 19 au 28 mai

Relève le défi, seul ou en famille ! Réduis le temps passé devant les écrans : télé, jeux vidéo, tablette, téléphone...

Pourquoi relever ce défi ?

- **Prendre soin de son cerveau** : trop d'écrans peut entraîner de la fatigue, de l'agitation ou des difficultés d'attention.
- **Mieux dormir** : éviter les écrans avant le coucher aide à passer une nuit tranquille et facilite l'endormissement.
- **Se retrouver** : libérer du temps permet de profiter de moments conviviaux pour discuter et partager des moments en famille.
- **Redécouvrir d'autres plaisirs** : dessiner, cuisiner, faire du sport, lire ou jouer avec ses amis et sa famille.

Chaque jour, coche une case si tu n'as pas utilisé d'écrans :

| Date | Matin | Midi | Soir | Bonus* | Total |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mardi 19 mai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mercredi 20 mai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeudi 21 mai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vendredi 22 mai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Samedi 23 mai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dimanche 24 mai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lundi 25 mai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mardi 26 mai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mercredi 27 mai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeudi 28 mai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Bonus : coche la case si une boîte à portables est mise en place à la maison (tous les portables y sont enfermés de 19h au coucher).

Défi relevé avec moments sans écran sur 40 possibles. Bravo !

À la place des écrans, qu'est-ce que je peux faire ?

À la maison...

Le Dragon Chinois



Prépare une boîte vide de 12 oeufs et une autre de 8 ou 10, de la peinture rouge, du papier de soie jaune ou rouge, du fil chenille, des ciseaux et de la colle. Ensuite, découpe et peins les boîtes, puis assemble les et décore ton dragon !

Le pot à crayons recyclé



Prépare 4 rouleaux de papier toilette, du papier de couleur, de la colle et des feutres. Après avoir recouvert les rouleaux avec le papier, colle les entre eux puis dessine des yeux !

Un marque-page Monstres



Plie un carré de papier coloré épais comme un origami pour créer un coin de page. Ensuite, décore-le avec des dents en papier blanc et des yeux : ce gentil monstre gardera ta page !

...et en cuisine

Les roses des sables



• **Ingrédients** : 300 g de chocolat pâtissier, 150 g de pétales de maïs (style corn flakes), 60 g de végétaline, 2 cuillères à soupe de sucre glace.

1. Faire fondre au bain-marie végétaline et chocolat.
2. Incorporer le sucre glace, verser sur les céréales et mélanger.
3. Former des petits tas sur du papier sulfurisé et mettre au réfrigérateur 1 heure.
4. Se régaler !

Marbré au chocolat (pour 6 personnes)



• **Ingrédients:** 1 pot de yaourt, 2 pots de sucre, 3 pots de farine, 1/2 pot d'huile, 3 œufs, 1/2 sachet de levure, 1 pincée de sel, chocolat en poudre.

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Mélanger le yaourt avec le sucre, les œufs, la farine, la levure, le sel et l'huile.
3. Diviser la pâte en 2 parties, ajouter le chocolat dans l'une et verser dans le moule en alternant les 2 pâtes.
4. Cuire 35 minutes, laisser refroidir et déguster au goûter !

...pour jouer ou emprunter un livre / une BD

La ludothèque municipale

Espace famille - 49, rue Félix Trombe

Renseignements au 04 67 40 13 96

ludotheque@ville-grabels.fr



Horaires d'ouverture

Mardi : 9h-11h / 14h-18h

Mercredi : 9h-12h / 14h-18h

Jeudi et vendredi : 16h-18h

Samedi : selon programme transmis par mail aux adhérents

Culture et bibliothèque pour tous

Les Pléiades - 1 rue du Presbytère

Renseignements au 07 67 06 89 15

biblio.grabels@gmail.com



Horaires d'ouverture

Lundi : 17h-19h

Mercredi : 16h30-19h

Samedi : 10h-12h

...mais aussi à l'extérieur

Le Land'Art



Dans la nature, utilise ce que tu trouves : bois, terre, pierres, sable, fleurs, feuilles... dispose les pour créer ton œuvre d'art directement dans la nature !

Ainsi tu peux prendre l'air et être un artiste de la nature !

L'impression végétale



Récupère des feuilles ou fleurs fraîches , des carrés de tissu en coton, un maillet ou un marteau et une planche.

Place le tissu sur la planche, puis ta feuille et recouvre la avec un autre tissu. C'est un sandwich !

Ensuite, tape avec le maillet pour écraser la feuille.

Bravo, tu as imprimé tes tissus avec ton motif feuille !

Es-tu déjà monté à la croix de Guillery observer le panorama sur Grabels ? promené sur les bords de la Mosson ?

Pour faire les deux en un, découvre le chemin de petite randonnée "L'oasis des garrigues" en famille !

Télécharge le document de fiche Rando Hérault sur ville-grabels.fr ou retire le format papier en accueil de la maison commune.





Connais-tu le parcours d'orientation ?

C'est comme un jeu de piste ou une chasse au trésor en plein air : à l'aide d'une carte et parfois d'une boussole, il faut retrouver des balises.

