

Programme des activités

Semaine sans écran

7 jours pour relever le défi



du 4 au 11 juin 2026

avec les élèves
de l'école Mollié



Arrêt sur écran, une semaine pour s'occuper autrement...

Te voilà mis(e) au défi de vivre une semaine en réduisant ton temps d'écran. Pour participer, rien de plus simple : **installe-toi en famille pour découvrir ce livret** et appuyer sur pause.

Comment participer au défi ?

Tout au long de la semaine, ce livret te permettra de (re)découvrir des activités sans numérique. C'est toi qui donnes le ton au défi : tu vas découvrir ce que les écrans changent entre nous, sois attentif à ce que tu ressens et propose à ta famille d'autres façons de passer le temps.

Pourquoi regarde-t-on les écrans quand on s'ennuie ?

C'est accessible et sans effort. Quand on s'ennuie, on peut aussi se sentir un peu seul. Les écrans donnent l'impression d'être « avec les autres ». Alors que d'autres activités (faire du sport, ses devoirs, aller voir ses amis) demandent de la motivation.

Conseils pour les mercredis et les weekends : se fixer des objectifs pour la journée (activités, tâches à réaliser...)

Pourquoi faut-il bouger et ne pas rester sur ses écrans ?

Notre corps est fait pour se déplacer. Être en activité permet d'être en meilleure santé et plus heureux. Aller à l'école à pied, se promener, même les activités légères comptent.

Conseil : bouger 60 minutes par jour. Pour les enfants et jeunes de 6 à 17 ans, faire au moins 1 heure d'activité physique (marche, activités légères...) par jour, et plusieurs fois par semaine des activités sportives est fortement recommandé.

Pourquoi éteindre les écrans pour mieux dormir ?

Le sommeil permet de se reposer mais aussi de développer le cerveau, travailler la mémoire, grandir... La lumière naturelle nous aide à réguler

notre corps, les écrans produisent une lumière bleue que le cerveau confond avec la lumière du jour, cela retarde alors l'endormissement.

Conseil : il est préférable d'éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher. La nuit, tous les portables de la maison peuvent rester dans le salon...

Pourquoi passer trop de temps sur les écrans peut nuire aux relations avec sa famille ou ses amis ?

Quand l'un d'entre nous regarde son écran, on ne peut plus trop discuter. Les minutes passent, et on oublie de faire des choses importantes pour soi et sa famille : mettre la table, aider à faire la cuisine, jouer avec ses frères et sœurs, discuter avec ses parents, sortir avec ses amis...

Conseil : se fixer des limites de temps d'écran, jouer à un jeu de société ensemble (plein de petits jeux ne durent pas longtemps), éteindre son écran pour être vraiment disponible (profiter du temps du repas, des trajets en voiture... pour discuter et partager).

Pourquoi ne pas mettre toute la famille au défi aussi ?

Choisir au moins 3 engagements que tous les membres de ta famille devront respecter cette semaine sans écran :

- Je ne regarde pas mon téléphone avant le petit-déjeuner.
- Je prends les repas sans écran.
- Je découvre une activité sans écran chaque jour.
- Je ne joue pas aux écrans ; je joue autrement.
- J'éteins les écrans au moins une heure avant de dormir.
- Je désactive les notifications (elles m'interrompent trop souvent).
- Je désinstalle les applications inutiles (garder celles essentielles).
- Je mets une boîte à portable à l'entrée de la maison et j'en suis responsable.
- Autre engagement familial :

Signatures des membres de la famille :

Au programme

Retrouve ici un programme des activités proposées par nos partenaires pour nous aider tous à éteindre nos écrans.

Attention, pendant toute la durée de l'animation ou de l'atelier, les enfants restent sous l'entière responsabilité et surveillance de leur parent ou de l'adulte qui les accompagne. L'école et les associations participantes se dégagent de toute responsabilité.

