

10-17ans



FUMEL

VALLÉE DU LOT

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

www.fumelvalleedulot.com

1 SEMAINE, MOINS D'ÉCRAN !

Fumel Vallée du Lot

du 21 au 28
Juillet 2025



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

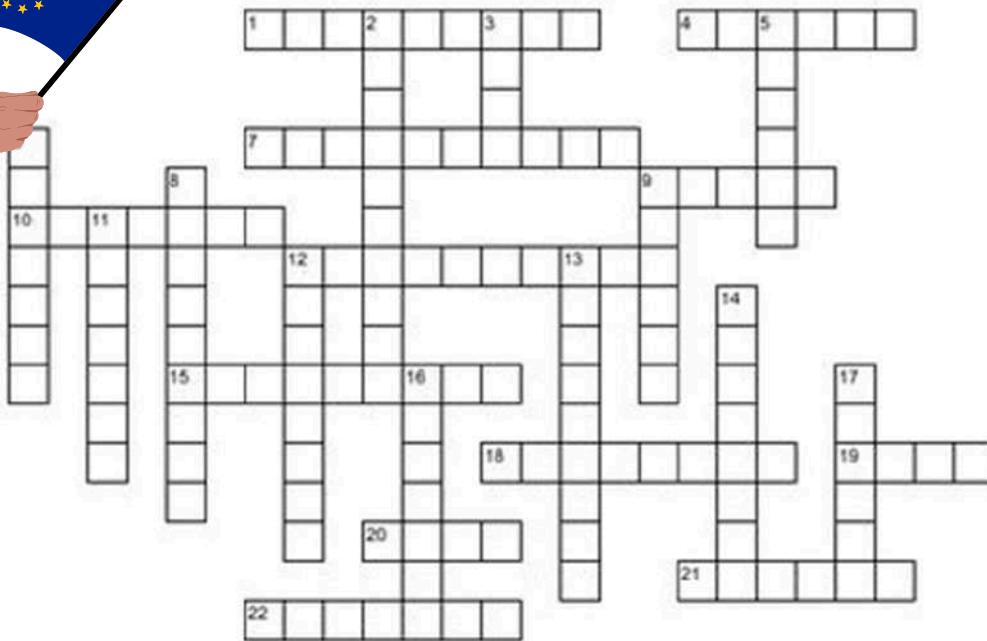
34, Avenue de l'Usine - BP 10037 - 47502 FUMEL CEDEX - Tél. : 05 53 40 46 70 - Fax : 05 53 71 35 16

www.fumelvalleedulot.com

Vous trouverez ci-dessous des activités à réaliser qui vous permettront de diminuer votre temps d'écrans.



Les capitales européennes



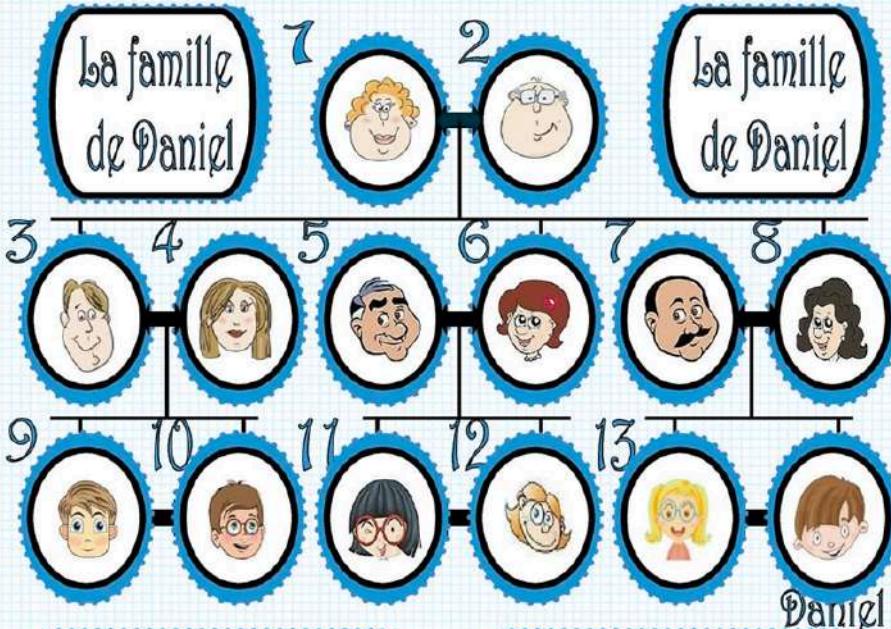
Horizontalement

1. Capitale de la Suède.
4. Capitale de l'Espagne.
7. Capitale du Luxembourg.
9. Capitale de la France.
10. Capitale de la Grande-Bretagne.
12. Capitale de la Slovaquie.
15. Capitale de Malte.(2mots)
18. Capitale de la Pologne.
19. Capitale de l'Italie.
20. Capitale de la Lettonie.
21. Capitale de l'Autriche.
22. Capitale de la Grèce.

