

Association 10 Jours Sans Écrans

10 Egunez Pantailak Utzi elkartea

11, allée Glain,

Maison des Associations

64 100 Bayonne

contact@10jourssansecrans.org



Bilan du défi pour l'établissement : Montrieux-en-Sologne, école primaire Laurent CHARBONNIER, Défi 2025

Le pilote du projet a bien répondu au questionnaire

Soumissions aux formulaires

Nombre de réponses au questionnaire	87
Nombre de pilotes du projet ayant répondu au questionnaire	1
Nombre de parents ayant répondu au questionnaire	59
Nombre d'élèves ayant répondu au questionnaire	18
Nombre d'enseignants ayant répondu au questionnaire	9
Age moyen des élèves	6.39
Age moyen des parents	37.03

Engagement autour du défi

Pourcentage d'élèves de l'école ayant participé au défi	80.81%
Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 7 jours	88.89%
Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 8 jours	88.89%
Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 9 jours	77.78%
Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 10 jours	61.11%
Pourcentage des enseignants qui ont estimé que l'implication de la collectivité autour du défi a été importante.	100%
Pourcentage des élèves qui déclarent s'être sentis significativement encouragés pendant le défi	61.11%
Pourcentage des parents ayant tenté de réduire significativement leur propre consommation d'écran pendant le défi	64.41%

Changements observés par les parents

Pourcentage des parents ayant observé au moins une amélioration dans les habitudes de vie pendant le défi	72.88%
Augmentation du temps passé en famille	44.07%
Augmentation de l'activité physique	37.29%
Augmentation du temps consacré à la lecture	45.76%
Amélioration de l'entraide familiale	37.29%
Amélioration de l'humeur	32.2%

Changements observés par les enfants

Pourcentage d'élèves ayant observé au moins une amélioration dans les habitudes de vie pendant le défi	72.22%
Augmentation de l'activité physique	44.44%
Amélioration de l'aide fournie à la maison	55.56%
Augmentation du temps passé avec les parents	50%
Amélioration de l'humeur	16.67%
Augmentation du temps consacré à la lecture	38.89%

Bénéfices observés dans le vivre-ensemble familial

Du côté des parents	52.54%
Du côté des enfants	61.11%

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.	89.83%
Pourcentage de parents qui pensent que le défi a une influence positive significative sur les habitudes de vie à la maison.	89.83%

Bénéfices perçus

Pourcentage de parents qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer la santé physique des enfants.	88.14%
Pourcentage d'enseignants qui pensent que le défi contribue sensiblement a 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.	93.22%
Pourcentage d'enseignants qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer la santé mentale des enfants.	66.67%
Pourcentage d'enseignants qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer le vivre-ensemble.	44.44%
Pourcentage d'enseignants qui pensent que le défi contribue sensiblement à cultiver le goût de la déconnexion numérique.	66.67%
Pourcentage de parents qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer le sens critique.	86.44%
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.	77.78%

Rentabilité pédagogique

Pourcentage d'enseignants qui ont trouvé que le défi était d'une utilité significative.	88.89%
Pourcentage d'enseignants qui estiment que les profits retirés par les élèves sont importants	66.67%
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.	61.11%
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.	59.32%

Renouvellement de l'opération

Pourcentage de parents qui souhaitent que l'école ou le collège propose à nouveau ce défi	91.53%
Pourcentage de élèves qui souhaitent que l'école ou le collège propose à nouveau ce défi	100%

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 ?	Oui
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 ?	Oui
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 ?

De jouer beaucoup plus

Coloriage, jouer dehors

Vélo

*etre plus avec maman et papa
faire plus d'activités extérieures
voir les copains de l'école lors des activités proposées par sous école/mairie*

RAS

Aller à la pêche

Plus jouer avec ma soeur

Faire des activités extérieures

J ai fait des activités manuelles

Lire, m'amuser, rigoler, parler

Faire du sport

Jouer dans ma chambre

Faires plus d'activités avec maman

la piscine

Lire

Aller à des activités

Faire des jeux qui demandait de la concentration

les activités proposées

Qu'est-ce que tu as le moins aimé ?

Ne pas regarder la télé le matin

Rien

Apprendre à écrire les lettres car c'était compliqué.

