

MAIATZAREN 14 - 23 MAI 2024



10 egun  
pantailarik gabe!

★ ERRONKA ★



★ DÉFI ★

10 jours  
sans écran!



Nom .....

Prénom .....

Classe .....

ZIBURU  
CIBOURE

MAIRIE - HERRIKO ETXEA

# Edito

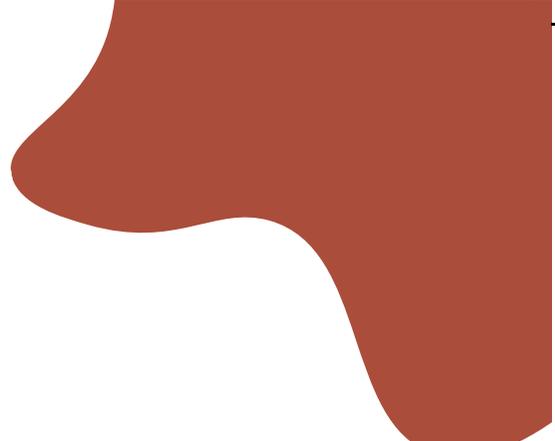
Chères familles,

Pour la deuxième année, la ville vous invite à vous engager auprès de vos enfants pour le Défi 10 jours sans écran. C'est un vrai défi à une époque où les écrans sont omniprésents dans notre quotidien, à commencer par le nôtre, à nous les adultes !

Néanmoins, il est essentiel de sensibiliser les jeunes aux risques d'une utilisation trop régulière des technologies numériques. Les professionnels de la santé, de l'enfance, de l'éducation sont unanimes : troubles de la concentration, du sommeil, de la lecture, de l'écriture, de l'alimentation, troubles anxieux voire dépressifs, retards scolaires, isolement, sédentarisme, énervement, excès de violence... les dangers des écrans sont réels, même quand ils se veulent pédagogiques et interactifs.

C'est la raison pour laquelle la collectivité se mobilise à vos côtés pour encourager les enfants à se déconnecter pendant 10 jours. 10 jours précieux pour leur offrir l'occasion de se reconnecter avec eux-mêmes, avec vous, avec les autres et avec la nature, et de reprendre en famille des habitudes saines et équilibrées.

Cela contribue non seulement à améliorer leur bien-être physique et mental, mais aussi à développer leur créativité, leur imagination, et leur autonomie.



Jeux en famille, lectures à la médiathèques, ateliers scientifiques à la plage sont autant de moments que la ville propose pour vous aider à animer le temps de loisirs.

Quant à l'ennui, notre société a tendance à le proscrire ; pour autant, il est essentiel au développement de l'imagination et de la créativité, alors nul besoin de culpabiliser si nos enfants s'ennuient ! C'est sain et ça fait partie de sa construction.

Enfin, ce défi, c'est l'occasion pour nous adultes de réinterroger notre propre rapport au numérique, et d'échanger avec nos enfants pour trouver un équilibre sain entre le monde numérique et le monde réel.

Bien plus qu'une simple pause technologique, ce défi est une chance d'enrichir la vie de nos enfants, de favoriser leur développement global et de les aider à devenir des adultes épanouis, conscients, empathiques et ouverts sur les autres et leur environnement.

**Bravo à vous pour votre engagement et bon défi !**

**Leire Larrasa**

*Première adjointe*

*En charge de l'Education, de l'enfance et de la jeunesse.*

# Charte d'engagement

## DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS

Aujourd'hui nous sommes le .....

Moi.....

Elève de .....

A l'école .....

A ce jour mon temps d'écran en moyenne par jour s'élève à .....



**Aujourd'hui je m'engage volontairement à essayer de réduire mon temps d'écran pendant ces 10 prochains jours.**

Pour cela je me mets au défi d'atteindre ce ou ces objectif.s en y mettant une croix.

- Réduire les écrans le matin.
- Réduire les écrans le midi.
- Réduire les écrans l'après-midi.
- Réduire les écrans après le goûter.
- Réduire les écrans au dîner.
- Réduire les écrans le soir avant de dormir.

**Ainsi par cette charte je m'engage de façon honnête à :**

- Remplir mon livret et noter mon temps d'écran passé pendant ces 10 jours.
- Participer aux ateliers proposés pendant le temps périscolaire.
- Trouver des occupations pour réduire mon temps d'écran.
- Faire partager mes ressentis et les solutions que j'ai trouvé pour m'en passer.