Verticalement

2. Capitale du Danemark.
3. Capitale de la Norvège.
5. Capitale de l'Irlande.
6. Capitale de la Lituanie.
8. Capitale de la Belgique.
9. Capitale de la République Tchèque.
11. Capitale de Chypre.
12. Capitale de la Hongrie.
13. Capitale des Pays-Bas.
14. Capitale de la Finlande.
16. Capitale de l'Estonie.
17. Capitale de l'Allemagne.

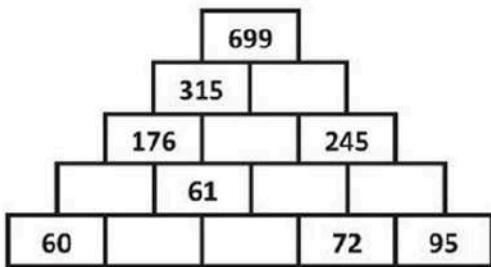
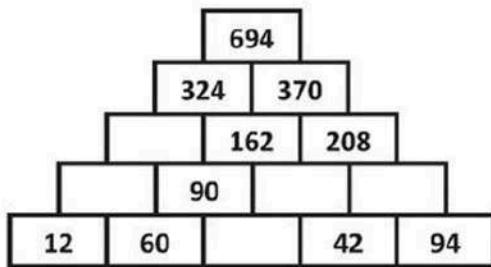
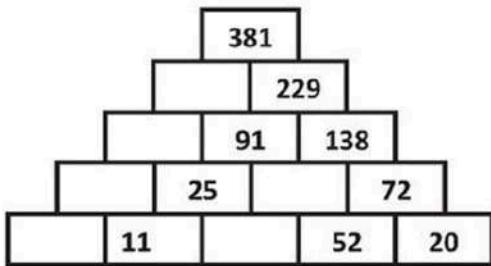
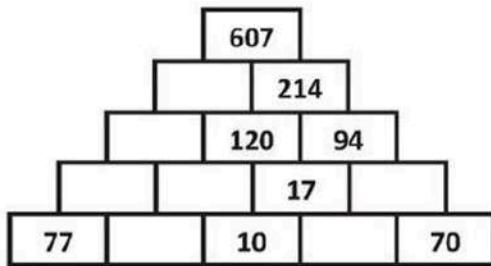
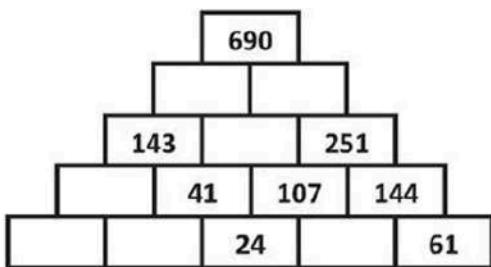
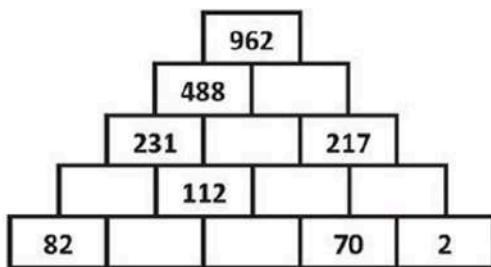
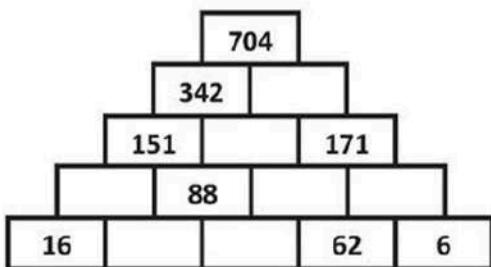
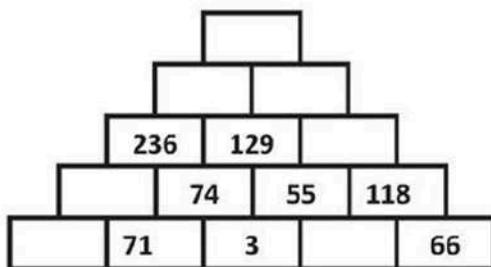
Retrouve les liens de parenté de la famille de Daniel !



