

# La 6ème édition de la semaine SANS écrans

Voilà 12 ans, l'association 'Les Enfants des Côtes' et l'école du SIVOM organisaient la première édition de la Semaine sans écrans du territoire intercommunal. A l'époque, la toxicité des écrans sur les jeunes était déjà documentée mais le message peinait à convaincre le grand public. Aujourd'hui, tous les relais d'opinion se sont emparés du sujet. Il n'y pas un jour sans que nous soyons informés d'un fait divers plus ou moins grave impliquant des enfants ou des adolescents et provoqué par une utilisation délictuelle des réseaux sociaux, de l'intelligence artificielle ou des smartphones.

Mais au niveau des familles, la prise de conscience a-t-elle vraiment lieu ? Les habitudes évoluent-elles ?

La Semaine sans écrans s'adresse essentiellement aux parents. (Eh oui !). En effet, s'il n'est pas inutile de sensibiliser les jeunes, ces derniers sont dans l'incapacité de réguler seuls leur consommation d'écran. Cette responsabilité est bien celle des adultes. Mais nous nous sentons souvent impuissants et démunis face au rouleau compresseur numérique. Nous devons donc nous entraider !

Concrètement, il sera demandé aux enfants scolarisés à Vezon d'essayer de se passer d'écrans pendant 7 jours et de rapporter les difficultés ou les facilités du défi. Pour les y aider, tous les adultes sont conviés à faire de même ! Du mardi 5 au lundi 11 mai, les enfants des classes élémentaires (du CP au CM2) et les grandes sections de maternelles seront invités à évaluer le temps passé devant les écrans à l'aide d'une grille de pointage, sans qu'il leur soit demandé d'effort particulier. Puis, du vendredi 22 au jeudi 28 mai, une deuxième grille sera utilisée pour évaluer les efforts réalisés pour réduire la consommation d'écrans. Nous demandons aux parents d'accepter de jouer le jeu en contresignant quotidiennement le carnet de bord. Cette opération ne s'impose évidemment pas aux familles mais il est évident que son efficacité éducative sera redoublée si vous acceptiez d'accompagner vos enfants dans leurs réflexions.

Afin de vous aider à trouver des activités de substitution au temps habituellement passé devant les écrans, le dispositif 'Lire et faire lire', le Foyer d'éducation populaire de Marieulles, l'école du SIVOM et 'Les Enfants des Côtes' vous ont préparé un programme d'activités entièrement gratuit et sans nécessité de réservation.

# Une Semaine SANS ECRANS

DU 22 AU 28 MAI 2026



LES ENFANTS DES CÔTES



ÉCOLE DU SIVOM DES CÔTES



FEP DE MARIEULLES-VEZON



LIRE ET FAIRE LIRE



**COMPRENDRE LES ENJEUX**

Mardi 5 mai à Vezon

- 19h - 20h : connaissez-vous vraiment l'impact des écrans sur la santé, le développement et la scolarité de vos enfants et de vos ados ? Réunion d'information animée par la directrice de l'école et le directeur de l'accueil périscolaire. Pendant que les parents discutent, les enfants seront pris en charge par l'équipe d'animation.
- 20h - 21h : apéritif dinatoire offert par les 'Enfants des Côtes'

Mardi 12 mai à Vezon

- 19h - 20h : surmonter les conflits avec les enfants et les ados suscités par la régulation des écrans. Echange entre parents animé par la directrice de l'école et le directeur de l'accueil périscolaire. Pendant que les parents discutent, les enfants seront pris en charge par l'équipe d'animation.
- 20h - 21h : apéritif dinatoire offert par les 'Enfants des Côtes'

**ÉVALUER LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS**

Du mardi 5 au lundi 11 mai

c'est la semaine AVEC écrans (évaluer le temps passé devant les écrans 'loisirs') :

- Distribution des carnets de bord (grilles de pointage) en classe le mardi 5 mai.
- Comptage en famille des plages horaires passées devant les écrans du mardi 5 au dimanche 10 mai inclus. N'oubliez pas de contresigner quotidiennement le carnet de bord de vos enfants, merci !
- Récupération des carnets en classe le lundi 11 mai.

**SE PASSER DES ÉCRANS PENDANT 7 JOURS : RELEVEZ LE DÉFI !**

Du vendredi 22 au jeudi 28 mai

c'est la semaine SANS écrans (réduire ou supprimer le temps passé devant les écrans 'loisirs') :

- Distribution des carnets de bord (grilles de pointage) en classe le vendredi 22 mai
- Comptage en famille des plages horaires passées devant les écrans du vendredi 22 au jeudi 28 mai inclus. N'oubliez pas de contresigner quotidiennement le carnet de bord de vos enfants, merci !

**CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS PROPOSÉS**

Vendredi 22 mai

- début de la semaine SANS écran (diminuer voire supprimer le temps passé devant les écrans 'loisirs') :
- 7h15 - 8h05 à Vezon : petit-déj au péri (inscription des enfants via le site de réservation, parents invités).
- Distribution des carnets de bord en classe.
- 16h30 - 17h30 à Vezon : ouverture de la bibliothèque et atelier lecture.
- 17h30 - 19h à Vezon : ateliers parents/enfants (les parents s'intègrent à l'improvisiste aux ateliers, sans inscription)
- couture (avec Anne - élémentaires/parents) & foobaskill (avec Sophie - élémentaires/ados/parents)
- 20h - 21h : spectacle de magie grande illusion à la salle des fêtes d'Arry (restitution de l'atelier 'magie').

Samedi 23 mai

- 11h - 12h30 à Vezon : pour les parents - petite session pour découvrir et apprendre des comptines et chansons avec jeux de doigts pour les enfants de 2 à 5 ans. En s'amusant, comprendre en quoi elles contribuent au développement de votre enfant et préparent son avenir; séance animée par le président des 'Enfants des Côtes'.
- 12h30 à Vezon : auberge espagnole à Vezon (chacun amène un petit quelque chose et on partage).
- 14h - 16h à Vezon : toutes et tous en maillots de bain ! Venez avec vos enfants inaugurer la saison 2026 de l'aire de jeux aquatiques.



Dimanche 24 mai

- 10h - 13h à Lorry : ballade des orchidées avec le Foyer d'éducation populaire de Marieulles. Venez avec vos enfants apprendre à reconnaître les différentes sortes d'orchidées qui poussent sur les côtes de Moselle. RDV 10h au niveau du calvaire d'Arry. Marche tranquille. Prévoir un pique-nique pour manger en pleine nature vers 12h.
- 15h/16h00 à Vezon : «Venez passer un moment de détente et vous ressourcer avec votre enfant (Maternelles). Une succession de petits rituels (parlotte, expression corporelle, relaxation, créativité...) qui font du bien à la tête, au corps et au cœur.

Lundi 25 mai

Relâche !

Mardi 26 mai

- 7h15 - 8h05 à Vezon : petit-déj au péri (inscription des enfants via le site de réservation, parents invités).
- 16h30 - 17h30 à Vezon : ouverture de la bibliothèque et atelier lecture.
- 17h30 - 19h à Vezon : ateliers parents/enfants (les parents s'intègrent à l'improvisiste aux ateliers, sans inscription) - jeux de société (avec Sophie et Thomas - élémentaires/ados/parents) & 'balle assise et Cie' (avec Christelle - élémentaires/ados/parents)
- 19h/20h : auberge espagnole à Vezon (chacun amène un petit quelque chose et on partage).

Mercredi 27 mai

- une journée en forêt avec le péri durant laquelle les familles intéressées peuvent rejoindre à tout moment le groupe d'enfants.
- pour les enfants dont les parents travaillent, inscription habituelle et à la journée via le site de réservation. Les enfants devront être déposés entre 7h30 et 8h30 au calvaire d'Arry et récupérés entre 17h30 et 18h30 à Vezon.



Jeudi 28 mai

- 7h15 - 8h05 : petit-déj au péri (pas de surcoût en plus de l'inscription habituelle via le site Internet, parents invités).
- 16h30 - 17h30 à Vezon : ouverture de la bibliothèque et atelier lecture.
- 17h30 - 19h à Vezon : ateliers parents/enfants (les parents s'intègrent à l'improvisiste aux ateliers, sans inscription) : cuisine (avec Christine - maternelles/parents) & jardin (avec Sophie - élémentaires/parents)
- 19h - 20h : auberge espagnole à Vezon (chacun amène un petit quelque chose et on partage).

**CLÔTURE DE LA SEMAINE SANS ÉCRANS**

Vendredi 29 mai

- 7h15 - 8h05 : petit-déj au péri (pas de surcoût en plus de l'inscription habituelle via le site Internet, parents invités).
- Récupération des carnets le matin en classe !
- 19h - 20h30 à Marieulles : spectacle du périscolaire
- \* restitution des ateliers danse, marionnettes, vidéo et remise des diplômes (méditation et Semaine sans écrans).
- \* Tous les enfants inscrits à l'accueil périscolaire iront à pied à la salle polyvalente de Marieulles pour une répétition générale. Collation offerte aux enfants vers 18h30 pour attendre le dîner. Prise en charge par l'équipe d'animation de 16h25 à la fin du spectacle.
- 20h30 : restauration rapide proposée par le Foyer d'éducation populaire de Marieulles (saucisses, frites, boissons, etc.). Les bénéfices contribueront au financement du terrain d'aventures des 'Enfants des Côtes'.