

5-9ans

1 SEMAINE, MOINS D'ÉCRAN !

Fumel Vallée du Lot

du 21 au 28
Juillet 2025



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 21e 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 21 au 28 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					

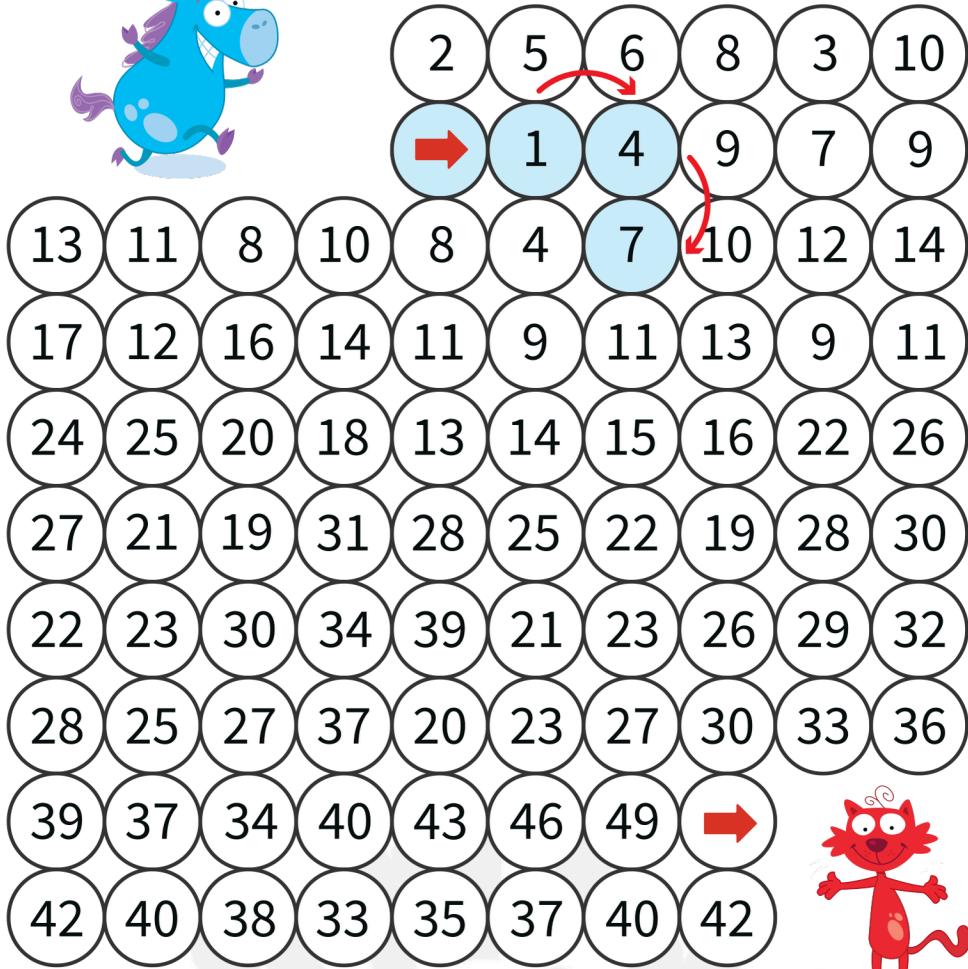
FUMEL VALLÉE DU LOT

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

Aide Trottino à retrouver son ami

Pour aider Trottino à retrouver Chaminou, pars du numéro 1 et ajoute 3 (1 + 3). Tu obtiens 4, alors tu dois te rendre au numéro 4. Recommence en partant du 4 et ajoute 3 (4 + 3 = 7). Tu dois donc te rendre au numéro 7. Continue ainsi jusqu'à l'arrivée !



- L'UNIVERS DE -
CHAMINOU

naître
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

Les 5 différences rigolotes

Cherche les cinq différences entre les deux dessins.



Activité complémentaire

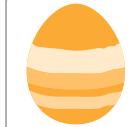
Invitez votre enfant à placer lui-même son couvert pour le repas (assiette, ustensiles et verre). Cachez ses yeux pendant que vous enlevez un élément, puis demandez-lui de nommer l'objet manquant.