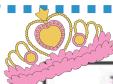
1	Marie	la grand-mère
2	Paul	
3	Luc	
4	Alice	
5	Pierre	
6	Adèle	
7	Georges	
8	Diane	
9	Gabriel	
10	Julien	
11	Louise	
12	Emma	
13	Sarah	

Daniel c'est le petit-fils de Marie
 Daniel c'est le de Paul
 Daniel c'est le de Luc
 Daniel c'est le d'Alice
 Daniel c'est le de Pierre
 Daniel c'est le d'Adèle
 Daniel c'est le de Georges
 Daniel c'est le de Diane
 Daniel c'est le de Gabriel
 Daniel c'est le de Julien
 Daniel c'est le de Louise
 Daniel c'est le d'Emma
 Daniel c'est le de Sarah

Le nombre d'une case de la pyramide est toujours égal à la somme des deux nombres écrits dans les deux cases de la ligne inférieure, à toi de jouer !



QUI SUIS-JE SPÉCIAL PERSONNAGE DE FICTION !



<p>Je suis une princesse. Je vis avec sept nains. J'ai croqué dans une pomme empoisonnée.</p> <p>Qui suis-je ?</p>	<p>Je suis un petit garçon. J'ai une grande mèche blonde. Et j'adore faire des bêtises.</p> <p>Qui suis-je ?</p>
<p>Je suis un gaulois. J'ai un petit chien blanc. Et je suis « un peu enveloppé ».</p> <p>Qui suis-je ?</p> 	<p>Je suis un jeune sorcier. J'ai une cicatrice en forme d'éclair sur le front. Je vais à l'école de magie Poudlard.</p> <p>Qui suis-je ?</p>
<p>Je sais voler. Je ne veux pas grandir. Et je vis au Pays Imaginaire.</p> <p>Qui suis-je ?</p>	<p>J'ai deux vilaines belles sœurs. Une citrouille qui se transforme en carrosse. Et j'ai perdu ma pantoufle de verre.</p> <p>Qui suis-je ?</p> 
<p>Je suis un cow-boy. Je pourchasse les Dalton. Et je tire plus vite que mon ombre.</p> <p>Qui suis-je ?</p> 	<p>Je suis tout rose. J'ai une grande famille. Et nous pouvons tous changer de forme.</p> <p>Qui suis-je ?</p>
<p>Je suis un journaliste qui parcourt le monde. J'ai une houppette. Et un petit chien qui s'appelle Milou.</p> <p>Qui suis-je ?</p>	<p>Je suis un adolescent qui a été mordu par une araignée radioactive. Je suis devenu un super-héros. Et j'ai un costume rouge et bleu.</p> <p>Qui suis-je ?</p> 

Change l'ordre des lettres et trouve un autre mot !

ANAGRAMMES

MOT DE DEPART	DEFINITION DU MOT A TROUVER	MOT A TROUVER
POTS	<i>Je dois m'arrêter.</i>	
OSER	<i>Nom d'une fleur.</i>	
SOIR	<i>Ils gouvernaient la France.</i>	
CHINE	<i>Le chien dort dedans.</i>	
ANGE	<i>A la piscine, on ...</i>	
FOIS	<i>Il fait chaud, j'ai très ...</i>	
DIRE	<i>Pli du visage.</i>	
LIME	<i>Le plat préféré des ours.</i>	
AMI	<i>Le nom d'un mois.</i>	
ORGANE	<i>Le nom d'un fruit.</i>	
POULE	<i>Sert à voir mieux.</i>	
MAIS	<i>Contraire des ennemis.</i>	
ARME	<i>Petite étendue d'eau.</i>	
TROP	<i>La gare des bateaux.</i>	
SUER	<i>Attention en les traversant.</i>	
LAIE	<i>Elle sert à voler.</i>	
CLOS	<i>Au sommet d'une montagne.</i>	
AVEC	<i>Sous-sol.</i>	
RAGE	<i>On y attend le train.</i>	
DIRAS	<i>C'est un légume rose et blanc.</i>	
TENDS	<i>Celles des enfants sont de lait.</i>	
OIES	<i>C'est un tissu très doux.</i>	
PURE	<i>Ce film fait très ...</i>	
AMER	<i>Pour faire avancer un bateau.</i>	
LOIN	<i>Le roi de la jungle.</i>	
MAGIE	<i>Il est sage comme une ...</i>	
DOUCE	<i>C'est l'articulation du bras.</i>	

Victoire!