*Signature*



# Vos habitudes numériques

**Prenez un temps en famille pour remplir les questions qui suivent.**

1. Combien y a-t-il d'écrans à la maison : télé, ordinateur, tablette, téléphone ?

.....

2. Regardes-tu la télévision ?

Oui                       Non

3. Joues-tu aux jeux-vidéos ?

Oui                       Non

4. Vas-tu sur les réseaux sociaux : Tik-Tok, WhatsApp, Facebook, Instagram ?

Oui                       Non

5. Est-ce que tu as déjà vu des images qui t'ont choqué sur les écrans ?

Oui                       Non

Si oui, lesquelles ?

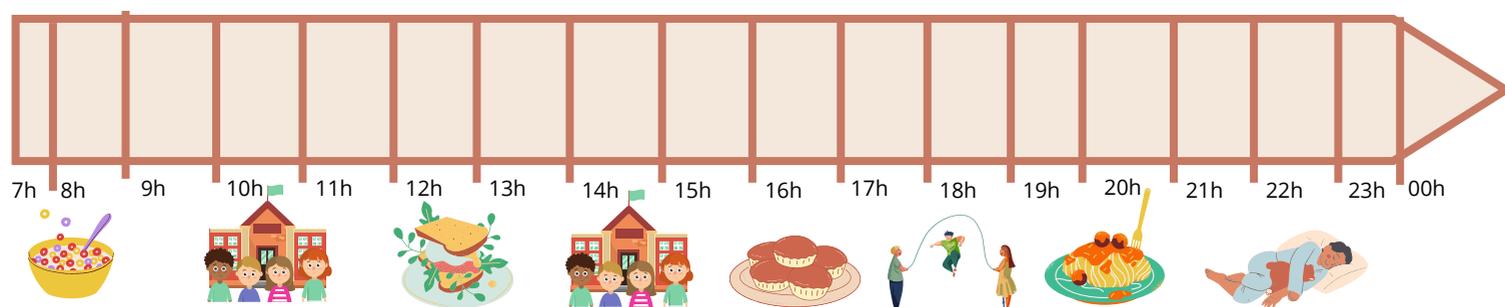
.....

6. En as-tu parlé à un adulte ?

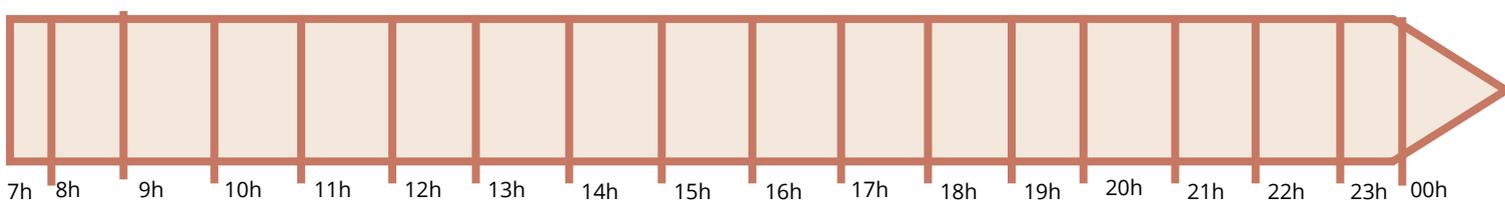
Oui                       Non

Colorie le temps que tu passes  
devant les écrans habituellement.

