



Relevons le défi !

Un défi collectif

pour réduire l'impact des écrans sur la jeunesse

Du 19 au 28 mai
2026

Objectifs

- ▶ Réduire durablement le temps passé devant les écrans chez les jeunes de 0 à 18 ans, et cultiver le goût de la **déconnexion numérique**, à travers l'activité physique, intellectuelle et artistique, la lecture, ou les interactions familiales.
- ▶ Lutter contre la **sédentarité** et encourager une hygiène de vie saine, tant sur le plan physique que mental.
- ▶ Cultiver l'**esprit critique** et la **liberté de penser**, questionner les **logiques d'influence** des plateformes numériques.

ÉDITION 2026

Ce que nous visons

150 000 enfants et adolescents participants à travers **1000 établissements scolaires et de la petite enfance** en France et à l'étranger.

50 000 kits pédagogiques distribués, incluant **cahiers de bord, affiches, badges, drapeaux et guides parentaux**.

Le défi « **10 JOURS SANS ÉCRANS** » est une mobilisation sociétale qui vise à sensibiliser les jeunes et les familles à l'impact positif de la **réduction du temps d'écran** sur la **santé physique et mentale**, le **développement cognitif**, et les **relations sociales**.

Elle est soutenue par des **fondations engagées**, et de nombreuses **personnalités scientifiques, sportives, et culturelles**. Elle est relayée par des **collectivités territoriales**.



ASSOCIATION 10 JOURS SANS ÉCRANS
Maison des Associations, 11 allée Glain,
64 100 Bayonne.
contact@10jourssansecrans.org

Organisme à but non lucratif
et reconnue d'intérêt général
SIRET : 88251974700019

10jourssansecrans.org

Qui peut participer ?

Établissements scolaires et crèches

- Participez avec vos élèves et leurs familles : Inscrivez gratuitement votre établissement.
- Mobilisez vos équipes et préparez-vous **collectivement**.
- Commandez des kits pédagogiques pour les enfants et les parents.

Entreprises, mécènes, fondations et fonds de dotation

Soutenez une **action de santé publique et d'intérêt général**.

- Dons **défisables**.
- Contribution directe à la diffusion des kits pédagogiques et à la sensibilisation des familles.

Particuliers

Devenez **acteur du mouvement** :

- Participez avec votre famille ou votre école.
- Rejoignez la **communauté** et partagez votre expérience.
- Soutenez l'association par un **don** ou une **adhésion**.

Associations, maisons de santé, CPTS, centres sociaux ...

- Devenez organisme relais du défi et accompagnez sa diffusion locale.

Villes et collectivités territoriales

- Participez à une **mobilisation citoyenne et éducative** :
 - Soutenez les établissements participants.
 - Relayez la campagne dans vos services, bibliothèques ou centres sociaux.
- Valorisez votre engagement pour la santé, la jeunesse et la parentalité. Vous pouvez devenir organisme relais territorial, ou territoire partenaire si une convention est signée (formation, kits, actions locales).

Soutiens symboliques

Vous êtes une **personnalité publique, un organisme engagé** ?

- Exprimez publiquement votre **soutien**
- Acceptez de figurer dans notre communication et contribuez à faire grandir cette **mobilisation sociétale d'envergure**.

Du 19 au 28 mai 2026

Toutes les informations, formulaires, contacts et modalités de participation sont disponibles sur :
10jourssansecrans.org

10 jours
sans ÉCRANS
Relevons le défi !