

10-17ans

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 DEFI !**



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 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

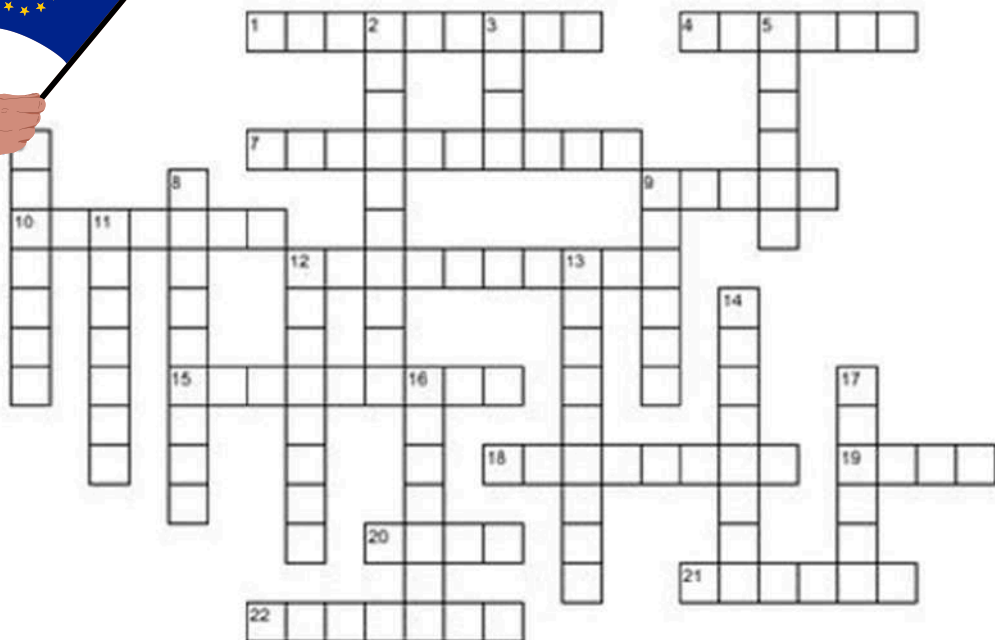
34, Avenue de l'Usine - BP 10037 - 47502 FUMEL CEDEX - Tél. : 05 53 40 46 70 - Fax : 05 53 71 35 16

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 !

La famille
de Daniel

7




2




La famille
de Daniel


3




4



5



6




7




8




9




10




11




12



13



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

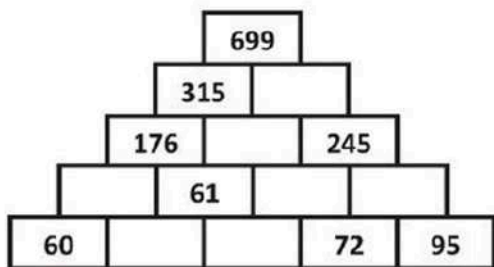
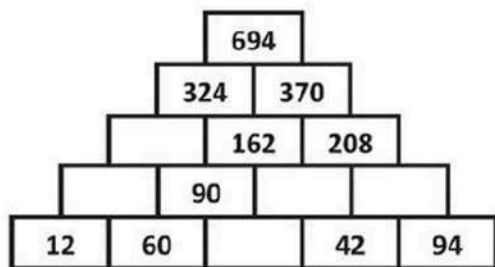
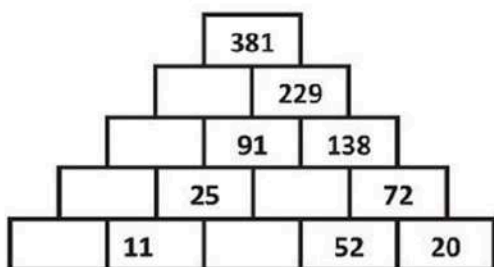
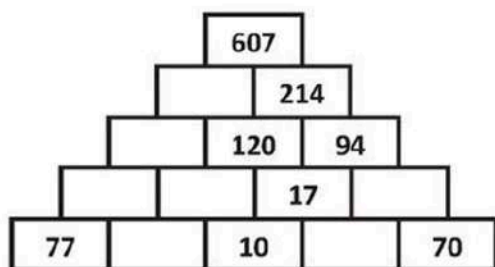
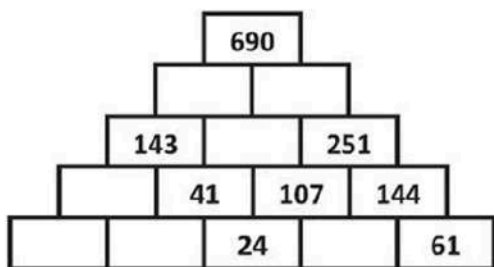
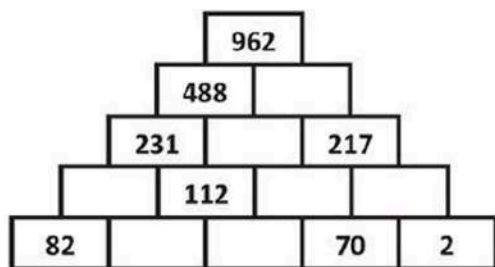
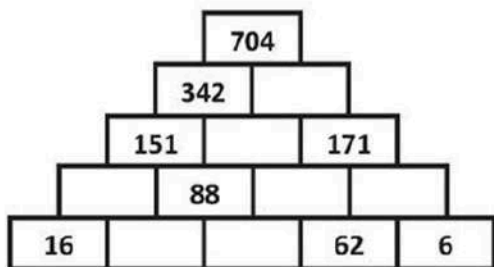
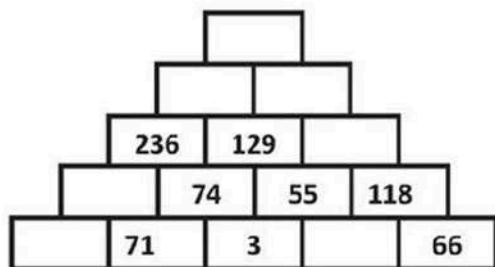
Daniel c'est le de Julien

