

VILLE DE GAGNY

Défi 10 jours

SANS ÉCRANS

DU 19 AU 28

MAI 2026

En partenariat avec :



www.gagny.fr

10 jours sans écrans, qu'est-ce que c'est ?

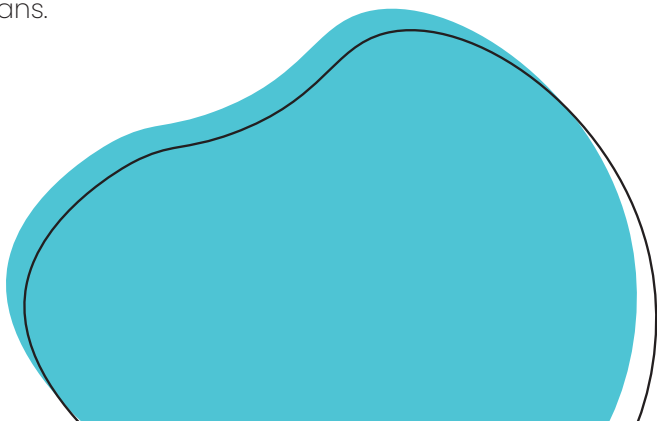
Pendant 10 jours, un défi simple vous est proposé : vivre sans écrans. Téléphones, tablettes, ordinateurs, télévision... tous ces outils qui occupent une place trop importante dans notre quotidien sont mis de côté pour faire place à une expérience différente.

Le défi « 10 jours sans écrans » invite chacune et chacun à **ralentir**, à **se reconnecter à soi-même**, **aux autres**, et à redécouvrir des activités souvent oubliées. Lire, se promener, créer, discuter, observer, autant de **plaisirs simples** qui reprennent leur place lorsque l'on s'éloigne du flux constant d'informations et de sollicitations numériques.

Au-delà de la **déconnexion**, ce défi est une opportunité pour prendre conscience de nos habitudes, de notre rapport au temps et à l'attention. C'est aussi un moment pour retrouver **une forme de liberté**, loin des notifications et de la dépendance aux écrans.

Accessible à toutes et tous, ce challenge peut être vécu seul, en famille, entre amis ou en milieu scolaire. Il **ne s'agit pas de renoncer définitivement aux technologies**, mais d'expérimenter un nouvel équilibre et de se poser une question essentielle : **quelle place voulons-nous vraiment donner aux écrans dans notre foyer et notre vie ?**

Alors, prêtes et prêts à relever le défi ?



Connaissez-vous la Maison de Loisirs Parents-Enfants ?

À la Maison de Loisirs Parents-Enfants, dès l'entrée, on dépose les smartphones dans une boîte sécurisée... et on passe **en mode déconnexion** !

La maison s'organise en 4 salles communicantes adaptées à tous les âges. Un espace tout doux **accueille les 0-3 ans**, avec une ambiance type Snoezelen : lumières apaisantes, sons relaxants et jeux sensoriels.

Les 3-12 ans profitent d'une salle dédiée pour jouer, créer et participer à des ateliers parents-enfants, notamment à partir d'objets recyclés.

Les 12-18 ans disposent d'un espace pensé pour eux, avec des activités adaptées à leurs envies.

Enfin, **une salle familiale réunit petits et grands** autour de jeux, de livres et de moments de partage entre familles.

L'objectif : circuler librement, explorer chaque espace à son rythme et profiter pleinement de l'instant. Un extérieur est aussi accessible pour prendre l'air ou jouer à proximité.

Des intervenants comme des orthophonistes ou psychologues peuvent également accompagner les familles lors **d'ateliers organisés** ponctuellement dans l'année.

La Maison de Loisirs Parents-Enfants est un lieu **chaleureux et convivial**, idéal pour se retrouver autrement en famille.

Horaires d'hiver (du 1^{er} octobre au 31 mars) :

- les mercredis de 10 h à 17 h 15
- les samedis de 14 h à 17 h 15

Horaires d'été (du 1^{er} avril au 30 septembre, fermée au mois d'août) :

- les mercredis de 10 h à 18 h
- les samedis de 14 h à 18 h

Les enfants doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte : ce n'est pas un lieu de garde.

