

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 : ST JUST ST RAMBERT, LPCR GROUPE, Défi 2025

Le pilote du projet a bien répondu au questionnaire

Soumissions aux formulaires

Nombre de parents ayant répondu au questionnaire	28
Nombre d'élèves ayant répondu au questionnaire	17
Nombre d'enseignants ayant répondu au questionnaire	1
Age moyen des élèves	7.76
Age moyen des parents	37.79

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	76.47%
Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 8 jours	76.47%
Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 9 jours	58.82%
Pourcentage d'élèves ayant déclaré avoir éteint complètement les écrans pendant au moins 10 jours	29.41%
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	64.71%
Pourcentage des parents ayant tenté de réduire significativement leur propre consommation d'écran pendant le défi	64.29%

Changements observés par les parents

Pourcentage des parents ayant observé au moins une amélioration dans les habitudes de vie pendant le défi	82.14%
Augmentation du temps passé en famille	53.57%
Augmentation de l'activité physique	28.57%
Augmentation du temps consacré à la lecture	10.71%
Amélioration de l'entraide familiale	39.29%
Amélioration de l'humeur	25%

Changements observés par les enfants

Pourcentage d'élèves ayant observé au moins une amélioration dans les habitudes de vie pendant le défi	82.35%
Augmentation de l'activité physique	58.82%
Amélioration de l'aide fournie à la maison	47.06%
Augmentation du temps passé avec les parents	64.71%
Amélioration de l'humeur	52.94%
Augmentation du temps consacré à la lecture	29.41%

Bénéfices observés dans le vivre-ensemble familial

Du côté des parents	60.71%
Du côté des enfants	70.59%

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.	85.71%
Pourcentage de parents qui pensent que le défi a une influence positive significative sur les habitudes de vie à la maison.	85.71%

Bénéfices perçus

Pourcentage de parents qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer la santé physique des enfants.	85.71%
Pourcentage d'enseignants qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer la santé physique des enfants.	100%
Pourcentage de parents qui pensent que le défi contribue sensiblement à améliorer la santé mentale des enfants.	89.29%
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.	82.14%
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.	100%

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.	100%

Après le défi

Pourcentage d'enfant qui disent que leur consommation d'écrans de loisirs a baissé depuis la fin du défi.	70.59%
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.	82.14%

Renouvellement de l'opération

Pourcentage de parents qui souhaitent que l'école ou le collège propose à nouveau ce défi	89.29%
Pourcentage de élèves qui souhaitent que l'école ou le collège propose à nouveau ce défi	76.47%

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.	Non
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 ...)	Non
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 ?	Oui
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 ?	Non
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 ?

Passer du temps avec mes parents

Être plus avec mes parents et ma soeur

Le sport et dessiner

je me suis rendu compte que je pouvais decouvrir plein d autres chose

Faire du foot

La mosaïque

joué a la mini pétanque

mini pétanques

jouer dehors

Le parc

Faire du vélo

Tout tout tout

Les activités avec maman

Jouer avec mes playmobils.

Toutes les activités qu'on a faite

Aller à la mediathequz et lire

Joué le jeu

Qu'est-ce que tu as le moins aimé ?

Ne pas pouvoir regarder chez les amis

R.A.S

Rien

le debut sa etait long pendant 2 jours mais sinon c est aussi les week end d habitude le vendredi soir je me dit ooooo c est le weekend mais la je me dit ohhhhhhhhhh nnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnn je vais craquer alors que j ai eu le diplome d OR

La pluie qui est venue pour gâcher le foot

Ne pas regarder la télé le matin pendant mon petit déjeuner le mercredi et/ou le week end

rien

rien

rien

Lp

Rien

Pareil

Rien en particulier

Rien.

Mes dessins animés m'ont manqué

Le matin

De ne pas avoir réussi tout les jours je ferai mieux l'année prochaine

Qui aimerais-tu remercier pour ce défi ?