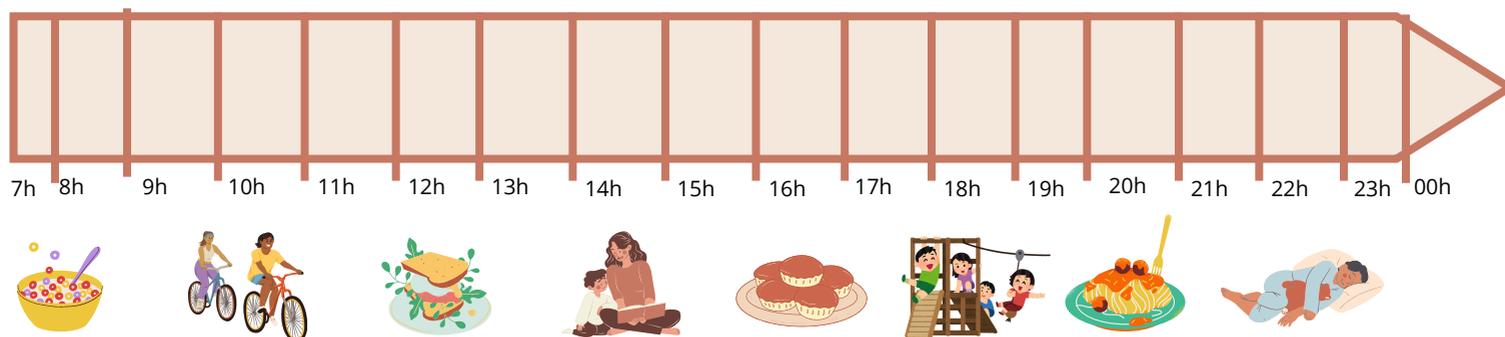
## Lundi 6



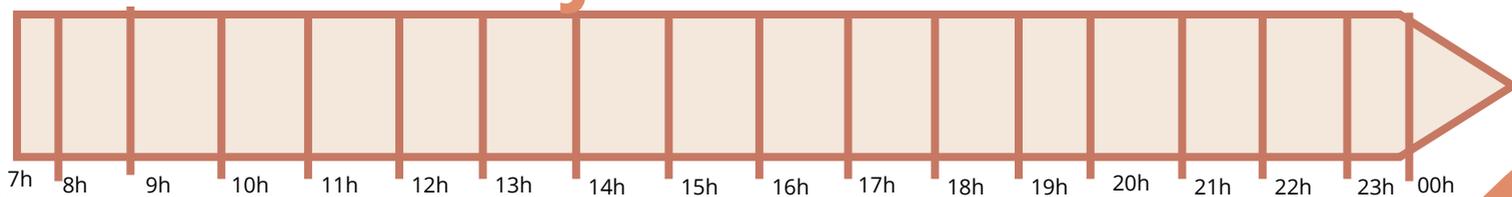
## Mardi 7



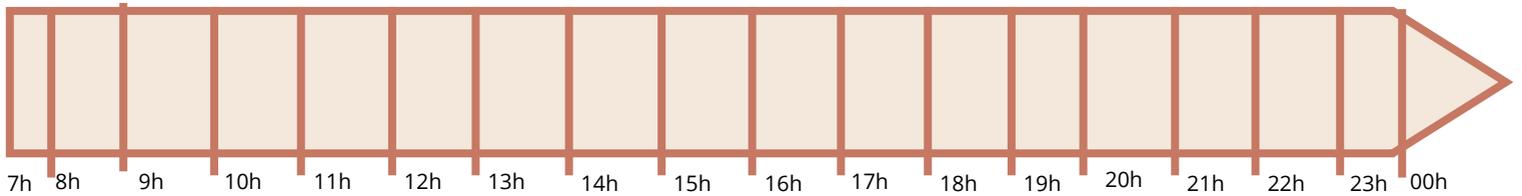
## Mercredi 8



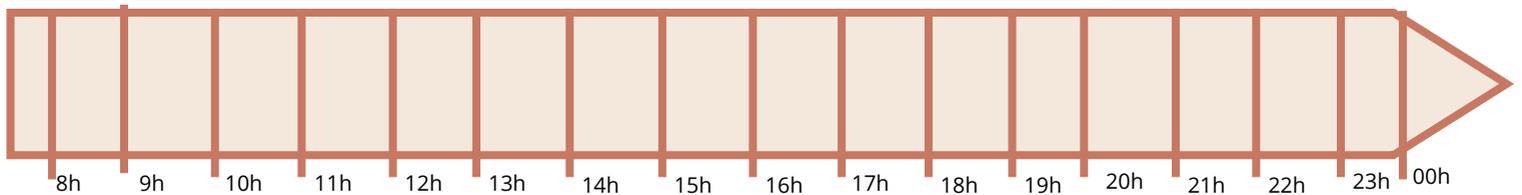
## Jeudi 9



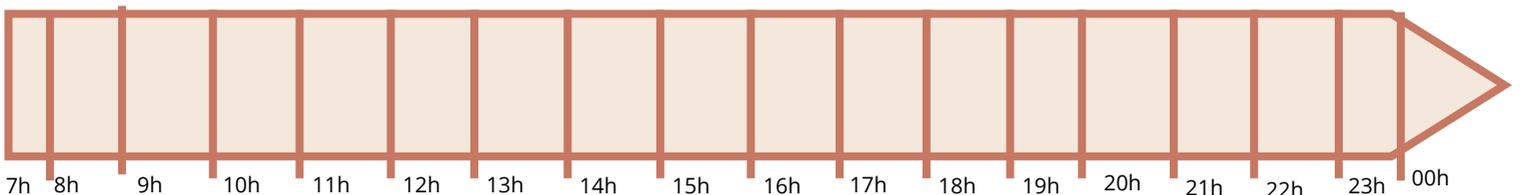
# Vendredi 10



# Samedi 11



# Dimanche 12



# Le programme

en semaine... Ateliers gratuits

Du 14 au 23 : Sélection de livres "spécial 10 jours sans écran" disponible à la médiathèque.

14/05

**Atelier sportif parents-enfants**  
Ecole Marinela (16h30-18h)

15/05

**La Ludolyme s'installe au fronton de Ciboure**  
Jeux géants en bois (10h-17h)

16/05

**"Jeu joue" en Famille. Time is up**  
Médiathèque Ciboure (Rdv 17h)

21/05

**Lecture contée suivie d'un atelier manuel**  
Médiathèque Ciboure - 17h30

22/05

**Atelier participatif et scientifique sur la laisse de mer, à la plage de Socoa, animé par le CPIE de 10h à 11h30**

22/05

**Ateliers "Jouons ensemble avec ...très peu !"**  
ALSH Ciboure (17h30-19h)

**Pour tous ces ateliers renseignements et inscriptions obligatoires au :**  
05 59 24 65 58 // [portail.famille@mairiedeciboure.com](mailto:portail.famille@mairiedeciboure.com)

... Et le week-end !!

Idées de sorties gratuites sur Ciboure à faire en famille

Toutes et tous au CIAP Les Récollets - Errekoletok !