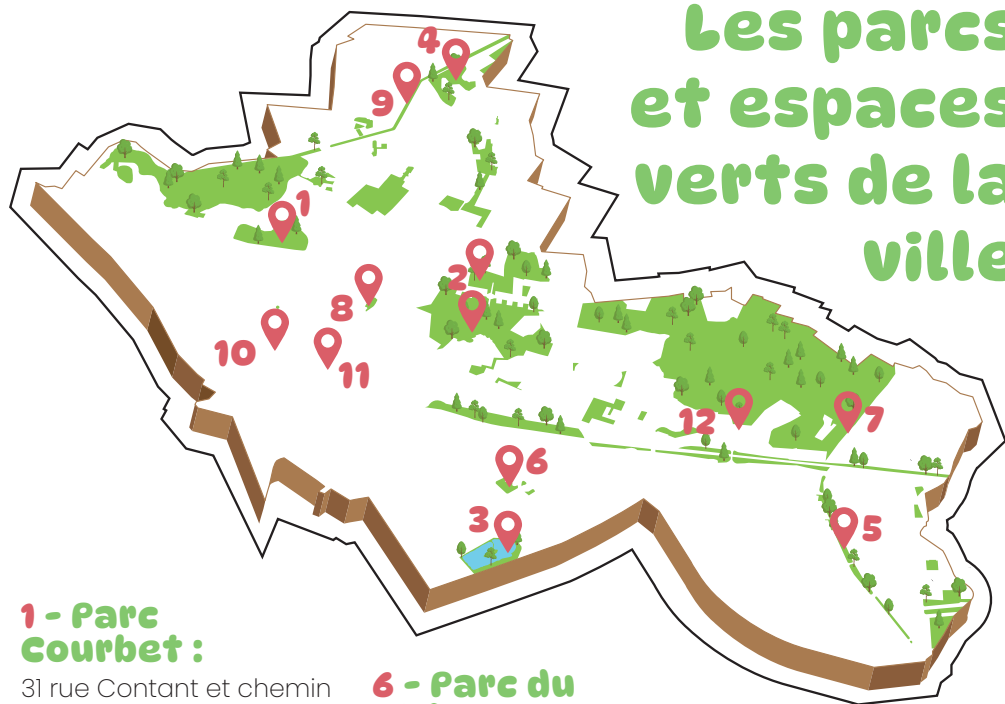
Les enfants non accompagnés ne seront pas reçus : le but de ce projet est de renforcer les liens parents-enfants.

Adresse : 31 rue Contant

Dessin à colorier:
Lac de Maison Blanche



Les parcs et espaces verts de la ville



1 - Parc Courbet :

31 rue Contant et chemin des Bourdons

2 - l'Arboretum & Parc forestier du Bois de l'Étoile :

9 chemin du Bois de l'Étoile

3 - Lac de Maison Blanche :

Avenue Jules Verne

4 - Étangs de Maison Rouge :

2B allée des Étangs

5 - Mail du Chénay :

1 rue du Bord de l'eau

6 - Parc du Château de Maison Blanche :

Place des Fêtes
(réouverture en septembre 2026)

7 - Ru Saint-Roch :

Avenue Sainte-Clotilde

8 - Parc de l'Hôtel de Ville :

8-10 rue de la Croix Saint-Siméon

9 - Acqueduc de la Dhuy :

82 allée de la Dhuy

10 - Médiathèque Georges Perec

20 bis avenue Jean Jaurès

& Théâtre André Malraux

1 bis rue Guillemeteau

11 - Conservatoire François-Joseph Gossec :

41 avenue Jean Jaurès

12 - Piscine :

7 rue Jean Bouin

Dessin à colorier : l'Hôtel de Ville



Dessin à relier :

la mascotte de Gagny, Sandy



Règles du jeu : Une histoire à plusieurs

Objectif :

Créer ensemble une histoire amusante, originale ou complètement folle, en laissant libre cours à son imagination.

