



DÉFI

# UNE SEMAINE TROP D' SANS ÉCRANS

DU 20 AU 24 MAI

SEREZ-VOUS CAPABLE  
DE MAÎTRISER VOS ÉCRANS  
PENDANT 1 SEMAINE ?

ATELIERS  
GRATUITS



Les professionnels de l'enfance ont constaté depuis quelques années un changement significatif au niveau des comportements des élèves ainsi qu'au niveau des apprentissages : troubles de l'attention, troubles de l'humeur (colères, pleurs, crises), troubles du comportement (opposition massive, agressivité, impulsivité).

C'est pourquoi la ville et ses associations se mobilisent et invitent les enfants de 3 à 11 ans à relever le défi d'une semaine sans (trop d') écrans.

## MOINS D'ÉCRANS ET PLUS DE TEMPS POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS PROPOSÉES !

**MARDI 21 MAI**

### **14H - 19H : DEVIENS UN BIBLIO-ATHLÈTE !**

Épreuves sous forme de quizz, défis, livres à trouver, énigmes...

**Atelier proposé toute la semaine !**

*Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio*

### **14H - 19H : TOUS LES JOURS 1 JEU**

Découverte d'un jeu de société

**Atelier proposé toute la semaine !**

*Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio*

### **16H30 - 17H30 : VENEZ JOUER EN FIN DE JOURNÉE !**

*Médiathèque de l'Ancre - Carnon*

### **16H30 - 18H : LES P'TITS SPORTIFS**

Fais le plein d'activités ! Basket, tennis, disc golf...

*Plaine des Sports - terrain de basket*

### **17H30 - 19H30 : L'ATELIER DES P'TITS CHEFS**

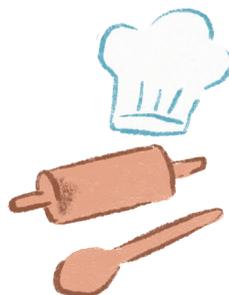
Je compose, j'épluche, je composte, je déguste !

*Mauguio Enfant d'Abord - Salle Prévert*

• Inscriptions : 06 61 26 29 24

### **19H30 - 21H30 : BAL FAMILIAL ET CONCERT**

*MJC - Salle Prévert*





**MERCREDI 22 MAI**

**10H - 18H : DEVIENS UN BIBLIO-ATHLÈTE !**

Épreuves sous forme de quizz, défis, livres à trouver, énigmes...

**Atelier proposé toute la semaine !**

Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio

**10H - 18H : TOUS LES JOURS 1 JEU**

Découverte d'un jeu de société

**Atelier proposé toute la semaine !**

Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio

**10H - 12H : LA BOÎTE À RÊVES**

Transforme ta boîte à chaussures en boîte à rêves !

MJC Mauguio - À partir de 6 ans

• Inscriptions : [secretariat.mjc.mc@gmail.com](mailto:secretariat.mjc.mc@gmail.com) 04 67 29 34 99



**10H - 12H / 14H - 17H : LES P'TITS EXPLORATEURS**

Découvre le château grâce à ton livret jeux !

Château des Comtes de Melgueil - Mauguio

**10H30 : JEUX POUR LES LOULOUS**

Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio

**11H - 12H : ÉVEIL MUSICAL PARENTS - ENFANTS (3-6 ANS)**

Découverte de la musicalité, des sons et des rythmes

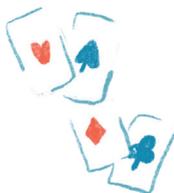
École de musique - 10 places maximum

• Inscriptions : [emmauguio34@gmail.com](mailto:emmauguio34@gmail.com)



**14H - 17H : VENEZ JOUER !**

Médiathèque de l'Ancre - Carnon



**14H30 - 16H30 : JOUONS POUR RIRE**

Jeux de société pour tous

MJC Mauguio

**15H - 17H : MERCREDI EN FAMILLE**

Flanez le long d'un parcours surprise en appréciant le paysage !

MJC Carnon

• Inscriptions : [evs.mjc.carnon@gmail.com](mailto:evs.mjc.carnon@gmail.com) 06 56 70 84 83

**16H : HISTOIRES LUES AU CHÂTEAU**

Château des Comtes de Melgueil - Mauguio

**16H30 - 18H : LES P'TITS SPORTIFS**

Fais le plein d'activités ! Basket, tennis, disc golf...

Plaine des Sports - terrain de basket



**VENDREDI 24 MAI**



**10H - 18H : DEVIENS UN BIBLIO-ATHLÈTE !**

*Épreuves sous forme de quizz, défis, livres à trouver, énigmes...*

**Atelier proposé toute la semaine !**

**Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio**

**10H - 18H : TOUS LES JOURS 1 JEU**

*Découverte d'un jeu de société*

**Atelier proposé toute la semaine !**

**Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio**

**18H30 : LES ÉCRANS, OUI, MAIS COMMENT ?**

*Projection vidéo Draw my life, burger quizz et apéro partagé*

**MJC Carnon**

• *Inscriptions : [evs.mjc.carnon@gmail.com](mailto:evs.mjc.carnon@gmail.com) 06 56 70 84 83*

**SANS OUBLIER LA FÊTE DE LA NATURE  
LE SAMEDI 25 MAI DE 10H À 18H  
AU PARC PAYSAGER DE MAUGUIO !**





# 4 TEMPS SANS ÉCRAN

**POUR UNE MEILLEURE MAÎTRISE DES ÉCRANS ET POUR ÉVITER LES CONSÉQUENCES À LONG TERME D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE D'ÉCRANS, LE COLLECTIF COSE (COLLECTIF SUREXPOSITION ÉCRANS) A MIS EN PLACE LE DISPOSITIF "4 TEMPS SANS ÉCRAN" :**



## PAS D'ÉCRAN LE MATIN

L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides à l'écran, son attention s'épuise en 15 minutes. Or, l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. Un enfant qui regarde un écran le matin arrivera en classe avec son quota d'attention épuisé et aura donc de grosses difficultés de concentration. Ses résultats scolaires en seront impactés.

## PAS D'ÉCRAN AVANT LE COUCHER

L'image animée ainsi que la lumière bleue diffusées par l'écran sont toutes deux stimulantes. En effet, elles annulent l'effet de l'hormone régulatrice du sommeil, la mélatonine, qui empêche l'enfant de s'endormir naturellement.

## PAS D'ÉCRAN DURANT LES REPAS

La télévision allumée pendant les repas empêche toute conversation entre les parents et l'enfant. Le risque au long terme impacte l'enrichissement du vocabulaire chez l'enfant.

Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2h de TV quotidienne multiplient par 3 le risque des retards de développement du langage. De plus, le contenu anxiogène de certains programmes TV (dont les informations) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant, même s'il vous paraît trop jeune.

## MOINS D'ÉCRANS POUR PLUS D'ACTIVITÉS !

La TV OK, mais après ? Voici une petite liste d'activités à partager en famille ou entre amis :

- Aller dans l'une des médiathèques de Mauguio ou de Carnon et y découvrir des spectacles, lectures, jeux et autres animations
- Aller se balader au parc paysager, à la plaine des sports, à l'étang de l'or, au zoo...
- Faire du vélo, de la trottinette ou marcher le long de la voie verte
- Faire des jeux de société, de constructions, d'imitations (dînette, déguisement, poupée...)
- Faire de la peinture, du dessin, de la pâte à modeler, de la création d'objets
- Faire des jeux de ballons, de raquettes...