Visites libres du Centre d'Interprétation de l'Architecture et du Patrimoine Les Récollets

Ouvert samedi de 10h à 13h et de 14h à 18h - 05 54 81 07 40

Visite spectacle Un nouveau départ !

Visite guidée accompagnée "d'experts" qui partageront leur passion pour ce lieu chargé d'histoire

### Sorties culture & nature

#### Balade Kaskarot

Jeu de piste ludique en famille entre Zubiburu et Marinela.  
Départ de la médiathèque - livret disponible à la médiathèque et sur demande dans les écoles

#### Balade sur les hauteurs de Ciboure

Promenade en forêt au dessus de Socoa et du lycée Maritime  
Départ depuis le milieu de l'avenue Abadie d'Arrast

#### Balade de Ziburu\*

Découverte de la vieille ville - Départ depuis le comité des fêtes

#### Balade de la petite forêt de l'Untxin\*

Découverte de la forêt naissante, croissante et mature  
Départ du fronton de l'Untxin

\*Itinéraires des balades disponibles sur demande dans les écoles

#### A la plage en vélo !

Une boucle vélo est réalisable depuis Marinela : rattrapez la piste cyclable le long du chemin de fer, rejoignez la bretelle de Socoa avant de longer l'Untxin jusqu'à la plage de Socoa, et rentrez par la Vélodyssée jusqu'au quai Ravel. Vous pouvez même pousser jusqu'à la Plaine des Sports !

# Jour 1.

## Mardi 14



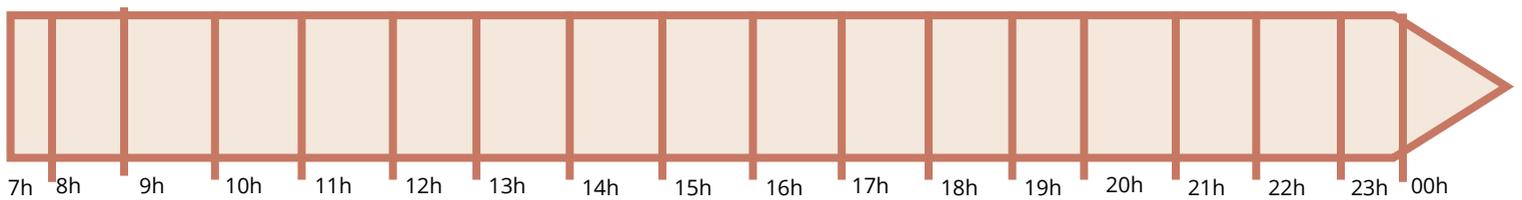
As-tu passé du temps devant les écrans ?