Nombre de joueurs :

À partir de 2 joueurs
(idéal en groupe).

Déroulement :

1. Les joueurs s'installent en cercle ou en ligne.
2. Le premier joueur commence l'histoire avec une phrase (ex : « Il était une fois... »).
3. Chaque joueur, à tour de rôle, ajoute une phrase pour faire avancer l'histoire.
4. L'histoire se construit ainsi petit à petit, chacun apportant sa touche personnelle.

Règles à respecter :

- Écouter attentivement les autres pour garder une certaine cohérence.
- Ne pas couper la parole.
- Laisser libre cours à l'imagination : tout est permis (humour, aventures...).
- Respecter les idées des autres joueurs.
- Possibilité d'imposer des contraintes (mots obligatoires, thème, durée...) pour pimenter le jeu.

Fin de la partie :

Le jeu se termine quand l'histoire a une fin (choisie par le groupe ou décidée par le dernier joueur).

Variante :

Chaque joueur écrit un bout d'histoire sur un papier. Mélangez les papiers, un joueur commence par « il était une fois », pioche un papier au hasard et commence l'histoire en le lisant. Le deuxième joueur tire au sort un autre papier et ainsi de suite.



Mots mêlés

CHATEAU DE MAISON
BLANCHE
CARRIERES DE L'OUEST
HOTEL DE VILLE
PARC COURBET
BOIS DE L'ETOILE
MAISON BASCHET
FETE DES VENDANGES
SANDY

VIVRE ENSEMBLE
MAISON DE LOISIRS
PARENTS ENFANTS
JOURS SANS ECRANS
TAXI DE LA MARNE
MAISON ROUGE
PLATEAU FRANCEVILLE
EPOQUE
CHENAY

ABBESSES
POINTE DE GOURNAY
PARC CARETTE
MAISON BLANCHE
JEAN MOULIN
JEAN BOUIN
CENTRE VILLE

J Q R E E Y Y R X R M V I V R E E N S E M B L E K Y E F H
V N J E O Z W D A Y W N P B N Y P X U H F B C S M D T M T
E L B J N Q V P W W D I C T Z U S G Y C F P H V M N B H Y
M A I S O N D E L O I S I R S P A R E N T S E N F A N T S
Y A N R U O G E D E T N I O P E Y J F A X B N V V S L R Z
S K L D V N E L U E E S A M E G N H X L Z C A O C Z O L J
R J M V J X R E B E D F E P P A I Z H B Q U Y K I X L J Y
K J F M X W R R C H R L S U Y Y F W S N H X Z E G E I Q E
L O S P Z R U R N N L I E A O Z X M U O I S Y U H O V G X
A U A G I O H E G I F J Z F D L A T T S U K N F B R U B X
X R H Z C F V J V W E T R S C I E E P I J R V F V O J Z K
R S T C Y W V E A A W T G F S X L D J A X D Ê E R R B K H
F S R F W G R D N W Y P E O U D E R S M K T U N J R X S E
C A W M X T L M I B F T N I E R K M B E E T O Q R N H I D
P N J J N T O I M R T B B V Y W D Q R D R S P K I N S X O
A S W E T U R X T E L Y I G Z D B N E U I È V D G Q E W N
Z C C A L G W X R A R L Y C S F G S O A P P I T D K L Z E
T R C I V Q L A N U L T T X O E V O M E P P Q R F Q J S B
F A N K U M C C L E Q J J F B E Q B L T R V K O R E S F D
T N S G K C H O X I W I F K N S O K I A E W L J A A S Q N
W S V U R E V V W X Y Q Q D P E Q U Q H T H E N J F C T N
F V H A P V A N B Y R S A I P S T E H C S A B N O S I A M
N W P J N K X M E T F N W B V S J N S C A O R I A Y H P E
F X U W Y L U A L L G P G O B E F J M H U U I D Y R T G O
K R E L I O T É L E D S I O B B I E P I O C B P M W M R V
N K K X H E T W S F O B E Y T B L X N S W E U Q O P E U B
B R N U N X K E G D P L A T E A U F R A N C E V I L L E S
A O N R G I N M E R T A X I D E L A M A R N E L S R H F C
V Y E H I X U F X S X O L U C F Z R M F S I H W L K G W S