Pour toutes les activités sportives, venir en tenue de sport et avec sa gourde. Attention, certaines salles ont des sols spéciaux (prévoir des baskets « tirées du sac » aux semelles parfaitement propres)

Merci d'être ponctuel et d'accepter de bonne grâce qu'une activité ne puisse pas vous accueillir.

Merci également d'être attentif et respectueux des animateurs bénévoles qui proposent la découverte des activités.

Et si les activités repérées sont complètes ? On peut...

Aller à la médiathèque qui propose des ouvertures supplémentaires pour la semaine sans écran, même si je ne suis pas déjà inscrit(e) :

Jeudi 4 juin : ouverture exceptionnelle de 16h30 à 18h

Vendredi 5 juin : ouverture de 16h à 19h

Samedi 6 juin : ouverture de 10h à 12h30

Mardi 9 juin : ouverture exceptionnelle de 16h30 à 18h

Mercredi 10 juin : ouverture de 9h à 12h et de 16h30 à 18h30

Jeudi 11 juin : ouverture exceptionnelle de 16h30 à 18h

Aller marcher : 7 petites randonnées autour du village sont téléchargeables sur le site internet de l'école.

Envie de marcher encore ? La médiathèque et le club alpin organisent une marche semi-nocturne. Elle aura lieu le vendredi 12 juin, au départ de Roche (6km - 3h). Plus d'infos à la médiathèque ou sur son site internet.

Bouger : les abords du stade Laura ont été aménagés pour ça !

Au citypark, possibilité d'une partie de foot ou un basket sur les paniers extérieurs... Pourquoi ne pas se muscler sur les agrès ou se détendre lors d'une pétanque sur les terrains en libre accès... C'est aussi l'occasion de

sortir et de se retrouver entre amis.

NB : Un footing sur la piste du stade ou à l'Etang du By, ça vous dit ?

- Utiliser les listes d'activités à faire seul ou ensemble (en fin de livret)
 - Choisir un autre défi à relever pour ne pas craquer (en fin de livret)
-

Jeudi 4 juin

- **Découverte du théâtre avec Graines d'acteurs, à la salle du Bocage**
17h15-18h : 2 groupes de 8 CE2
18h15-19h : 2 groupes de 8 CM1
 - **Initiation dessin et peinture avec Arts et Peinture**
16h30 à 17h30 CP – CE1 / 17h30 à 18h30 CE2 - CM1 – CM2
jusqu'à 15 enfants accueillis dans la salle Arts et Peinture
 - **Ateliers de découverte du Sport-Boules**
16h30 à 17h30 CE2 / 17h30 à 18h30 CM1 – CM2
Terrains fermés du Clos Rigard dans l'enceinte du stade Laura - jusqu'à 21 enfants accueillis par l'Espérance Boules de St Georges d'Espérance
 - **16h30 à 18h CP-CE1 : Découverte du football**
Stade Laura - jusqu'à 50 enfants accueillis par l'Olympique Nord Dauphiné
 - **17h30 à 18h45 CE2-CM1-CM2 : Entraînement ouvert de basket**
Gymnase de l'Alliance - jusqu'à 20 enfants accueillis par l'ASSG Basket – Tenue de sport, gourde et baskets « tirées du sac » (semelles propres)
-

Vendredi 5 juin

- **Ateliers de découverte du Sport-Boules**
16h30 à 17h30 CP / 17h30 à 18h30 CE1
Terrains fermés du Clos Rigard dans l'enceinte du stade Laura - jusqu'à 21 enfants accueillis par l'Espérance Boules de St Georges d'Espérance
- **20h15-22h : CE2-CM1-CM2 : Répétition du grand ensemble de la batterie fanfare de La Fraternelle** - Salle de musique.

mais aussi...

