



## Défi : 10 jours sans écrans

publié le 16/05/2025

### Et si on déconnectait un peu ?

Du 13 au 22 mai, les élèves du collège peuvent participer au défi "10 jours sans écrans – Débrancher pour mieux se connecter", une initiative nationale qui encourage un usage plus raisonnable des écrans de loisirs.

Le principe est simple : pendant 10 jours, **réduire le temps passé devant les écrans non scolaires** (jeux vidéo, réseaux sociaux, séries, etc.) pour faire plus de place à d'autres activités : sport, lecture, jeux de société, moments en famille...

Ce défi repose sur le **volontariat**.

Quelques conseils pour aider vos enfants à relever ce défi :

- **Fixez ensemble des règles simples** : appuyez-vous sur le livret (voir pièce jointe).
- **Proposez des alternatives** : sorties, jeux, lecture, cuisine...
- **Participez en famille** : les adultes aussi peuvent réduire leur usage ☺
- **Félicitez les efforts** : chaque jour sans écran de loisir est une victoire ☺

L'objectif n'est pas de supprimer totalement les écrans, mais de **réfléchir à leur place dans notre quotidien**. Même si ce n'est pas parfait, **chaque petit pas compte** !

### Document joint

[défi\\_10\\_jours\\_-\\_livret-college](#) (PDF de 1.1 Mo)



Académie  
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.