Recette de pâte à sel

Ingrédients :

- 2 verres de farine
- 1 verre de sel fin
- 1 verre d'eau tiède

Préparation

1. Mélanger la farine et le sel dans un saladier.
 2. Ajouter l'eau progressivement en mélangeant.
 3. Pétrir la pâte jusqu'à obtenir une texture souple et non collante.
- Si la pâte colle trop : ajouter un peu de farine.
- Si elle est trop sèche : ajouter quelques gouttes d'eau.

Utilisation

- Modelez ce que vous voulez (figurines, empreintes, décorations...).
- Vous pouvez ajouter du colorant alimentaire ou peindre après séchage.

Séchage

- À l'air libre : 24h à 48h
- Au four : environ 2h à 90-100°C (bien surveiller avec un adulte)

Astuce

Pour une pâte plus lisse, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile.



1 jour 1 mission

Vous l'avez compris, le défi 10 jours sans écrans vous pousse à déconnecter pour vous reconnecter en famille ou entre amis ! Voici 10 missions à réaliser pour occuper vos 10 jours sans écrans. À vous de jouer !

Jour 1

Faire un repas avec un ou plusieurs adultes

Jour 3

Construire quelque chose

Jour 5

Inventer ou faire un jeu

Jour 7

Faire une surprise à quelqu'un

Jour 9

Apprendre quelque chose de nouveau

Jour 2

Passer au moins 30 minutes dehors en famille ou entre amis

Jour 4

Écrire une lettre à quelqu'un

Jour 6

Lire pendant au moins 30 minutes

Jour 8

Ranger ou donner un objet

Jour 10

Organiser une soirée de fête sans écrans

Land art

Et si la nature devenait un immense terrain de jeu artistique ? Le land art, c'est tout simplement l'art de créer avec ce que l'on trouve dehors : des feuilles, des cailloux, des branches, du sable... Pas besoin de peinture ni de papier, ici, c'est la forêt ou le parc qui servent d'atelier !

Les artistes du land art imaginent des formes, des dessins ou des sculptures directement dans la nature. Mais attention, ces œuvres sont souvent éphémères : le vent peut les emporter, la pluie les transformer, et c'est justement ce qui les rend magiques.

Alors ouvrez bien les yeux : une spirale de pommes de pin, un mandala de fleurs ou un chemin de galets... Et si vous aussi vous deveniez artiste, le temps d'une promenade ?



Joue au journaliste

Interview d'un proche

Il est temps de se renseigner sur vos proches et d'en apprendre plus sur celles et ceux qui font votre quotidien. Munissez-vous d'un stylo : aujourd'hui, vous devenez journaliste ! Posez ces questions à l'adulte de votre choix.

À quoi tu jouais quand tu étais petite/petit ?

Comment tu faisais pour donner des nouvelles à tes copines et copains sans les écrans et les réseaux ?

Tu avais des jouets préférés ? Si oui, lesquels ?

**Tu faisais quoi après l'école ?
C'était quoi ta matière préférée ?**

Tu penses que c'était mieux sans écran ou juste différent de maintenant ? Explique ta réponse.

Règles du jeu :

Le Petit Bac

Objectif :

Trouver un maximum de mots correspondant à des catégories, en commençant par une lettre imposée.

Nombre de joueurs :

À partir de 2 joueurs.

Matériel :

- Feuilles
- Stylos
- Une liste de catégories (communes à tous les joueurs)

Exemples de catégories :

Prénom, Ville, Pays, Animal, Objet, Métier, Fruit/Légume...

Déroulement :

1. Chaque joueur remplit la feuille ci-contre avec les mêmes catégories.
2. On choisit une lettre au hasard (souvent en récitant l'alphabet et en s'arrêtant).
3. Tous les joueurs remplissent chaque catégorie avec un mot commençant par cette lettre.
4. Le premier joueur qui a rempli toutes les catégories dit « STOP ».
5. Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement d'écrire.