*dur de ne pas regarder les écrans alors que d'autres enfants oui (par ex dans la famille...)
encore plus quand il pleuvait*

Ras

Pas regarder les dessins animés le matin

Pas d'écran le soir

Ne pas regarder des dessins animés

J aurai aimé plus d encouragement de mes parents

Ne pas pouvoir regarder ma série préférée

Rien

Rienp

Le temps est un peu long, et quand je suis fatiguée j'aime bien regarder un petit dessin animé du coup c'était un peu dur

rien

Rien

rien

Les activités à réaliser pour remporter des étoiles du défi 10 jours sans écran

me passer d'écrans était difficile

Qui aimerais-tu remercier pour ce défi ?

Mon papa et ma maman cuisine maman

L'école pour que les enfants qui sont concernés puisse réduire leurs temps d'écran et passer plus de temps en famille et apprécier chaque moments.

maman et papa qui m'ont aidé à tenir

Personne

La directrice

Maman, papa et la soeur

personne

Mes parents, ma maîtresse, ceux qui l'ont créés

Maman

Ma maîtresse et mes parents

ma maitresse

Mes parents

la maitresse

Tes commentaires sur le défi de la dizaine sans écrans

J'ai relevé facilement le défi car je n'aime pas spécialement les écrans!

super bien d'avoir eu des nouvelles activités proposées car j'ai pu jouer aussi avec mes copains d'école les weekends/mercredis

J'aime bien quand ça se termine

C'était top

Bien

.

c'était chouette

Paroles de parents

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

Ma fille a pu s'intéresser à ses autres activités et a retrouvé ses jeux

Une certaine forme de sérénité, du dialogue aussi.

Passer du temps de qualité à l'extérieur, c'est aussi grâce aux activités proposées par le club et la municipalité et le Beau temps qui a rendu plus agréable ces 10 jours.

que mon fils fasse l'effort de lui-même d'éteindre les écrans sans que je lui demande

Le fait que mon enfant joue plus dans sa chambre avec ses jouets ou accepte plus de participation aux tâches ménagères aux jeux de sociétés. Le moment du coucher était moins long

On a fait le défi sans vraiment le faire car il y a quasiment jamais de télé. Ils font une heure de jeux vidéo le mercredi si et seulement si il fait mauvais dehors. Nous privilégions les jeux de société et extérieur. Il arrive à regarder la télé lorsqu'il est chez son papa mais pas plus de 30 min par jours.

Plus de temps en famille

L'implication de mon enfant, le fait qu'elle nous rappelle à l'ordre nous-même en tant qu'adultes.

Activité ensemble moins de conflit

Enfant plus calme

J'ai apprécié qu'il me demande de jouer avec lui et de passer plus de temps avec lui.

Nous ne sommes pas concernés sur 1 mois ça peut représenter 3h de tv. Le reste du temps on s'occupe en faisant d'autres activités, notamment des jeux éducatifs.

*plus de partage en famille ,
centrage des activités en extérieur
+ de communication et d'interactions*

Mes enfants vu qu'ils ne regardent pas trop les écrans et jouent beaucoup plus ensemble ou individuellement, j'ai pas trop remarqué un grand changement, mais je dois dire que j'ai apprécié le fait qu'ils s'investissent et qu'ils ne trichent pas et qu'ils soient vraiment sérieux pour le défi . Et je suis très fier d'eux.

Ras nous n'avons pas besoin de cela pour éduquer nos enfants sans écrans

J'apprécie vraiment ce projet qui est extrêmement important. J'apprécie les idées d'activités proposées

Le l

Le

Il s'est pris au jeu et nous disait même que c'était la semaine sans écran lorsque nous répondions à nos messages. C'était marrant comme expérience même s'il ne regarde que très rarement les écrans en général

Rien

La discussion

Passer plus de temps en famille

Il est plus actif

De passer plus de temps avec ma fille

Les activités proposées.

+

Mon enfant a été transformé. Il a fait plein d'activités qu'ils ne voulaient pas faire avant car trop dépendant des écrans. Il a un TSA donc la frustration et la nouveauté sont très compliquées pour lui. Il a commencé à apprendre la guitare électrique, il a beaucoup joué avec nos animaux.

Ma fille regarde peu les écrans donc cela n'a pas posé souci.