Non

Bravo! Continues comme ça.

Oui

Lesquels. Colorie la frise avec tes parents.



Temps d'écran total = .....

Qu'avez-vous fait pour réduire le temps d'écrans ?

Partagez vos idées, conseils et astuces.

Nouvelle activité, nouveau livre, nouvelle sortie,  
racontez-le nous !

.....

.....

.....

.....

# Jour 2.

# Mercredi 15



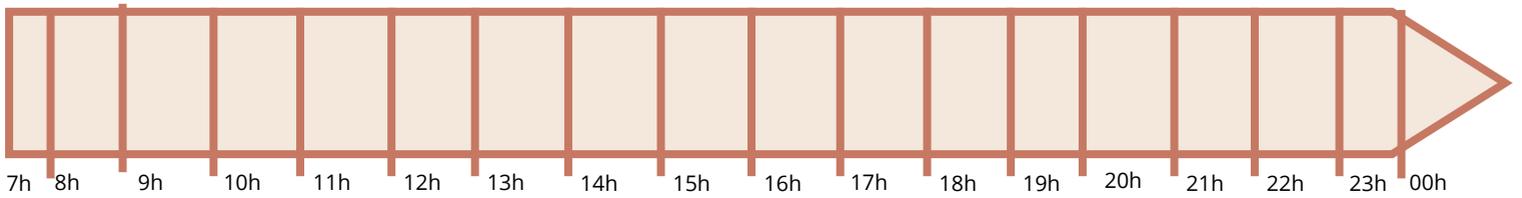
**As-tu passé du temps devant les écrans ?**

Non

Bravo! Continues comme ça.

Oui

Lesquels. Colorie la frise avec tes parents .



**Temps d'écran total = .....**

**Qu'avez-vous fait pour réduire le temps d'écrans ?**

**Partagez vos idées, conseils et astuces.**

**Nouvelle activité, nouveau livre, nouvelle sortie,  
racontez le nous !**

.....

.....

.....

.....

# Jour 3.

## Jeudi 16



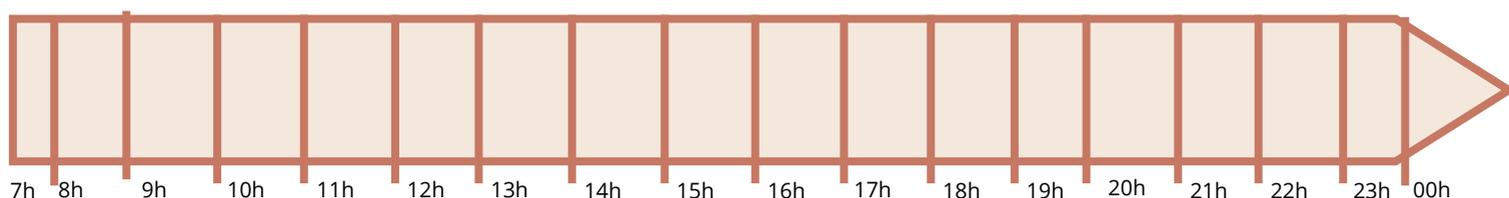
As-tu passé du temps devant les écrans ?

Non

Bravo! Continues comme ça.

Oui

Lesquels. Colorie la frise avec tes parents .



Temps d'écran total = .....

Qu'avez-vous fait pour réduire le temps d'écrans ?

Partagez vos idées, conseils et astuces.

Nouvelle activité, nouveau livre, nouvelle sortie,  
racontez le nous !

.....

.....

.....

.....

