



## **Bilan du défi pour l'établissement : Chamonix-Mont-Blanc, école maternelle publique Jacques Balmat CHAMONIX, Défi 2025**

Le pilote du projet a bien répondu au questionnaire

### **Soumissions aux formulaires**

|                                                            |       |
|------------------------------------------------------------|-------|
| Nombre de réponses au questionnaire                        | 60    |
| Nombre de pilotes du projet ayant répondu au questionnaire | 1     |
| Nombre de parents ayant répondu au questionnaire           | 43    |
| Nombre d'élèves ayant répondu au questionnaire             | 13    |
| Nombre d'enseignants ayant répondu au questionnaire        | 3     |
| Age moyen des élèves                                       | 7.54  |
| Age moyen des parents                                      | 41.84 |

### **Engagement autour du défi**

|                                                                                                                  |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pourcentage d'élèves de l'école ayant participé au défi                                                          | 100%   |
| Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 7 jours                 | 76.92% |
| Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 8 jours                 | 69.23% |
| Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 9 jours                 | 61.54% |
| Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 10 jours                | 46.15% |
| Pourcentage des enseignants qui ont estimé que l'implication de la collectivité autour du défi a été importante. | 33.33% |
| Pourcentage des élèves qui déclarent s'être sentis significativement encouragés pendant le défi                  | 46.15% |

|                                                                                                                   |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pourcentage des parents ayant tenté de réduire significativement leur propre consommation d'écran pendant le défi | 51.16% |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|

## Changements observés par les parents

|                                                                                                           |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pourcentage des parents ayant observé au moins une amélioration dans les habitudes de vie pendant le défi | 69.77% |
| Augmentation du temps passé en famille                                                                    | 37.21% |
| Augmentation de l'activité physique                                                                       | 25.58% |
| Augmentation du temps consacré à la lecture                                                               | 51.16% |
| Amélioration de l'entraide familiale                                                                      | 27.91% |
| Amélioration de l'humeur                                                                                  | 32.56% |

## Changements observés par les enfants

|                                                                                                        |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pourcentage d'élèves ayant observé au moins une amélioration dans les habitudes de vie pendant le défi | 76.92% |
| Augmentation de l'activité physique                                                                    | 30.77% |
| Amélioration de l'aide fournie à la maison                                                             | 38.46% |
| Augmentation du temps passé avec les parents                                                           | 61.54% |
| Amélioration de l'humeur                                                                               | 46.15% |
| Augmentation du temps consacré à la lecture                                                            | 76.92% |

## Bénéfices observés dans le vivre-ensemble familial

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Du côté des parents | 51.16% |
| Du côté des enfants | 69.23% |

## Renforcement du rôle éducatif parental

|                                                                                                                             |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pourcentage de parents qui pensent que le défi aide les familles à mieux maîtriser la place des écrans de loisirs.          | 81.4%  |
| Pourcentage de parents qui pensent que le défi a une influence positive significative sur les habitudes de vie à la maison. | 83.72% |

## Bénéfices perçus

|                                                                                                                                                                 |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pourcentage de parents qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer la santé physique des enfants.                                                | 83.72% |
| Pourcentage d'enseignants qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer la santé physique des enfants.                                             | 66.67% |
| Pourcentage de parents qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer la santé mentale des enfants.                                                 | 83.72% |
| Pourcentage d'enseignants qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer la santé mentale des enfants.                                              | 100%   |
| Pourcentage d'enseignants qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer le vivre-ensemble.                                                         | 100%   |
| Pourcentage d'enseignants qui pensent que le défi contribue sensiblement à cultiver le goût de la déconnexion numérique.                                        | 100%   |
| Pourcentage de parents qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer le sens critique.                                                             | 81.4%  |
| Pourcentage d'enseignants qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer le sens critique des élèves face à leur utilisation des écrans de loisirs. | 66.67% |

## Rentabilité pédagogique

|                                                                                                                         |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pourcentage d'enseignants qui ont trouvé que le défi était d'une utilité significative.                                 | 100%   |
| Pourcentage d'enseignants qui estiment que les profits retirés par les élèves sont importants                           | 100%   |
| Pourcentage d'enseignants qui pensent que l'énergie requise par le défi est significativement rentable pédagogiquement. | 66.67% |

## Après le défi

|                                                                                                                                                                      |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pourcentage d'enfant qui disent que leur consommation d'écrans de loisirs a baissé depuis la fin du défi.                                                            | 30.77% |
| Pourcentage des parents qui, après le défi, se sentent renforcés dans l'idée qu'il est nécessaire d'aider son enfant à maîtriser le temps qu'il consacre aux écrans. | 55.81% |

## Renouvellement de l'opération

|                                                                                           |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pourcentage de parents qui souhaitent que l'école ou le collège propose à nouveau ce défi | 88.37% |
| Pourcentage de élèves qui souhaitent que l'école ou le collège propose à nouveau ce défi  | 92.31% |