15h-19h Marché producteurs et artisans à la Ferme de Malatrait (pains, légumes-conserves-farines-pâtes-légumineuses- fruits - fromages – viandes... selon les présents)

Samedi 6 juin

- **Entre 9h et midi : Découverte de la pêche** – à l'étang du By, les pêcheurs de la Gaule du By seront heureux d'expliquer aux petits et aux grands la pêche en étang. Matériel personnel ou matériel en prêt sur place (merci de prendre connaissance des règles de sécurité en arrivant à l'étang).
- **9h-11h30 : Découverte des cuivres**– Salle de musique de La Fraternelle
- **10h45-11h45 : Démonstration de cuivres** – à la médiathèque
- **16h00 : Festival de fin d'année de Graines d'acteurs** – au Bocage, assistez aux représentations tout âge et famille « Les jeunes Molière » et « Les anomalies » (par les 10-11 ans), « Les Kayoux » (par les lycéens)

mais aussi...

Pourquoi ne pas proposer une chasse au trésor via l'application «Géocaching» ? (avec un écran mais surtout avec l'intention de sortir et de se distraire ; il existe plusieurs géocaches à St Georges)

Dimanche 7 juin

- **10h – 12h : La caserne des pompiers vous ouvre ses portes !** - Possibilité de découvrir les différents véhicules des pompiers de St Georges
- **17h00 : Festival de fin d'année de Graines d'acteurs** – au Bocage, assistez aux représentations tout âge et famille « Les oignons frits » et « Les Ah ben c'est bien dommage » (par les ados), « Les Kayoux » (par les lycéens)

mais aussi...

Pourquoi ne pas préparer les repas de la semaine à venir en avance (batchcooking) pour gagner du temps ensemble et pour les activités ?

Pourquoi pas un dimanche « touristique » ? Des lieux à découvrir près de chez nous (le château de Septème, celui de St Quentin Fallavier, la cité romaine de Vienne, Lyon...) ou à une heure de route (le Lac du Bourget, Pérouges, Crémieu, le parc des oiseaux ou le safari parc de Peaugres...)

Lundi 8 juin

- **Initiation au tennis avec le Tennis Club, sur les courts de tennis**
16h30-17h30 : 1 groupe de 10 CP - CE1
17h30-18h30 : 1 groupe de 10 CP – CE1

- **Ateliers de découverte du Sport-Boules**
16h30 à 17h30 CE2 / 17h30 à 18h30 CE2
Terrains fermés du Clos Rigard dans l'enceinte du stade Laura - jusqu'à 21 enfants accueillis par l'Espérance Boules de St Georges d'Espérance
- **Découverte du théâtre avec Graines d'acteurs, à la salle du Bocage**
17h15-18h: 1 groupe de 8 CM1-CM2
18h15-19h: 1 groupe de 8 CM1-CM2
- **17h30 à 19h CE2-CM1-CM2 : Entraînement ouvert de basket**
Gymnase de l'Alliance - jusqu'à 20 enfants accueillis par l'ASSG Basket – Tenue de sport, gourde et baskets « tirées du sac » (semelles propres)

Mardi 9 juin

- **Initiation au tennis avec le Tennis Club, sur les courts de tennis**
16h30-17h30 : 1 groupe de 10 CE2 - CM1
17h30-18h30 : 1 groupe de 10 CM1 - CM2
- **Ateliers de découverte du Sport-Boules**
16h30 à 17h30 CP / 17h30 à 18h30 CE1
Terrains fermés du Clos Rigard dans l'enceinte du stade Laura - jusqu'à 21 enfants accueillis par l'Espérance Boules de St Georges d'Espérance
- **Découverte du théâtre avec Graines d'acteurs, à la salle du Bocage**
17h15-18h : 2 groupes de 8 CE2
18h15-19h : 1 groupe de 8 CM1
- **Découverte de la GRS :**
16h45-17h15 : CP-CE1 / 17h20-17h50 : CE2-CM1
salle à l'étage de l'Espace Vieux Puits -15 enfants accueillis par Danse et Loisirs
- **18h30 – 20h : CM2 : Entraînement des Jeunes Sapeurs Pompiers -**
Terrain en face du Garage Peugeot - Limité à 25 élèves de CM2.en tenue de sport
-

mais aussi...