# Jour 4.

## Vendredi 16



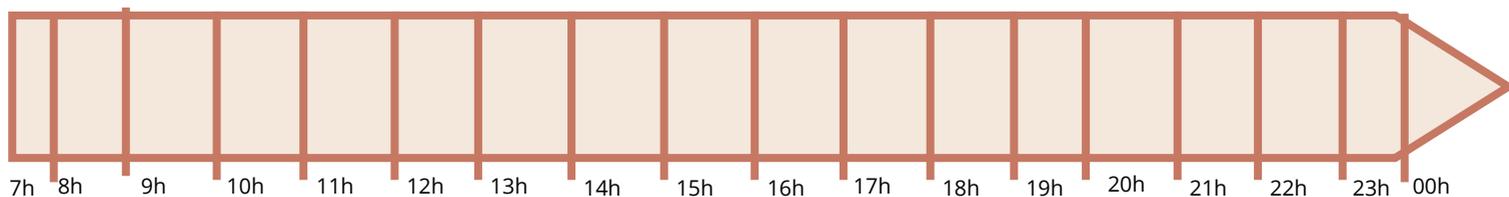
As-tu passé du temps devant les écrans ?

Non

Bravo! Continues comme ça.

Oui

Lesquels. Colorie la frise avec tes parents .



Temps d'écran total = .....

Qu'avez-vous fait pour réduire le temps d'écrans ?

Partagez vos idées, conseils et astuces.

Nouvelle activité, nouveau livre, nouvelle sortie,  
racontez le nous !

.....

.....

.....

# Jour 5. Samedi 17



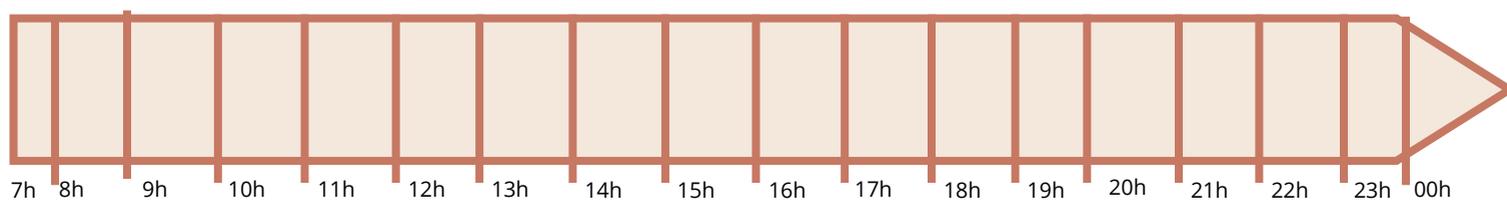
As-tu passé du temps devant les écrans ?

Non

Bravo! Continues comme ça.

Oui

Lesquels. Colorie la frise avec tes parents .



Temps d'écran total = .....

Qu'avez-vous fait pour réduire le temps d'écrans ?

Partagez vos idées, conseils et astuces.

Nouvelle activité, nouveau livre, nouvelle sortie,  
racontez le nous !

.....

.....

.....

.....

# Jour 6.

## Dimanche 18



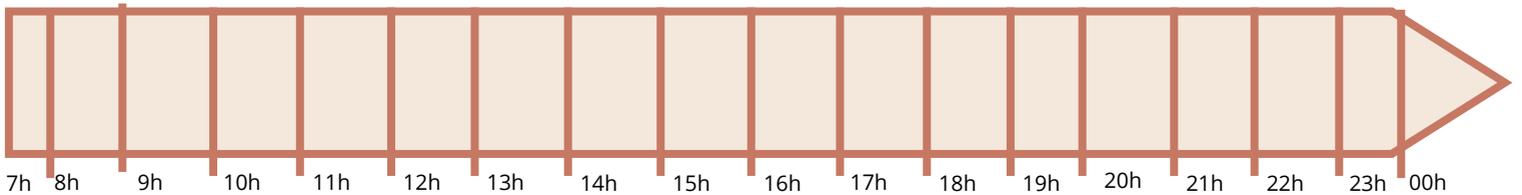
As-tu passé du temps devant les écrans ?

Non

Bravo! Continues comme ça.

Oui

Lesquels. Colorie la frise avec tes parents .



Temps d'écran total = .....

Qu'avez-vous fait pour réduire le temps d'écrans ?

Partagez vos idées, conseils et astuces.

Nouvelle activité, nouveau livre, nouvelle sortie,  
racontez le nous !

.....

.....

.....

.....