À retenir

Grâce à cette activité, votre enfant développe son sens de l'observation, sa mémoire ainsi que son sens de l'humour.

Découvre la suite

Découpe les oeufs situés à droite des pointillés, puis complète les suites en collant chaque oeuf au bon endroit.



- L'UNIVERS DE -
CHAMINOU



naître
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

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.

En route vers les saisons !

Pose un crayon sur le point de départ d'un des sentiers et trace un trait jusqu'au bout du chemin. Utilise des crayons de couleurs différentes pour chaque parcours.



Activité complémentaire

Laissez votre enfant choisir six illustrations dans un magazine correspondant à trois thèmes différents (ex : deux vêtements, deux articles de sport, deux jouets). Découpez-les et collez-les sur une feuille, puis demandez à votre enfant de relier les illustrations ayant le même thème.



À retenir

Lorsque votre enfant suit un parcours précis pour tracer une ligne, il développe sa motricité fine. C'est un bon exercice pour apprendre à contrôler les petits mouvements qui lui seront utiles plus tard, quand il apprendra à écrire.

NAÎTRE ET GRANDIR

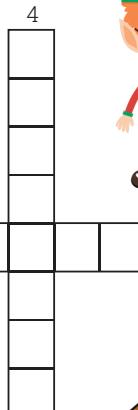
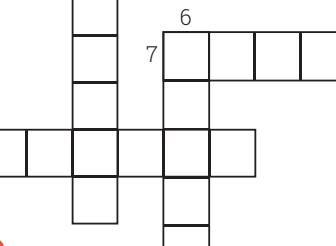
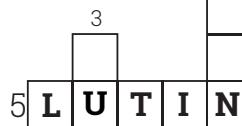
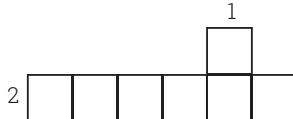
FUMEL VALLÉE DU LOT

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

Mots croisés

Regarde les chiffres au début de chaque ligne et de chaque colonne de la grille de mots croisés ci-dessous. Ensuite, cherche les dessins qui correspondent à ces chiffres dans la page et écrit les mots correspondants. Fais attention, car certains mots sont au pluriel !



1. Fllocons - 2. Etoile - 3. Lumière
4. Chaminou - 5. Lutin - 6. Boule
7. Biscuits - 8. Cadeaux

- L'UNIVERS DE -
CHAMINOU

naître
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

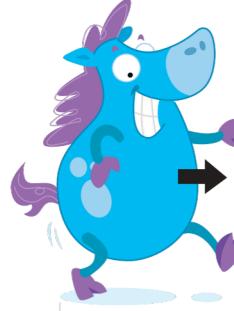
www.fumelvalleedulot.com

Bouge avec le dé !

Lance le dé au sol et suis la consigne correspondant au nombre indiqué sur le dessus du dé.



1 Recule d'un pas.



2 Avance de deux grands pas.



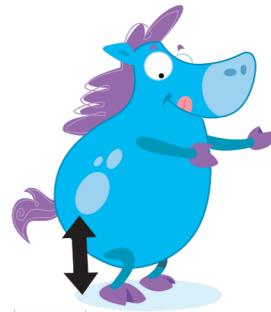
3 Tourne trois fois sur toi-même.



4 Fais quatre petits pas.



5 Sauts sur place cinq fois.



6 Plie les genoux six fois en tendant les bras.

Activité complémentaire

Refaites le jeu en permettant à votre enfant de choisir les gestes à faire au lieu de reproduire ceux qui sont proposés dans l'activité.

À retenir

Cette activité permet à votre enfant de bouger, tout en apprenant à coordonner ses mouvements et à suivre des consignes en s'amusant.

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



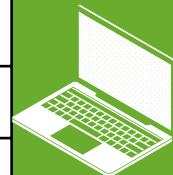
Pratiquer une activité physique



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 !

