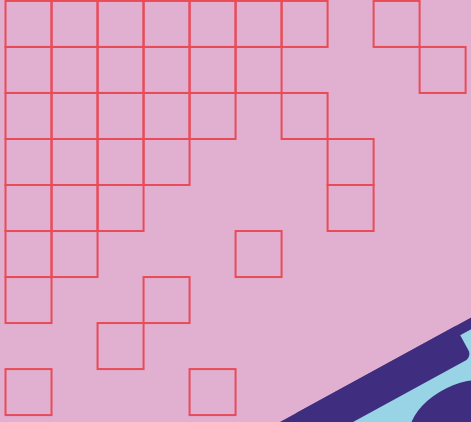


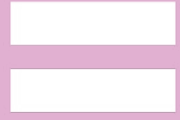
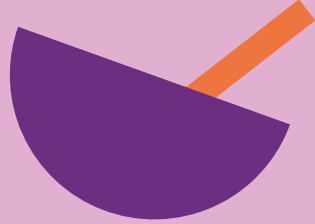
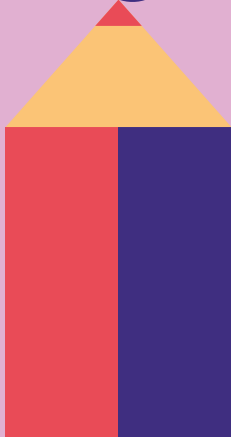
Défi relevé par les écoles élémentaires de Migron et de La Forêt



Ta photo:

Ton nom:

10
jours
SANS
écrans
Du 19 au 28 mai 2026



EYSINES



Pourquoi ?

Pour prendre soin de son cerveau pendant 10 jours et créer de nouvelles habitudes.



Pour qui ?

Pour toute la famille !



C'est quoi ?

Pendant 10 jours :

- **pas d'écran à table** : pour se parler, raconter des choses, partager des moments en famille
- **pas d'écran avant d'aller à l'école** : on laisse le temps au cerveau de se réveiller tranquillement
- **pas d'écran avant de se coucher** : pour passer une nuit tranquille et préparer l'endormissement
- **pas d'écran dans la chambre** : pour avoir le temps de jouer avec les jeux peu utilisés et développer son imagination.



Comment ?

On prend le temps de :

- dessiner, colorier
- écouter une histoire lue ou racontée le soir
- faire la cuisine ensemble
- faire un jeu avec d'autres personnes de la famille
- et plein d'autres activités.



Prêt ?

Testez-vous aux différents défis et remplissez avec vos enfants le tableau de suivi (page 20).



Édito

Notre commune a le plaisir de participer cette année, pour la première fois, à l'initiative nationale « Les 10 jours sans écrans ». Deux écoles de la ville se mobilisent autour de ce défi collectif qui invite petits et grands à prendre du recul face à la place des écrans dans notre quotidien.

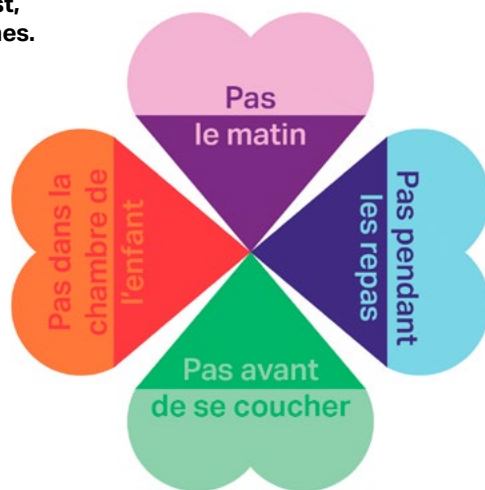
Cette démarche est une belle occasion de retrouver l'équilibre et de redécouvrir le plaisir de partager du temps ensemble : lire, jouer, créer, échanger ou se promener ensemble.

