

## POURQUOI UNE SEMAINE SANS ÉCRANS ?

Pendant une semaine, en lien avec le **projet Eco-Ecole**, les enfants et leurs familles sont invités à prendre du recul sur les écrans et à réduire le temps qui leur est consacré, au profit de moments partagés, d'activités simples et de temps de qualité ensemble.

### L'objectif n'est pas le zéro écran, mais de :

- partager davantage de temps en famille
- redécouvrir des activités simples, ludiques et créatives
- prendre conscience de nos habitudes numériques

### 👁 Pourquoi limiter le temps d'écran ?

**Utilisés trop longtemps, les écrans peuvent avoir des effets sur les enfants :**

- fatigue visuelle et troubles du sommeil
- baisse de l'attention et de la concentration
- moins de temps pour bouger, jouer et laisser libre cours à l'imagination

**Cette semaine est l'occasion d'échanger sereinement avec votre enfant autour des écrans, sans les diaboliser.**



Pour l'occasion, la médiathèque de Limonest vous propose deux événements !  
**Attention les places sont limitées, il faudra bien penser à réserver.**

📖 **SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ** mardi 19 mai de 17h à 18h30

📖 **SOIRÉE LECTURES** jeudi 21 mai de 17h à 18h30

Inscription (gratuite) : 🌐 [www.billetweb.fr/mediatheque-de-limonest](http://www.billetweb.fr/mediatheque-de-limonest)

Renseignements : ☎ 04 78 35 42 82



## PRÊTS À RELEVER LE DÉFI ?

**Pour vous accompagner, nous vous proposons quelques idées d'activités à partager en famille**

👩‍🍳 **CUISINE** : préparer ensemble un gâteau au yaourt, des cookies ou des pizzas maison.

🧘 **YOGA** : découvrir quelques postures ludiques pour bouger, se détendre et mieux se concentrer !

### LE DANSEUR



### LE DANSEUR

Tiens-toi bien droit.  
Fixe un point devant toi.  
Prends une inspiration.  
Mets ton poids sur un pied.  
Soulève ton autre pied et ramène le talon vers la fesse.  
Avec ta main, saisis ton pied ou la cheville.  
Lève-le doucement vers le haut, en l'éloignant de ton torse.  
Équilibre-toi avec ton autre bras tendu en avant.  
Après 30-40 secondes, repose la jambe lentement.  
Recommence avec l'autre jambe !

**Bienfaits** : renforce l'équilibre, étire les épaules et la poitrine, muscle les jambes et les chevilles.

### DEMI-TORSION ASSISE



### DEMI-TORSION ASSISE

Assis(e) par terre, allonge tes jambes.  
Replie ta jambe gauche et pose le pied de l'autre côté de ton genou droit.  
Laisse ton genou droit se plier naturellement au sol.  
Pose ta main gauche sur le sol, derrière ton dos.  
Pose ta main droite sur ton genou gauche.  
Respire doucement en laissant le ventre se gonfler et se vider comme un ballon.  
A chaque respiration, tourne doucement ta tête et tes épaules vers la gauche, comme si tu voulais regarder derrière toi.  
Ne force pas, va tout doucement pour juste sentir ta colonne vertébrale.  
Refais ensuite la posture de l'autre côté.

**Bienfaits** : étire la colonne, masse le dos et le ventre, apaise le cerveau



Encore plus de postures sur :

[www.familiscope.fr/activites-enfant/kits-imprimer-carterie/12-postures-de-yoga-pour-les-enfants-sur-des-cartes-a-imprimer-6920](http://www.familiscope.fr/activites-enfant/kits-imprimer-carterie/12-postures-de-yoga-pour-les-enfants-sur-des-cartes-a-imprimer-6920)

## JEUX ET TEMPS PARTAGÉS

♣ **JEUX DE SOCIÉTÉ** : puzzles, devinettes, morpion, sudoku, jeux de cartes...