# Jour 1.

## Lundi 19



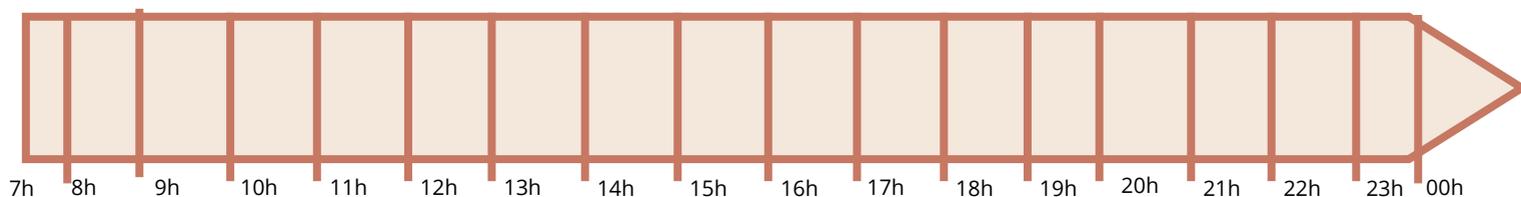
**As-tu passés du temps devant les écrans ?**

Non

Bravo! Continues comme ça.

Oui

Lesquels. Colorie la frise avec tes parents .



**Temps d'écran total = .....**

**Qu'avez-vous fait pour réduire le temps d'écrans ?**

**Partagez vos idées, conseils et astuces.**

**Nouvelle activité, nouveau livre, nouvelle sortie,  
racontez le nous !**

.....

.....

.....

.....

# Jour 8.

# Mardi 20



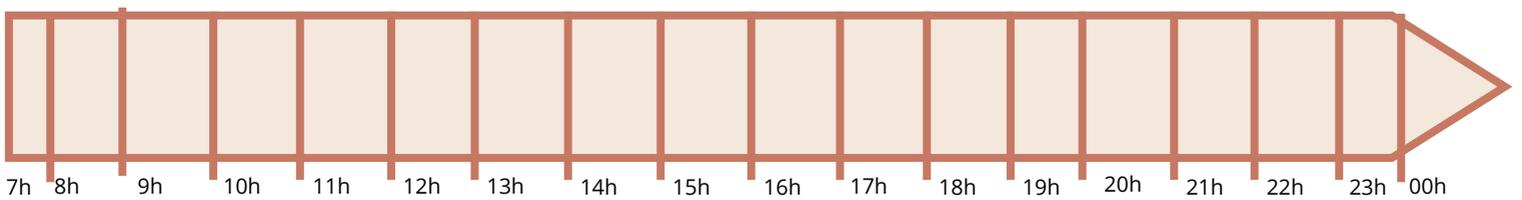
**As-tu passé du temps devant les écrans ?**

Non

Bravo! Continues comme ça.

Oui

Lesquels. Colorie la frise avec tes parents .



**Temps d'écran total = .....**

**Qu'avez-vous fait pour réduire le temps d'écrans ?**

**Partagez vos idées, conseils et astuces.**

**Nouvelle activité, nouveau livre, nouvelle sortie,  
racontez le nous !**

.....  
.....  
.....  
.....

# Jour 9.

## Mercredi 21



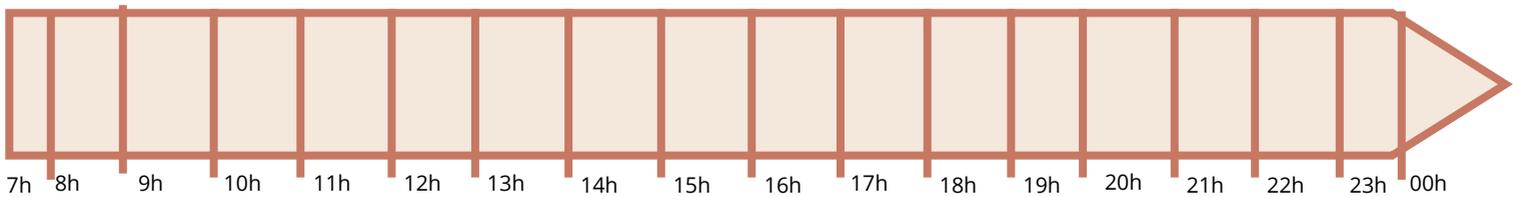
**As-tu passé du temps devant les écrans ?**

Non

Bravo! Continues comme ça.