## Éléments favorables à la réussite du défi

|                                                                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| L'équipe enseignante a-t-elle été sollicitée dans la décision de participer au défi                                                              | Oui |
| Les parents d'élèves (ou leurs représentants) ont-ils été sollicités dans la décision de participer au défi.                                     | Oui |
| Le défi était-il relevé par toute l'école ?                                                                                                      | Oui |
| Un comité de pilotage avait-il été constitué pour préparer le défi ?                                                                             | Non |
| Un programme d'activités alternatives aux écrans a-t-il été proposé aux élèves pendant le défi ?                                                 | Oui |
| Des organismes extérieurs à l'école ont-elles été sollicitées pour contribuer au programme d'activités (associations, médiathèque, artistes ...) | Oui |
| Durant le défi, les enfants avaient-ils la possibilité de gagner des points ?                                                                    | Oui |
| Un compteur collectif permettait-il de comptabiliser tous les points de l'établissement ?                                                        | Non |
| A l'école, les élèves ont-ils participé à des discussions ou des activités pédagogiques préparatoires au défi.                                   | Oui |
| Une cérémonie d'ouverture a-t-elle eu lieu ?                                                                                                     | Non |
| Des personnalités sportives ou artistiques, locales ou de renom, ont-ils apporté leur soutien à l'opération ?                                    | Non |
| Les élèves disposaient-ils d'un carnet de bord du défi ?                                                                                         | Oui |
| Les élèves se sont-ils vu remettre un badge pour valoriser leur participation au défi ?                                                          | Oui |
| Un certificat de réussite a-t-il été remis aux élèves qui ont fait l'effort de relever le défi                                                   | Oui |

# Paroles d'enfants

---

Durant ces dix jours, qu'est-ce que tu as préféré ?

*Jouer*

*Jouer plus que avant avec mes frères*

*Jouer*

*le fait de faire plus de sport, mieux dormir*

*Faire du baseball*

*L esprit de faire un defi*

*Escape game et resto*

*Pas de changement je n'ai pas le droit aux écrans*

*réussir le défi*

*Cocher chaque jour les cases, faire un petit dessin dans la rubrique dédiée et colorier les soleils.  
A noter que je regarde très peu les écrans : des courts dessins animés de temps en temps.*

*`Je ne passais déjà pas beaucoup de temps devant un écran, donc le défi n'a pas vraiment changé quoi que ce soit pour moi*

*Lecture*

*J'ai préféré e mon temps libre*

---

Qu'est-ce que tu as le moins aimé ?

*Ne pas pouvoir regarder mon dessin animé le samedi soir avec mon papa*

*Rien j aime bien*

*Que ma soeur ne voulait pas jouer avec moi*

*rien*

*Jouer*

*L un de mes papi a essayé de me faire perdre le defi*

*?*

*Rien*

*ne pas regarder de film le week end et pas de tablette le mercredi (d'habitude j'ai droit à 1h le mercredi et le dimanche)*

*RAS*

*Je ne passais déjà pas beaucoup de temps devant un écran, donc le défi n'a pas vraiment changé quoi que ce soit pour moi*

*pas de dessin animé*

*Rien*

---

**Qui aimerais-tu remercier pour ce défi ?**

*L école pour le défi et mes parents pour le soutien*

*Ma mere*

*mes parents*

*Mon père*

*Maîtresse et maman*

*L'école*

*mes parents*

*Je ne passais déjà pas beaucoup de temps devant un écran, donc le défi n'a pas vraiment changé quoi que ce soit pour moi*

*Les personnes qui ont organisé*

---

## Tes commentaires sur le défi de la dizaine sans écrans

*Un peu long*

*Le livret à remplir, c est amusant*

*c'était difficile mais ça a été. on a juste regardé en famille un épisode d'asterix le vendredi soir (1H)*

*Je ne passais déjà pas beaucoup de temps devant un écran, donc le défi n'a pas vraiment changé quoi que ce soit pour moi*

*C'était génial et il faudra recommencer*

# Paroles de parents

Durant ces 10 jours, qu'avez-vous le plus apprécié ?