Créé par : Kevin Trémoulet / laternum

48	49	50	51	52	53	54	55	56
10 redressements assis 20 secondes planche libre	20 secondes danse libre hauts sur gracie	15 burpees	10 secondes planche abdominale	10 secondes planche abdominale	10 sauts	10 redressements assis 20 secondes planche abdominale	20 secondes mountain climbers	10 secondes planche assise
10 burpees avant par jambes	10 burpees avant par jambes	15 burpees	10 secondes planche abdominale	10 secondes planche abdominale	10 sauts	10 redressements assis 20 secondes planche abdominale	20 secondes mountain climbers	10 secondes planche assise
15 squats	15 squats	15 burpees	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	10 sauts	10 redressements assis 20 secondes planche abdominale	20 secondes mountain climbers	10 secondes planche assise
32	33	34	35	36	37	38	39	40
15 squats 20 secondes mountain climbers	20 secondes mountain climbers	15 burpees	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	10 secondes de chaise au mur	5 extensions des bras à push-up	10 secondes en arabesque	15 squats
15 squats	15 squats	15 burpees	10 secondes en arabesque	10 secondes en arabesque	10 secondes mountain climbers	20 secondes de chaise au mur	10 secondes hauts sur place	10 sauts
10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes planche abdominale	10 secondes planche abdominale	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	20 secondes de chaise au mur	10 secondes mountain climbers	10 secondes redressements assis en arabesque
31	30	29	28	27	26	25	24	23
10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes planche abdominale	5 extensions des bras à push-up	5 extensions des bras à push-up	20 secondes mountain climbers	20 secondes mountain climbers	20 secondes mountain climbers	20 secondes redressements assis en arabesque
10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes planche abdominale	10 secondes planche abdominale	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	10 secondes de chaise au mur	10 secondes mountain climbers	10 secondes redressements assis en arabesque
16	17	18	19	20	21	22	23	24
10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes planche abdominale	10 secondes planche abdominale	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	10 secondes redressements assis en arabesque
10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes planche abdominale	10 secondes planche abdominale	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	10 secondes de chaise au mur	10 secondes mountain climbers	10 secondes redressements assis en arabesque
15	14	13	12	11	10	9	8	7
10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes planche abdominale	10 secondes planche abdominale	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	10 secondes de chaise au mur	10 secondes mountain climbers	10 secondes redressements assis en arabesque
10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes planche abdominale	10 secondes planche abdominale	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	10 secondes de chaise au mur	10 secondes mountain climbers	10 secondes redressements assis en arabesque
Départ	1	2	3	4	5	6	7	8
10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes redressements assis en arabesque	10 secondes planche abdominale	10 secondes planche abdominale	10 secondes mountain climbers	10 secondes mountain climbers	10 secondes de chaise au mur	10 secondes mountain climbers	10 secondes redressements assis en arabesque

QUIZZ AUTOUR DU MONDE

Question 1 : Qui a dit : "Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité" ?

Question 2 : Quelle est la capitale du Canada ?

Montréal / Vancouver / Ottawa



Question 3 : Quelle est la capitale des États-Unis ?

Washington / New York / Philadelphie

Question 4 : Combien y a-t-il d'étoiles sur le drapeau américain ?

48 / 50 / 60

Question 5 : Quelle est la capitale de l'Équateur ?

Guayaquil / Quito / Cuenca

Question 6 : Comment s'appellent les îles au large de l'Équateur ?

Îles de Pâques / Îles de Lérins / Îles Galápagos

Question 7 : Quelle est la capitale de la Polynésie française ?

Papeete / Marquises / Tahiti



Question 8 : Quelle est la capitale de la Nouvelle-Zélande ?

Wellington / Auckland / Christchurch



Question 9 : Quelle est la capitale de l'Australie ?

Melbourne / Sydney / Canberra



Question 10 : Quelle est la capitale de la Chine ?

Pékin / Beijing / Shanghai

Question 11 : Quelle est la capitale de l'Inde ?

New Delhi / Bombay / Calcutta



Question 12 : Où a été filmée la trilogie "Le Seigneur des Anneaux" ?

Irlande / Nouvelle-Zélande / Écosse

Question 13 : Comment s'appelle le lac qui sépare le Pérou de la Bolivie ?

Lac Titicaca / Lac Titicaca / Lac Titipapa

Question 14 : Combien d'îles constituent la Nouvelle-Zélande ?

Question 15 : Quel est le pays du Soleil Levant ?

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

Question 18 : Où se situe la place Saint-Marc et le Palais des Doges ?

Question 19 : Quelle est la capitale du 50e État des États-Unis ?



Question 20 : Où se situe la Chapelle Sixtine ?



Question 21 : Dans quel pays se situe le paradis des oiseaux appelé : l'île de Bonaventure ?

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 !