À Grabels, les parcours d'orientation se trouvent à la source de l'Avy. La recherche de balises peut se pratiquer en famille, de manière ludique, comme un jeu de piste ou une chasse aux trésors.



Les balises sont des poinçons : poinçonne une feuille à chaque balise trouvée.

Plusieurs parcours sont proposés :

2 faciles pour débiter et 2 de niveaux plus avancés.

La carte générale recense l'ensemble des balises installées à la source de l'Avy et autour, tu peux créer ton propre parcours.

À tester en famille ou avec des amis !



Télécharge les cartes sur le site internet ville-grabels.fr ou retire-les en accueil de la maison commune.



Pour chaque activité réalisée pendant les jours de défi : colorie les bulles !

Défis cuisine & gourmandise

- Réaliser une recette en famille
- Cuisiner un goûter et inviter des amis
- Pique-nique convivial



Défis sportifs & extérieur

- Course d'orientation
- Jeux de plein air (Mölkky, pétanque)
- Regarder les nuages et essayer d'y voir des formes
- Balade au village
- Randonnée

Je donne mon avis sur le défi 10 jours sans écran :

(à travailler en classe avec ton enseignante)

.....



Défis créatifs & manuels

- Fabriquer son propre bâton de marche
- Dessiner pour un proche
- Faire une création au choix
- Land'Art
- Atelier Scoubidous
- Chanter devant la famille

Défis jeux & bien-être

- Soirée Jeux de Société
- Relaxation & Yoga
- Sortie à la Bibliothèque ou Ludothèque
- Faire une cabane



.....

.....

.....

Programme des activités à Grabels pendant le défi

Mardi 19 mai

9h à 12h

LAEP - Gutenberg

Informations et échanges sur l'exposition des jeunes enfants aux écrans.

16h45

Petits défis sur la place du goûter.

Mercredi 20 mai

14h à 17h

Cour des anciennes écoles

Fête du jeu intergénérationnelle.

Jeudi 21 mai

16h45

Jardin aux oiseaux

Goûter littéraire : amène ton livre !

Atelier poésie avec le Collectif culture dès 7 ans.

Petits défis sur la place du goûter.

Vendredi 22 mai

16h45

Petits défis sur la place du goûter.

17h

Place Pablo Neruda

Jeux d'extérieur avec la ludo et l'ALP Soulages.

Cantina

Soirée jeux de société

Dimanche 24 mai

Raid VTT de l'Avy

Parc du Château
Source de l'Avy
Inscriptions et départ à partir de 7h30

17h

Fête de l'école de musique

École maternelle Jean Ponsy

Lundi 25 mai

Férié

16h

Place du goûter
Chasse au trésor avec l'association de parents d'élèves FCPE

Mardi 26 mai

9h à 12h

LAEP - Gutenberg

Informations et échanges sur l'exposition des jeunes enfants aux écrans.

12h

Intervention LOG IN prévention au périscolaire.

18h

École Joseph Delteil

Intervention LOG IN prévention au périscolaire.

Mercredi 27 mai

9h30 à 10h30

Café numérique Gutenberg

"Protéger sans priver" (aide à l'installation du contrôle parental)

14h à 17h

Source de l'Avy

Peinture sur galets (inscription auprès de Gutenberg)

15h

Stade de Tambourin

Initiation avec le club et la FCPE

17h

Bibliothèque pour Tous

Lecture sous les platanes place de l'église, en srottant un verre.

Jeudi 28 mai

16h45

Petits défis sur la place du goûter.

17h

Source de l'Avy

Promenade botanique (sur inscription auprès de la FCPE) avec le Collectif culture.

18h

Grand pique-nique

Vendredi 29 mai

16h45

Place du goûter

Clôture du défi.

Activités et goûter offert.



Flashez le QR Code ci-contre pour renseigner l'enquête sur l'usage des écrans proposée par la Ville de Grabels aux familles.

Brochure éditée par la Ville de Grabels

Directeur Publication : Pascal Heymes, Maire de Grabels

Comité de rédaction et réalisation : Service Communication, Direction Enfance Jeunesse Education et les délégués parents FCPE

Crédits photos : Service Communication, Direction Enfance Jeunesse Education, Magnific, Lucky Sophie, Art People, Mômes, Marmiton, Promesse des Fleurs, Journal des femmes

Conception maquette : Service communication

Imprimeur : IMPACT Imprimerie à Saint-Martin-de-Londres • 1000 ex.

Mairie de Grabels

1, place Jean Jaurès • 34790 Grabels

04 67 10 41 00

accueil.mairie@ville-grabels.fr - www.ville-grabels.fr

Collectif
CULTURE
Grabels



Grandir avec les écrans : les quatre pas

Cela fatigue l'enfant et lui fait perdre sa concentration pour le reste de la journée, notamment en classe.

Le repas est un moment de partage et d'échanges, les écrans durant les repas empêchent la communication avec l'enfant. En revanche, parler avec lui stimule son langage et son intelligence.



L'absence d'écran dans la chambre habitue l'enfant à rester seul et lui apprend à développer son imagination, à créer et à rêver.

La lumière émise par les écrans retarde le sommeil de l'enfant. Au coucher, il est préférable de lui lire une histoire ou de parler avec lui.