🏠 **CONSTRUIRE UNE CABANE** avec de grands cartons de livraison

🎲 **JEU DES MONSTRES** : Matériel ▶ des feuilles, des crayons de papier, une gomme, et 2 dés.  
Sur sa feuille, chacun dessine une forme de «patate» puis on lance les dés à tour de rôle. Chaque résultat nous indique un élément à ajouter sur son monstre :

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 2 ▶ UN NEZ                 | 8 ▶ UN ŒIL         |
| 3 ▶ DES DENTS OU UNE CORNE | 9 ▶ UNE PATTE      |
| 4 ▶ DES POILS              | 10 ▶ UN ACCESSOIRE |
| 5 ▶ UNE AILE               | 11 ▶ UNE QUEUE     |
| 6 ▶ CE QUE TU VEUX !       | 12 ▶ DES ÉCAILLES  |
| 7 ▶ UNE BOUCHE             |                    |



On peut arrêter le jeu au bout de 10 tours... ou quand on veut !

Et colorier son monstre pour qu'il soit tout beau. **Qui aura dessiné le plus effrayant ? Le plus rigolo ?**

## 📖 LECTURE ET IMAGINATION

- Lire un livre ensemble et en discuter
- Laisser l'enfant lire seul, à son rythme
- Aller à la médiathèque

## 🌿 DÉCOUVRIR LA NATURE

- Ramasser feuilles et cailloux
- Planter des graines
- Partir en exploration près de chez soi et observer les fourmis, les insectes, la faune et la flore locales

## 🎵 CRÉATIVITÉ ET EXPRESSION

- Chanter et/ou danser ensemble
- Écouter de la musique
- Écrire une lettre ou une carte à un proche
- Préparer un petit spectacle en famille
- Fabriquer des origamis

D'autres modèles d'origamis :

[maitrelucas.fr/fiche/origamis-cp-ce1-ce2-cm1-cm2/](http://maitrelucas.fr/fiche/origamis-cp-ce1-ce2-cm1-cm2/)

## 😊 PARLER ET ÉCHANGER

Prendre un moment pour discuter de la journée :

- Comment ta journée s'est-elle passée ?
- Qu'est-ce qui t'a fait rire aujourd'hui ?
- Quels sont les 3 meilleurs moments de ta journée ?

## 🧑‍🚒 JEUX D'AVENTURE ET RÉFLEXION

- Organiser une petite chasse au trésor simple
- Écouter un podcast ou une histoire audio, par exemple [Bestioles](#) sur France Inter, [Histoires en musique](#) sur radio classique, [Les voyages d'Amelia](#) sur Europe 1 ou [Encore une histoire](#)

QUELQUES IDÉES DE LIVRES  
(lus et approuvés !)

CYCLE 1



Les Lurons de la forêt

CYCLE 2



Lightfall

CYCLE 3



Les Royaumes de Feu



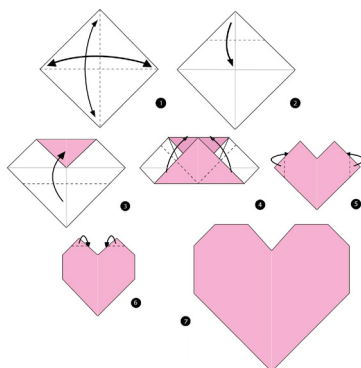
Je t'aimerais toujours, quoi qu'il arrive



Les petits vétérinaires



Les mésaventures merveilleuses de Brontë Bravecœur



## SORTIR, FAIRE DU SPORT

- Organiser un petit tournoi sportif en famille
- Faire une promenade autour de chez soi ou suivre un itinéraire de randonnée dans Limonest ou dans les monts d'or, découvrir les cabornes ou le ruisseau de Rocheardon.