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. Qui suis-je ?</p>	<p>Je suis un petit garçon. J'ai une grande mèche blonde. Et j'adore faire des bêtises. Qui suis-je ?</p>
<p>Je suis un gaulois. J'ai un petit chien blanc. Et je suis « un peu enveloppé ». 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. Qui suis-je ?</p>
<p>Je sais voler. Je ne veux pas grandir. Et je vis au Pays Imaginaire. 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. Qui suis-je ?</p> 
<p>Je suis un cow-boy. Je pourchasse les Dalton. Et je tire plus vite que mon ombre. Qui suis-je ?</p>	<p>Je suis tout rose. J'ai une grande famille. Et nous pouvons tous changer de forme. Qui suis-je ?</p>
<p>Je suis un journaliste qui parcourt le monde. J'ai une houpette. Et un petit chien qui s'appelle Milou. 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. 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	Je dois m'arrêter.	
OSER	Nom d'une fleur.	
SOIR	Ils gouvernaient la France.	
CHINE	Le chien dort dedans.	
ANGE	A la piscine, on ...	
FOIS	Il fait chaud, j'ai très ...	
DIRE	Pli du visage.	
LIME	Le plat préféré des ours.	
AMI	Le nom d'un mois.	
ORGANE	Le nom d'un fruit.	
POULE	Sert à voir mieux.	
MAIS	Contraire des ennemis.	
ARME	Petite étendue d'eau.	
TROP	La gare des bateaux.	
SUER	Attention en les traversant.	
LAIE	Elle sert à voler.	
CLOS	Au sommet d'une montagne.	
AVEC	Sous-sol.	
RAGE	On y attend le train.	
DIRAS	C'est un légume rose et blanc.	
TENDS	Celles des enfants sont de lait.	
OIES	C'est un tissu très doux.	
PURE	Ce film fait très ...	
AMER	Pour faire avancer un bateau.	
LOIN	Le roi de la jungle.	
MAGIE	Il est sage comme une ...	
DOUCE	C'est l'articulation du bras.	

Serpent et échelle sportifs !

Victoire!											
fait par : Kevin Frenette / L'atavisme											
48	10 sec. trousse genoux hauts sur place	49	20 secondes danse libre	50	15 sauts	51	5 burpees	52	20 secondes planche abdominale	53	10 sauts
47	10 fentes avant par jambe	46	5 extensions des bras «push-up»	45	10 sauts	44	30 secondes planche abdominale	43	20 jumping jacks	42	30 sec. course genoux hauts sur place
32	15 sauts	33	20 secondes mountain climbers	34	Pause eau	35	10 sauts	36	5 burpees	37	30 secondes de chaise au mur
31	10 redressements assis	30	20 secondes planche abdominale	29	10 secondes en arabesque	28	5 extensions des bras «push-up»	27	20 secondes mountain climbers	26	20 secondes danse libre
16	10 secondes en arabesque	17	5 burpees	18	10 fentes avant par jambe	19	15 sauts	20	20 secondes de chaise au mur	21	Pause eau
15	Pause eau	14	20 jumping jacks	13	20 secondes danse libre	12	15 sauts	11	30 secondes de chaise au mur	10	10 redressements assis
Départ		1	20 secondes mountain climbers	2	5 extensions des bras «push-up»	3	10 sauts	4	5 burpees	6	30 sec. course genoux hauts sur place
										7	10 fentes avant par jambe
										8	10 fentes avant par jambe
										9	10 secondes en arabesque
										22	20 secondes mountain climbers
										23	10 redressements assis
										24	10 sauts
										38	5 extensions des bras «push-up»
										39	10 secondes en arabesque
										55	20 secondes mountain climbers
										56	Pause eau

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 Pipicaca / 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 ?**

Réponses : 1 : Antoine de St-Exupéry - 2 : Ottawa - 3 : Washington - 4 : 50 - 5 : Quito - 6 : Îles Galápagos - 7 : Papeete - 8 : Wellington - 9 : Canberra - 10 : Pékin / Beijing - 11 : New Delhi - 12 : Nouvelle-Zélande - 13 : Lac Titicaca - 14 : 2 îles - 15 : Le Japon - 16 : L'Indonésie - 17 : Venise - 18 : Honoluli à Hawaï - 19 : Au Vatican en Italie - 20 : Au Canada

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 !