Comptage des points :

Pour chaque mot :

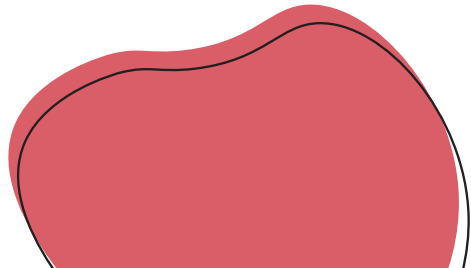
- **2 points** : mot original (personne d'autre ne l'a)
- **1 point** : mot trouvé par plusieurs joueurs
- **0 point** : mot incorrect ou case vide

Fin de la partie :

On fait plusieurs manches avec des lettres différentes. À la fin, on additionne les points : le joueur avec le plus de points gagne.

Règles à respecter :

- Les mots doivent correspondre à la catégorie demandée.
- Les mots doivent commencer par la bonne lettre.
- Pas de répétition du même mot dans plusieurs catégories (sauf accord du groupe).
- En cas de doute, les joueurs peuvent discuter et voter.



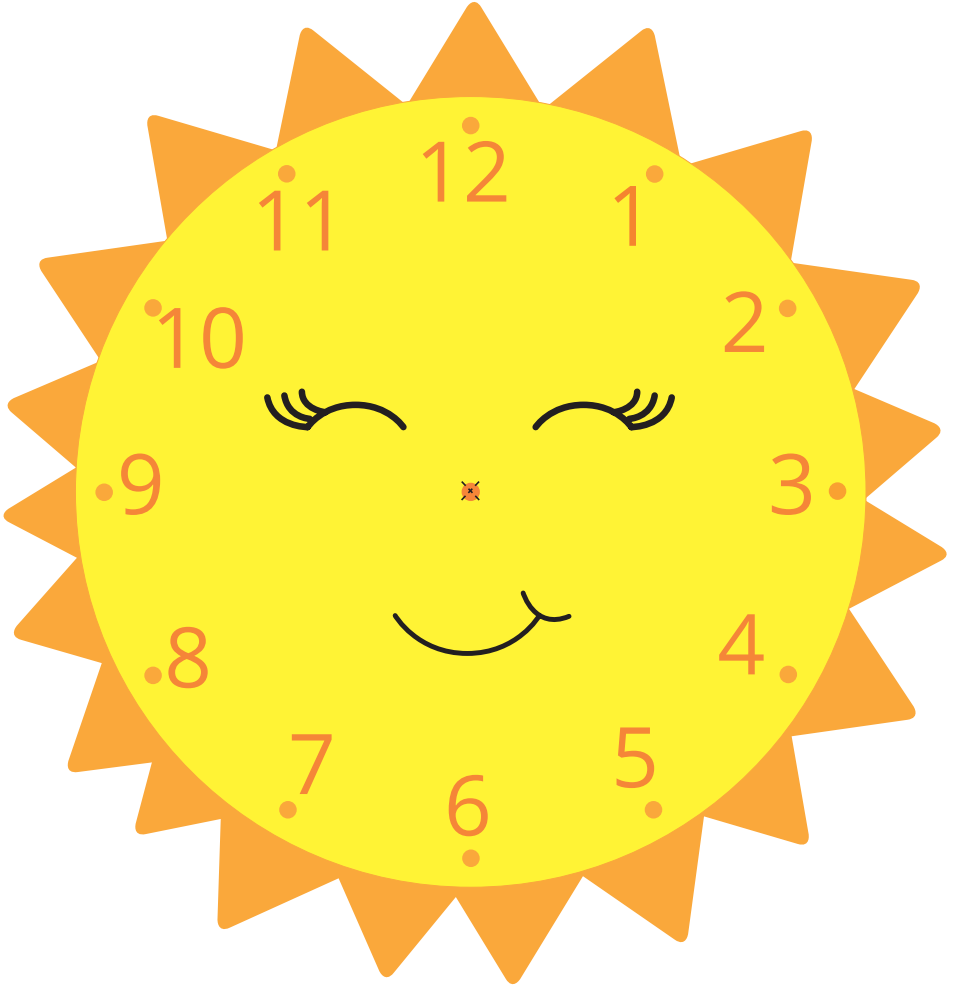
Fabrique ton cadran solaire

Avis aux petites et petits explorateurs ! Les journées s'allongent et le soleil pointe le bout de son nez, c'est l'occasion idéale pour fabriquer une horloge d'extérieur sans électricité ni piles.