16h-18h30 Vente à la ferme de Maltrait (légumes-conserves-farines-pâtes-légumineuses)

Mercredi 10 juin

- **14h30 – 16h30 : Visite historique du village** proposée par les Compagnons de Maître Jaques - *Rendez-vous sous les Halles –*
- **16h15 à 17h30 CP-CE1 : Entraînement ouvert de basket**
Gymnase de l'Alliance - jusqu'à 20 enfants accueillis par l'ASSG Basket – Tenue de sport, gourde et baskets « tirées du sac » (semelles propres)
- **16h50-17h30 : Cours de danse « découverte » parents-enfants**
Salle de danse – 15 enfants et leur(s) parent(s) accueillis par Danse et loisirs.

mais aussi...

8h-12h marché sur la place de la mairie

Et pourquoi ne pas chercher des idées de créations et de bricolage ?

(L'application PINTEREST est une mine d'idées ; les écrans peuvent parfois nous aider à trouver des pistes d'activités pour se passer d'eux)

Jeudi 11 juin

- **Ateliers de découverte du Sport-Boules**
16h30 à 17h30 CE2 – CM1 / 17h30 à 18h30 CM1 – CM2
Terrains fermés du Clos Rigard dans l'enceinte du stade Laura - jusqu'à 21 enfants accueillis par l'Espérance Boules de St Georges d'Espéranche
 - **16h30 à 18h CE2-CM1-CM2 : Découverte du football**
Stade Laura - jusqu'à 50 enfants accueillis par l'Olympique Nord Dauphiné
 - **Découverte du théâtre avec Graines d'acteurs, au Clos Couché (repli à la salle des sociétés en cas de pluie)**
17h15-18h : 4 groupes de 8 CP
18h15-19h : 3 groupes de 8 CE1
 - **17h30 à 18h45 CE2-CM1-CM2 : Entraînement ouvert de basket**
Gymnase de l'Alliance - jusqu'à 20 enfants accueillis par l'ASSG Basket – Tenue de sport, gourde et baskets « tirées du sac » (semelles propres)
 - **Cross training et gym en famille : 18h – 19h et 19h05 – 20h05**
Salle de danse - 20 participants enfants et adultes accueillis chaque créneau par Gym+ (tenue de sport et baskets « tirées du sac » pour préserver le parquet).
-

Idées d'activités à faire ensemble

Voici quelques pistes pour programmer des activités en famille ou partager avec ses voisins et amis. N'hésitez pas à compléter la liste !

- aller faire un foot, un basket au citypark
- partir en balade pour le plaisir ou pour trouver des géocaches
- faire du vélo ou de la trottinette
- faire un jeu de société ou jouer aux cartes
- préparer un gâteau
- aider (à la cuisine, à nettoyer la voiture, à désherber...)
- faire un loup, une partie de saute-moutons, un cache-cache
- lancer une séance massage /chatouilles/câlins
- inviter un copain/une copine pour jouer
- se raconter des histoires ou faire des jeux de mimes
- construire une cabane (dans la maison ou dehors)
- sortir les albums photos
- aller pique-niquer ou prendre le goûter à l'étang du By
- bricoler ; jardiner
- aller chercher des livres à la médiathèque
- faire une partie de pétanque
- _____
- _____
- _____



Idées d'activités à faire seul

*Petit « kit de survie » au défi pour t'occuper seul(e) si tu t'ennuies
N'hésite pas à rajouter d'autres idées à cette liste et à les partager.*

- faire des constructions en legos, en kaplas...
- jouer aux playmobils
- lire un livre, une BD
- dessiner, colorier, découper, coller, créer...
- chanter.
- inventer avec ses poupées, ses voitures...
- se construire une cabane (dans la maison ou dehors...)
- se déguiser
- faire du trampoline, de la balançoire...
- ranger sa chambre.
- s'allonger dans l'herbe et deviner les formes dans les nuages.
- faire de la pâte à modeler ou de la pâte à sel
- jouer à la réussite (cartes)
- faire des bulles de savon
- commencer une collection (de jolis cailloux, de choses bleues...)
- faire son autoportrait en se regardant dans un miroir.
- _____
- _____
- _____



Encore plus de défis ?