L'école d'hamel et papa maman

Les élèves de CM1 et CM2 de mon école

Les grands et Mme Fey

merci a Mme FEY mon enseignante pour nous avoir pousser a faire ce défi merci a elle

Madame Martel, maman, Thomas et papa

Timéo chez les grands

ma maitresse

madame fey

à celui qui a fait le défi

Maman papa madame mamie

Mes parents et ma maîtresse

Personne

Mes parents pour les jeux qu'on a fait

Madame fey

Tes commentaires sur le défi de la dizaine sans écrans

Super top génial

Rien à dire

au début on dit sa va etre tres long mais au 3 jours on profite encore plus de la vie c est incroyable je recommande sa a dotre ecole de faire se défi

Très bien,

Je suis contente d'avoir réussi le défi 9 jours sur 10 même si mes parents m'aident beaucoup

maintenant je passe moins de temps sur les écrans

je passe moins de temps sur les écrans

J'ai aimé les jeux de société et joué avec mes copains dehors.

Rien

J'avais déjà l'habitude de ne pas avoir d'écran à part la veille au soir d'un jour sans école

C'était un peu difficile

C était bien mais c était pas facile tout le temps, mais avec toutes les activités c est passé vite

Paroles de parents

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

Il a plus joué à l'extérieur, donc c'est plus dépensé

Le silence relatif

le jeu de société le soir avant le couché

Elle a beaucoup joué dehors, elle a fait beaucoup d'activités physiques, elle a également voulu faire des devoirs à la maison

Les jeux en famille

Le matin avant l'école voir un changement et voir que finalement les temps d'écrans autorisés (30 min matin et 30 min soir) peuvent facilement être supprimés (pas d'addiction)

Partager plus de moments en famille et avec mon fils

Moment en famille, notre fille n'est pas trop dépendante des écrans pour le moment car nous la régulons en fonction de son âge. Elle joue beaucoup avec nous au quotidien ou seule avec divers jouets à disposition. Sa fierté de marquer des points était cependant agréable à entendre

Pas de dispute à cause de la tv

Pas de changements significatifs car ma fille ne regarde quasi pas la télé même sans ce défi.

qu'on parle plus

*Pendant s'est 10 jours, ce fut un plaisir de pas entendre et voir connecter à sa console.
Partager des moments dans la cuisine, jeux de société*

J'ai apprécié que mon fils passe plus de temps avec moi, on a pu discuter de tout et de rien, jouer ensemble.

Les repas sans écran

*Soucieuse de de réussir
Ce défi*

Des relations et échanges ludiques, calmes, et réels. Moins d'agacement devant un enfant qui peine à lâcher son jeu vidéo par exemple

Le plaisir des enfants à participer au challenge

Qu'elle participe avec envie

Qu'avez-vous le moins aimé ?

Je ne sais pas

Ne pas voir les informations

Lors des sorties chez les amis difficile d'interdire la tv , lorsque les autres enfants regardaient ou autres écrans

Devoir se cacher dans notre chambre pour pouvoir nous parent regarder la télé sans qu'il puisse lui la regardée

Étant donné qu'elle ne regarde que très peu au quotidien (40 min max le mercredi et 1h a 1h30 max le week end) , la difficulté a été de lui faire comprendre au début que ce n'était pas une punition mais pour un défi. Elle n'a pas réussi et nous n'avons pas voulu lui faire de peine le premier mercredi mais ensuite elle s'est prêtée au jeu

Rien en particulier

rien

entendre vivement le défi terminer

Que ça se finissent !

Rien en particulier

.

Être sollicitée pour jouer après de grosses journées de travail. Pas toujours évident

Rien à signaler à ce niveau là

Rien de spécial

Paroles d'enseignants

Motiver les enfants ?

Faire découvrir des activités déconnectées

Impliquer les parents ?

Proposer un planning d'ateliers hors temps scolaire

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

Faire connaître le défi

Féliciter les participants ?

Commentaires généraux sur le défi sans écrans :

Très belle expérience dans la classe et avec certains parents qui ont pris part en famille au défi