Le cadran solaire montre l'heure grâce à l'ombre que la lumière du soleil projette sur le cadran. Dans notre petit modèle, l'ombre est faite par un bâton en bois. Étapes à suivre !

1. Découpe soigneusement le modèle de cadran solaire à l'aide de ciseaux.
2. Pose le cadran solaire découpé sur un support plat.
3. Enfonce une brochette ou un bâton en bois (il faut que la tige centrale soit bien droite) au milieu du cadran solaire dans le support pour que rien ne bouge pas et que la tige reste bien droite par rapport au cadran. Et voilà, ton cadran solaire est prêt en un clin d'œil !

Maintenant, vous pouvez mettre votre cadran solaire fait maison dehors à midi pour bien commencer et regarder l'heure. Choisissez une journée bien ensoleillée, car moins il y a de nuages dans le ciel, mieux vous verrez l'ombre se déplacer sur le cadran.



Règles du jeu : Bingo Nature

Objectif :

Observer la nature et compléter sa grille en trouvant différents éléments autour de soi.

Nombre de joueurs :

À partir de 1 joueur (encore plus amusant en groupe).

Matériel :

- Votre grille de bingo
- Un crayon

Grille 4x3

Chaque case contient un élément à trouver :

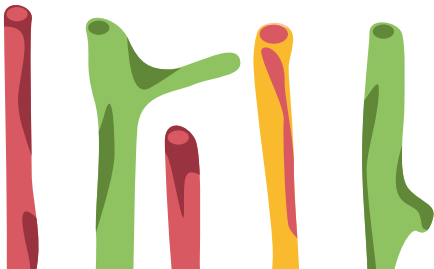
- Une feuille verte
- Une fleur
- Un insecte
- Un caillou
- Quelque chose de rouge
- Un oiseau
- Une plume
- Un arbre
- Une odeur agréable
- Un bruit de la nature
- Une trace (animal, pas...)
- Quelque chose de doux

Déroulement :

1. Les joueurs partent explorer un espace extérieur (parc, jardin, forêt...).
2. Dès qu'un joueur observe un élément de sa grille, il coche la case correspondante.
3. Le jeu peut se faire en marchant, en explorant ou même en restant dans une zone précise.