*Pas de négociation pour regarder des dessins animés ou prolonger le moment dessin animé . Donc probablement une meilleure ambiance familiale, même si les dessins animés restent marginaux dans nos habitudes..*

*Rien*

*Le temps de parole. Mon enfant est assez silencieuse par nature, mais pendant ces 10 jours je l'ai trouvée plus locace. Elle s'est plus exprimée sur ses activités, ses goûts, ses idées...*

*.  
..*

*Mes enfants regardent rarement les écrans de toute façon, donc cela n'a pas eu un grand impact dans notre famille.*

*Mes enfants regardent rarement les écrans de toute façon, donc cela n'a pas eu un grand impact dans notre famille.*

*La sensibilisation de l'école aux dangers des écrans et à la nécessité de réguler le temps d'écran. Apport d'un écho au discours tenu à la maison quant à l'usage des écrans.*

*La volonté de mes 3 garçons de 4, 8 et 9 Ans de relever ce défi qu'ils ont tous tenu.  
La participation aux tâches domestiques : rangement, propreté, jardinage  
Plus de temps pour la lecture , les mathématiques  
Concernant le sport, ils pratiquent tous régulièrement le sport. Cela n'a pas changé.  
Plus de temps de sommeil et la sieste pour le petit de 4 ans.*

*Ras on ne regarde pas les écrans à la maison*

*Rien*

*Les enfants font plus d activités sportives*

*concentration, calme, meilleure écoute...*

*Il faisait beau donc il a beaucoup joué dehors*

*Le temps de jeux en famille*

*Rien*

*Me rendre compte qu il jouait beaucoup mieux en autonomie qu avant quand je suis occupée et aussi qu il n avait eu aucune difficulté à se passer de l écran et était très déterminé à tenir son défi !*

*Sa bonne humeur et sa volonté de mener le défi*

*Pour nous rien à changé car notre fils n'a pas le droit aux écrans*

*Le programme soutient le discours que nous avons déjà à la maison. Cela permet de vivre le défi de façon collective et met en lumière les mauvaises conséquences des écrans. A ré-itérer.*

*l'effort fourni est apprécié, le plaisir d'arriver à réussir le défi, se rendre compte de l'addiction*

*Voir notre enfant de 3 ans et demi contente de cocher chaque jour les cases, faire un petit dessin dans la rubrique dédiée et colorier les soleils.  
A noter qu'elle regarde très peu les écrans : des courts dessins animés de temps en temps.*

---

## Qu'avez-vous le moins aimé ?

*Rien, mon fils a facilement adhéré au défi, qui n'a pas tellement changé ses habitudes car il regarde assez peu les écrans.*

*Nous avons arrêté totalement les écrans portable je j'ai interactif depuis bien avant le défi nous avons restreint depuis plus de 6 mois suite à un changement de comportement et de nervosité*

*Je n ai pas allumé la télé mais bon j étais sur mon téléphone je trouve pas ce principe bien car cela suppose que les parents ne peuvent rien regarder.*

*Rien*

*.*

*Pas d'accompagnement des enseignants*

*Mes enfants regardent rarement les écrans de toute façon, donc cela n'a pas eu un grand impact dans notre famille.*

*Mes enfants regardent rarement les écrans de toute façon, donc cela n'a pas eu un grand impact dans notre famille.*

*- la restriction de certaines activités pédagogiques qui étaient faites sur écran : exemple : les exercices de Math sur l'application IXL. Pendant 10 jours, ils n'ont pas pu travailler.  
- la sortie au cinéma qui était considérée comme exposition à l'écran.*

*Défi perçu comme dénué de sens par notre enfant qui n'est pas dépendant des écrans (pas de jeux vidéos, de tablette ou d'écran personnel à la maison) et se voyait privé d'émissions à visée éducative qu'il affectionne. Il était un peu jeune pour pleinement mesurer les dangers des écrans chez les autres et la notion d'effort collectif.*

*Ras*

*Pour les enfants qui ne regardent pas les écrans, ça été une contrainte de compléter le document*

*Parfois difficile a remplir tous leurs temps*

*Rien.*

*Dispute avec sa sœur pour un terrain d'entente sur des jeux en commun*

*Complicé pour nous parents les informations / la météo d sont aussi un sas de décompression limiter les temps d'écran, tout éliminer c'est compliqué*

*Ce defi arrive comme un cheveu sur la soupe on passe de tout à rien... ca n'a pas de sens*

*Défi peu adapté en enfants de maternelle.*

*Rien*

*Rien*

*Que ses copains fassent comme lui.  
Car ils sont peu dans son entourage à ne pas avoir le droit aux écrans comme lui...*

*rien*

RAS

*Se passer de loisirs intéressants et agréables, de temps de partage en famille*

# Paroles d'enseignants

---

## Motiver les enfants ?

*Qu'il y ait plus l'aspect de défi pour les motiver, montrer qu'il y a un challenge. Peut être qu'ils obtiennent une récompense pour leurs efforts.*

---

## Impliquer les parents ?

*Je ne sais pas*

---

## Renseigner la communauté, le village, le quartier, etc. et mobiliser des partenaires ?

*Mettre des affiches dans le quartier.*

*Je ne sais pas*

---

## Féliciter les participants ?

*Une petite récompense ou une "cérémonie" au sein de l'école.*

---

## Commentaires généraux sur le défi sans écrans :

*Vraiment génial, les élèves ont apprécié autant que moi. Je regrette simplement que sur le livret nous ne puissions pas renseigner le temps d'écran sur les 10 jours.*