Plus plus

Plus d'activité

Plus calme moins de bruit

Le fait de se rendre plus disponible pour ses enfants, de laisser les écrans (un défi déjà pour nous même), comprendre que nous donnons l'exemple !!! Prendre du temps pour nous-même, retrouver le plaisir de lire, de faire des jeux de société et des mots fléchés :)

Le sentiment de satisfaction et de fierté en famille quand on avait passé une journée sans écrans !!!

De voir mon enfant motivé par le défi et se donner les moyens d'y arriver même si parfois c'était difficile pour lui.

L'encourager l'a aidé. Et il me surveillait aussi :)

Il était content de raconter en classe ce qu'il avait fait à la maison.

Chaque jour sans écrans était vécu vraiment comme une victoire. A l'âge de 5ans, c'est énorme et de sentir fier !!!

J'ai apprécié le fait de jouer le jeu et de me sentir disponible, présente physiquement et vraiment émotionnellement sans avoir le téléphone portable dans les mains entre mes enfants et moi.

Passer plus de temps dehors: désherber notre jardin. Mes 2 garçons se sont amusés très longtemps avec des escargots.

les activités proposées

Qu'avez-vous le moins aimé ?

parfois une certaine forme d'ennuie chez ma fille.

Rien

le fait que cela soit une "compétition" entre classes, à qui aura le + de points

Parfois difficile de l'occuper.

Rien de particulier

Rien.

Ras

Je n'ai pas apprécié le fait de voir qu'il est quand même accro aux écran et le fait de le voir tricher ou mentir. (il regarde la télé quand on dort le matin par exemple).

Éviction des écrans à 100% du temps, pleinement consacrés à s'occuper autrement donc encore plus appréciable.

Nous n'avons pas fait le défi car notre enfant est déjà bridé au quotidien et regarde très peu les écrans.

pression pour rechercher plus d'activités et toujours plus de choses à faire

Rien

Ras idem

Rien de spécial c'est une bonne initiative pour se rendre compte de la place des écrans dans le quotidien

Rien

Les moments où elle savait pas quoi faire

Rien

Les disputes entre mes deux filles

Rien

/

plus de discussion

Les négociations et les crises au début quand mes enfants voulaient absolument regarder la TV.

*Le plus dur est de gérer les crises et les disputes quand on a autorisé l'écran et qu'il faut arrêter. On se rend compte que nos enfants peuvent véritablement devenir accros aux écrans. Quand ils crient, griffent ou tapent pour regarder la télé, pour moi, on en arrive au syndrome de manque d'un toxico !!!!
Finalement, souvent c'est plus simple de trouver des subterfuges pour ne pas regarder la télé et passer à une autre activité que d'autoriser et que c'est le drame quand l'enfant n'accepte pas la fin du temps devant l'écran. Maintenant, j'essaie regarder le moins possible et quand on accepte c'est avec des conditions : on se serre la main comme pour signer un contrat et on fixe un timer : 1 épisode ou le temps du sablier par exemple ; et je prévois quelques minutes avant la fin !*

Paroles d'enseignants

Motiver les enfants ?

RAS

*un système de fleurs avec pétales à été créé sur le modèle des 4 PAS en cycle 1
chaque jour une fleur était rapportée et coloriée selon le temps ou pas passé devant les écrans
A la fin les élèves ont pu visualiser leurs efforts au cours des 10 jours*

Impliquer les parents ?

RAS

*Une rencontre a été organisée au sein de ma classe pour échanger sur les difficultés rencontrées à la maison et
parler des solutions trouvées par certaines familles
un outil de suivi a été élaboré pour impliquer les enfants et les familles*

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

RAS

des flyers avec les différentes manifestations proposées par les parents d'élèves et la municipalité

Féliciter les participants ?

*Un petit regroupement comme pour la cérémonie d'ouverture. Pour annoncer le nombre de points de l'école et
quelques témoignages d'enfants .*

le diplôme a été distribué aux élèves de la classes qui ont rapporté les 10 fleurs

Commentaires généraux sur le défi sans écrans :

Très bien

*Un défi très intéressant mais assez peu adapté au niveau des mes élèves : PS-MS. Bien plus profitable en
élémentaire.*

*certaines parents ont émis l'idée de le faire plus souvent mains sur une durée plus courte (ex: week end / petites
vacances ...)*