*Une idée de balade facile :*

### ► LE CENTRE INCONTOURNABLE DE LIMONEST

Distance : 5 km | Durée : 1 h 15 |  
Dénivelé : 95 m  
Point de départ : Mairie

La commune égrène sur ses collines ses différents hameaux, dont le plus ancien : Saint André du Coing s'allongeait sur une crête. Le circuit permet de suivre les ruisseaux : le Sémanet, le ruisseau de Limonest et de découvrir les vallons.

#### Un peu d'histoire.

Le bourg actuel, autour de la mairie et de l'église, s'est développé à partir de 1840 le long de la route royale de Lyon à Paris par la Bourgogne. Le premier relais de Poste aux chevaux en montant à Paris était installé à Limonest.

**L'itinéraire est balisé !**

D'autres itinéraires sur :

[www.grandlyon.com/mes-services-au-quotidien/decouvrir-sortir-saerer/les-randonnees-et-espaces-naturels-sensibles](http://www.grandlyon.com/mes-services-au-quotidien/decouvrir-sortir-saerer/les-randonnees-et-espaces-naturels-sensibles)

## LE CHALLENGE FAMILLE

**Relevez le défi ensemble !** Cochez au moins 5 activités réalisées dans la semaine :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lire une histoire ensemble  | <input type="checkbox"/> Chanter ou écouter de la musique |
| <input type="checkbox"/> Cuisiner en famille         | <input type="checkbox"/> Bouger : sport, yoga, danse      |
| <input type="checkbox"/> Jouer à un jeu de société   | <input type="checkbox"/> Discuter de sa journée           |
| <input type="checkbox"/> Faire une activité créative | <input type="checkbox"/> .....                            |
| <input type="checkbox"/> Sortir se promener          | <input type="checkbox"/> .....                            |

## 🕒 COMBIEN DE TEMPS PASSES-TU SUR LES ÉCRANS CHAQUE JOUR ?

► Tableau à compléter en famille, sans pression ni jugement !

	TÉLÉVISION	TABLETTE	TÉLÉPHONE	ORDINATEUR	TOTAL
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					

## LES RÈGLES ESSENTIELLES, À TOUS LES ÂGES

Pour aider votre enfant à développer de bonnes habitudes numériques, quelques règles simples peuvent être mises en place au quotidien :

- **pas d'écran le matin avant l'école**
- **pas d'écran pendant les repas**
- **pas d'écran dans la chambre**
- **pas d'écran avant d'aller se coucher**

## REPÈRES SELON L'ÂGE DE L'ENFANT

**3** Pas d'écran avant 3 ans puis usage exceptionnel

**6** Usage limité et encadré, pas de console avant 6 ans

**9** Usage modéré et encadré, pas d'internet seul avant 9 ans

**12** Plus d'autonomie, avec un contrôle parental

► Le téléphone portable est interdit à l'école et au collège.

## POUR ALLER PLUS LOIN

- **Conseils pratiques pour les parents** : [jeprotegemonenfant.gouv.fr](http://jeprotegemonenfant.gouv.fr)
- **Tester ses connaissances pour mieux accompagner son enfant** : [pix.fr/parents](http://pix.fr/parents)
- **Télécharger le flyer** : « [Bien grandir avec les écrans – des repères pour chaque âge](#) »

## ET APRÈS LA SEMAINE SANS ÉCRANS ?

Pourquoi ne pas prolonger l'expérience ?

Cette semaine peut être le point de départ de nouvelles habitudes, simples et adaptées à chaque famille :

- garder un **temps d'écran adapté à l'âge de l'enfant** (un tableau de rappel du temps d'écran peut aider),
- instaurer régulièrement des **moments sans écrans en famille**,
- privilégier **les échanges, les jeux et la lecture**.

L'essentiel est de trouver **un équilibre qui convient à chaque enfant et à chaque famille**.

## 😊 MERCI AUX FAMILLES

Pour votre participation et votre engagement.

Nous vous souhaitons une belle semaine sans écrans, riche en moments partagés, en découvertes et en échanges !

L'équipe des parents délégués - Carole, Enora, Héla et Magali