Tu es prêt(e) à craquer... relève un nouveau défi !

- Je cuisine un plat ou un dessert pour un repas du jour (ou du lendemain)
- Je lis un livre entier
- J'écris une histoire complète et l'illustre
- Je dessine une BD
- J'écris une lettre à une personne que j'aime
- Je lis 20 minutes non-stop pour le plaisir. Chaque jour, je rajoute 5 minutes (utilise un chronomètre).
- Je crée une nouvelle image avec des prospectus découpés et collés.
- Je fais un bouquet de fleurs des champs, et je me photographie avec la personne à qui je l'offre (pour en garder le souvenir).
- Je crée un abécédaire photographique original du village : un abribus ? Hop, j'ai la lettre A... Une Boite aux lettres, voilà la lettre B...
- Je fabrique un herbier en faisant sécher les plantes cueillies autour de chez moi.
- Je prépare une chasse au trésor : je vais chercher un plan de St Georges à la mairie : je note dessus des endroits où je cache des indices qui mènent à une surprise. Je donne ensuite le plan à un(e) ami(e). N'oublie pas de bien lui décrire les endroits où tu as caché les indices.
- Je trie mes jouets pour les donner, les troquer ou faire un vide grenier.
- Je me fabrique un parcours de billes en carton ou dans le sable et je le teste en proposant une compétition de billes à ma famille.
- J'installe un petit parcours de gym (ramper sous une chaise, sauter par-dessus des chiffons à cloche-pied...) On peut chronométrer chaque membre de la famille !
- J'écris une carte postale que je dessine moi-même et je l'envoie à une personne que j'aime pour lui faire la surprise quand elle la recevra.
- Je crée un potager fleuri (et je participe au concours organisé par la mairie – inscriptions avant le lundi 15 juin.

Adresses des activités

Espace Vieux Puits - *place de la mairie - entrée face à la rue de l'école*

Salle de musique - *Espace Vieux Puits - entrée face de la mairie*

Salle Arts et Peinture - *à gauche, au fond de la Cour des Comtes de Savoie*

Caserne des pompiers - *rue de l'église – en face de la médiathèque*

Médiathèque Les Amis du Livre - *Rue de l'église - en face de la caserne*

Salle des Sociétés - *rue de l'église - plus bas que la médiathèque*

Clos Couché - *parc situé derrière la salle des Sociétés*

Stade Laura - *avenue du stade (Cityparc, terrain synthétique, jeux de boules)*

Clos Rigard – *à gauche en entrant dans l'enceinte du stade Laura*

Salle du Bocage - *rue de Verdun - en face de l'église*

Salle Sports et Loisirs - *route des Ayes - avant le garage Peugeot*

Salle de danse - *route des Ayes - entrée à droite de la Salle Sports et Loisirs*

Salle de judo - *route des Ayes - entrée à droite de la Salle Sports et Loisirs*

Gymnase de l'Alliance - *rue du collège - à proximité du parking*

Courts de tennis - *avenue du stade - parking possible sur celui du collège*

Etang du By - *après l'école Mollie, prendre à droite chemin du Sautaret puis descendre à gauche le chemin des Combes.*

Ferme de Maltrait 360 chemin de Jacqueron à St Georges

Livret perdu ou oublié à l'école...

*Exemplaire consultable et en téléchargement sur le site de l'école :
<https://ecole-mollie-saint-georges-desperanche.web.ac-grenoble.fr/>*

Bon défi à tous



Merci à tous nos partenaires