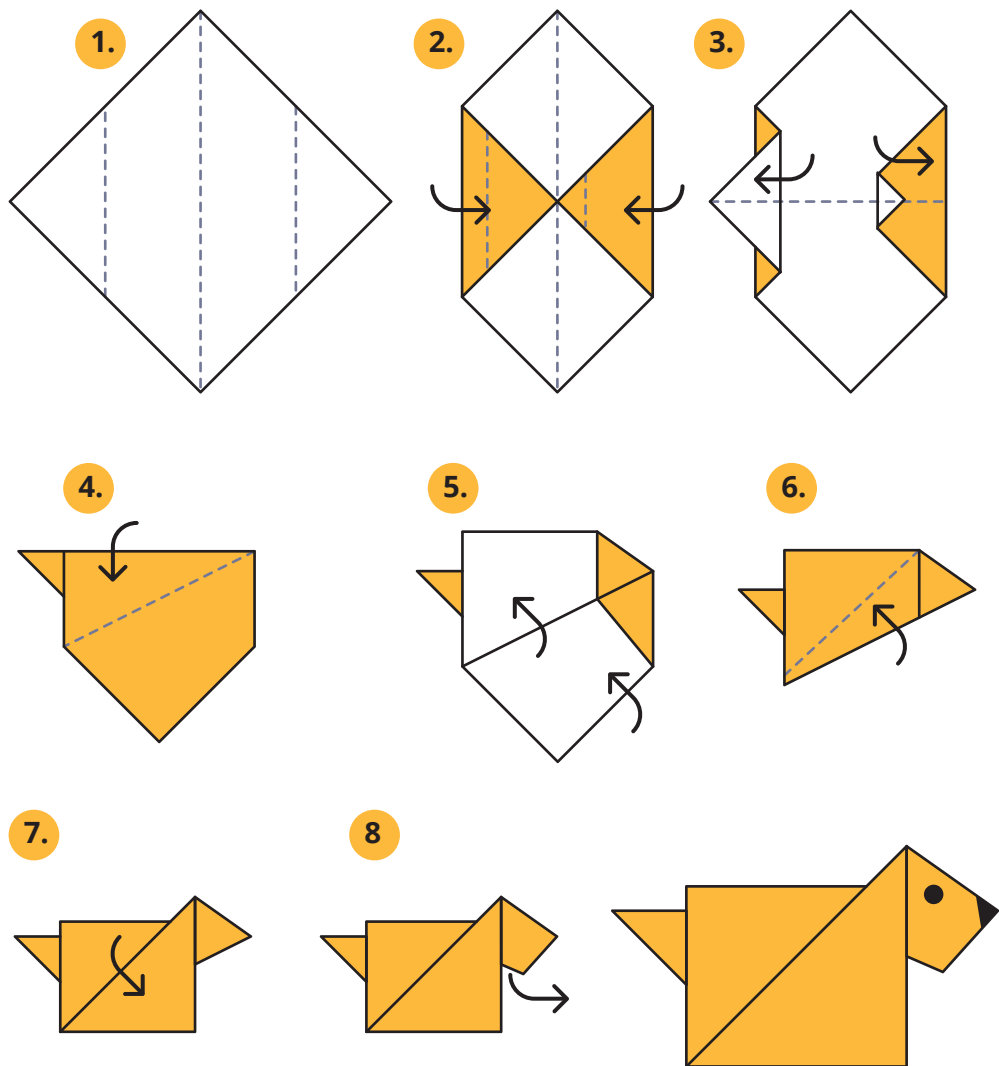
Comment gagner ?

- **Bingo classique** : compléter une ligne, une colonne ou une diagonale.
- **Bingo complet** : remplir toute la grille.
- Ou simplement jouer sans compétition, pour le plaisir d'observer



Origami Chien

Pour former cet origami, il te faut un papier carré, tu peux découper une feuille aux ciseaux avec l'aide d'un adulte



Offre ton origami, à quelqu'un qui compte pour toi !

Organiser une chasse au trésor chez toi

Objectif :

Retrouver des objets du quotidien en suivant des indices cachés chez toi.

Préparation (par l'adulte)

1. Choisir le « trésor » final (ex : un goûter, un petit jouet, un mot surprise, une activité à faire ensemble...).
2. Sélectionner 5 à 10 cachettes dans différentes pièces (cuisine, salon, chambre, salle de bain...).
3. Cacher des indices. Chaque indice mène au suivant, jusqu'au trésor.
4. Adapter la difficulté
 - Petits : indices simples ou images
 - Plus grands : devinettes, énigmes, messages codés.

Déroulé du jeu

1. Donner le premier indice aux enfants.
2. Ils cherchent dans la maison et trouvent un nouvel indice.
3. Ils continuent ainsi de cachette en cachette.
4. Le dernier indice mène au **trésor**.