Oui

Lesquels. Colorie la frise avec tes parents .



**Temps d'écran total = .....**

**Qu'avez-vous fait pour réduire le temps d'écrans ?  
Partagez vos idées, conseils et astuces.  
Nouvelle activité, nouveau livre, nouvelle sortie,  
racontez le nous !**

.....

.....

.....

.....

# Jour 10. Jeudi 22



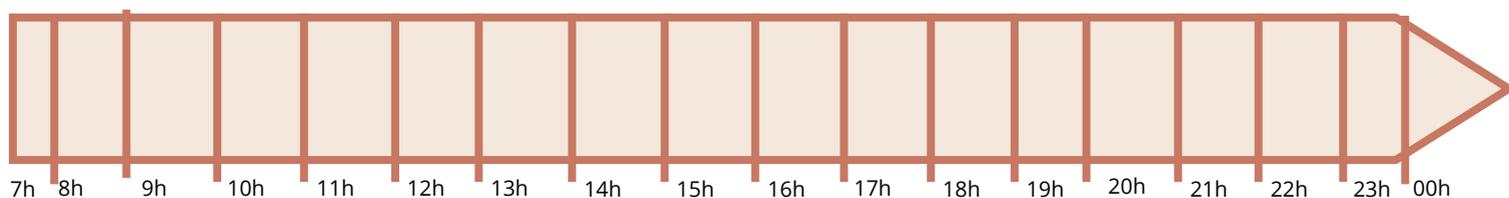
**As-tu passé du temps devant les écrans ?**

Non

Bravo! Continues comme ça.

Oui

Lesquels. Colorie la frise avec tes parents .



**Temps d'écran total = .....**

**Qu'avez-vous fait pour réduire le temps d'écrans ?**

**Partagez vos idées, conseils et astuces.**

**Nouvelle activité, nouveau livre, nouvelle sortie,**

**racontez le nous !**

.....

.....

.....

.....

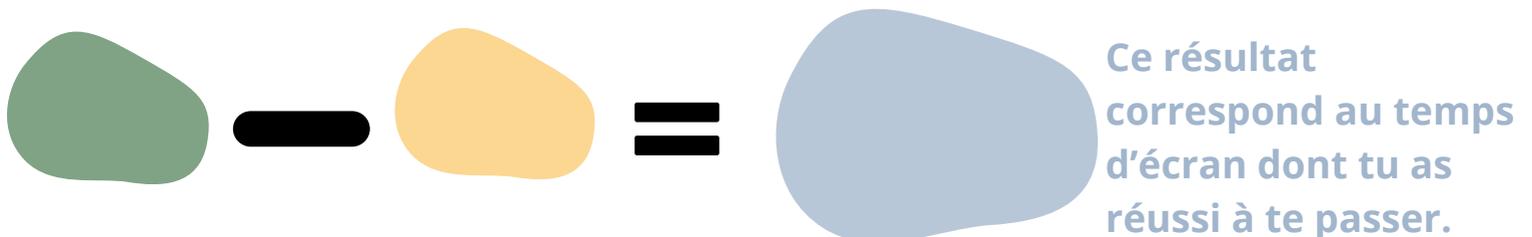
# Fin du Défi

Reporte les totaux du temps d'écran avant le défi :

lundi 06	mardi 07	mercredi 08	jeudi 09	vendredi 10	samedi 11	dimanche 12	Total
+	+	+	+	+	+	+	=

Reporte les totaux du temps d'écran du défi :

mardi 14 + mardi 21 divisé par 2	mercredi 15 + mer 22 divisé par 2	jeudi 16 + jeudi 23 divisé par 2	vendredi 17	samedi 18	dimanche 19	lundi 20	Total
+	+	+	+	+	+	+	=



**Bravo à toi !!**

Ce temps passé en moins sur les écrans,  
c'est autant de nouvelles choses que tu as apprises,  
même sans t'en rendre compte !

Est-ce que cela a été facile ?

Prends le temps d'en parler avec tes copains et tes copines  
et tu peux recommencer tous les jours !!





**Bravo pour votre participation à ce défi !!  
Vous pouvez être fiers de vous.  
Maintenant vous savez comment  
limiter le temps d'écran.**

**Alors à vous de jouer  
pour faire mieux tous les jours !**