Idées d'indices

- « Je suis l'endroit où tu te laves les mains »
- « Je garde la nourriture au frais »
- « On s'assoit sur moi pour regarder un film »

Idées d'objets à retrouver

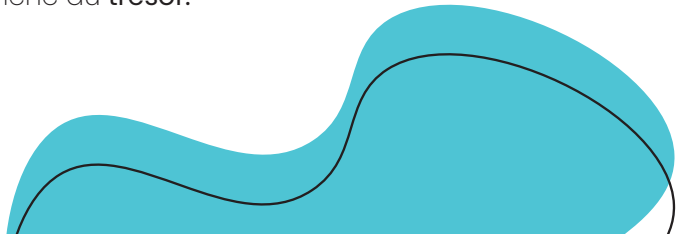
- Une cuillère
- Un livre
- Une chaussette
- Une peluche
- Une brosse à dents
- Un coussin
- Une clé
- Un jouet

Variantes

- Chasse par équipe
- Chasse chronométrée
- Version coopérative : tout le monde cherche ensemble

Astuce

Le plus important n'est pas de gagner, mais de **chercher, réfléchir et s'amuser ensemble !**



Dessin à colorier : Statue du Parc Courbet



Déconnectez sans écran

Théâtre André Malraux

Le Théâtre André Malraux est un lieu de culture et de partage, où chacun pourra découvrir une programmation variée. Sur la scène de cette grande salle en amphithéâtre, pièces de théâtre, humoristes, troupes de danse, magiciens et musiciens se succèdent ainsi tout au long de l'année. Le tarif réduit s'adresse (sur présentation d'un justificatif) aux : détenteurs de la Carte Familles Nombreuses, le tarif accès s'adresse (sur présentation d'un justificatif) aux : – de 25 ans.

Médiathèque Georges Perec

Différents espaces vous accueillent selon vos envies : adultes, jeunesse, image et son, salon de la presse,

espaces de travail et de détente. Une fois inscrits, vous bénéficiez en outre de ressources numériques en vous connectant au portail de la Médiathèque. Toutes les animations sont en entrée libre, sur réservation auprès de la Médiathèque et dans la limite des places disponibles.

Piscine municipale

La piscine municipale de Gagny est accessible à toutes et tous, elle permet de bouger, de se détendre et de partager un moment agréable en famille ou entre amis. C'est aussi l'occasion de prendre soin de son corps et de redécouvrir le plaisir d'une activité simple.



Pratique : placez-le sur votre réfrigérateur pour ne rien manquer !



Être attentif en classe



Pas le matin

Savoir être seul

Pas dans la chambre de l'enfant

OFF

Pas pendant les repas

Se parler

Pas avant de se coucher



Bien dormir



Source de la fleur des 4 pas : ©Sabine Duflo
Création et mise en page : Centre d'Impression Numérique - Grenoble-Alpes Métropole

4 TEMPS SANS ÉCRANS
=
4 PAS POUR MIEUX AVANCER

Enfant et écrans

la nature des risques



Troubles visuels

Baisse des capacités à entrer en relation avec les autres

Retard de langage

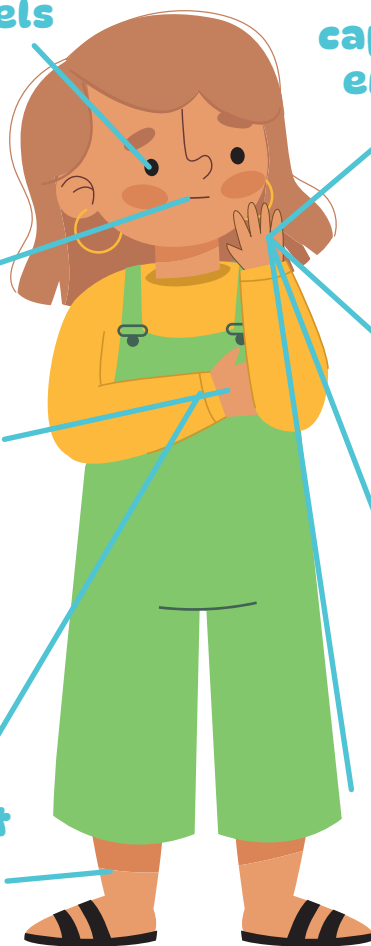
Agitation, difficultés attentionnelles

Difficultés de graphisme

Dépendance psychique

Retard de développement psychomoteur

Faiblesse des apprentissages
Logique,
mathématiques,
lecture,
compréhension écrite



RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ SUR