Pour vous accompagner dans cette expérience, la Ville a souhaité réaliser ce livret qui rassemble des idées d'activités à faire avec vos enfants : des propositions dans les équipements municipaux, dans la ville mais aussi des suggestions simples à partager en famille.

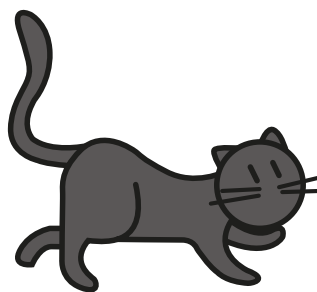
Je tiens à remercier les équipes éducatives, les services municipaux et l'ensemble des partenaires qui contribuent à la réussite de cette initiative.

Je vous souhaite à toutes et à tous de très beaux moments de découverte et de convivialité.

**Christine Bost,
Maire d'Eysines.**



4 TEMPS SANS ÉCRANS
=
4 PAS POUR MIEUX AVANCER



Tu peux
faire :

Les idées d'activités et animations

École de Migron

Enseignants

-  Mme Laville : faire une soirée pyjama
-  Mme Traverso Payao : lire
-  Mme Flory Dissart : pique-niquer
-  M Doux : faire un jeu de société
-  Mme Vibert : écouter de la musique
-  Mme Liautaud : cuisiner
-  Mme Glet : créer une charade
-  Mme Mengelatte : danser
-  Mme Emine : faire un puzzle
-  Mme Lansiaux : promener son chien
-  Mme Larroze : inviter un copain ou une copine


Animateurs


-  Cassandra : cueillir des champignons (cèpe, girolle, pied de mouton)
-  Danièle : faire un puzzle de 1000 pièces en famille
-  Maëva : faire un jeu de société (ex: Skyjo)
-  Illan : faire du VTT à Carcans Maubuisson (bord de plage ou forêt)
-  Mohamed : ranger sa chambre et préparer ses affaires pour toute la semaine
-  Sandra : apprendre à dessiner avec les livres «J'apprends à dessiner»
-  Naël : cuisiner salé (crêpes bretonnes et pâtes carbonara)
-  Arthur : se poser dans l'herbe dans un parc, flâner
-  Axel : lire des mangas (One Piece, My Hero Academia)
-  Laurane : visiter des villes dans le sud-ouest (Sarlat, St Émilion, Cap Ferret, lac de Quizegeard, lac Bleu de Léognan)
-  Mélodie : faire du bricolage

és des enseignants nateurs


École de La Forêt


Enseignants

 Mme Papot : cuisiner avec ses enfants

 Mme Richard : Jouer avec ses chats

 Mme Thibault : jardiner

 Mme Lalique : faire de l'art visuel


 Mme Grégoire : jouer aux jeux de société

 Mme Streiff : faire du sport


 Mme Portenguen : prendre le temps de lire


 M Pralong : pratiquer du théâtre


 M Bernatets : jouer de la musique


 Mme Chaussinand : se promener dans la forêt

Animateurs


 Romain : jouer à un jeu de société rigolo


 Tatiana : cuisiner des sablés aromatisés


 Léa : faire du tri dans ses affaires

 Cédryck : faire des constructions avec ce que tu as sous la main


 Karl : dessiner ce que tu vois

 Marion : danser

 Claire : marcher dans la nature

 Julie : faire du sport, des exercices de respiration et du yoga

 Morgane : faire une sortie au musée Lescombes

 Camille : faire de la poterie

sortir à
EYSINES
 loin des
 petits écrans !

**S'AÉRER
 SE DIVERTIR
 APPRENDRE**



PARC



ÉCOLE



COLLÈGE, LYCÉE



BOÎTE À LIVRES



TERRA AVENTURA



**LE PLATEAU
 CINÉMA, THÉÂTRE, MÉDIATHÈQUE**



**CHÂTEAU LESCOMBES
 CENTRE D'ART CONTEMPORAIN**



**BOURDIEU DE FERRON
 MUSIQUE, DANSE ET ART**

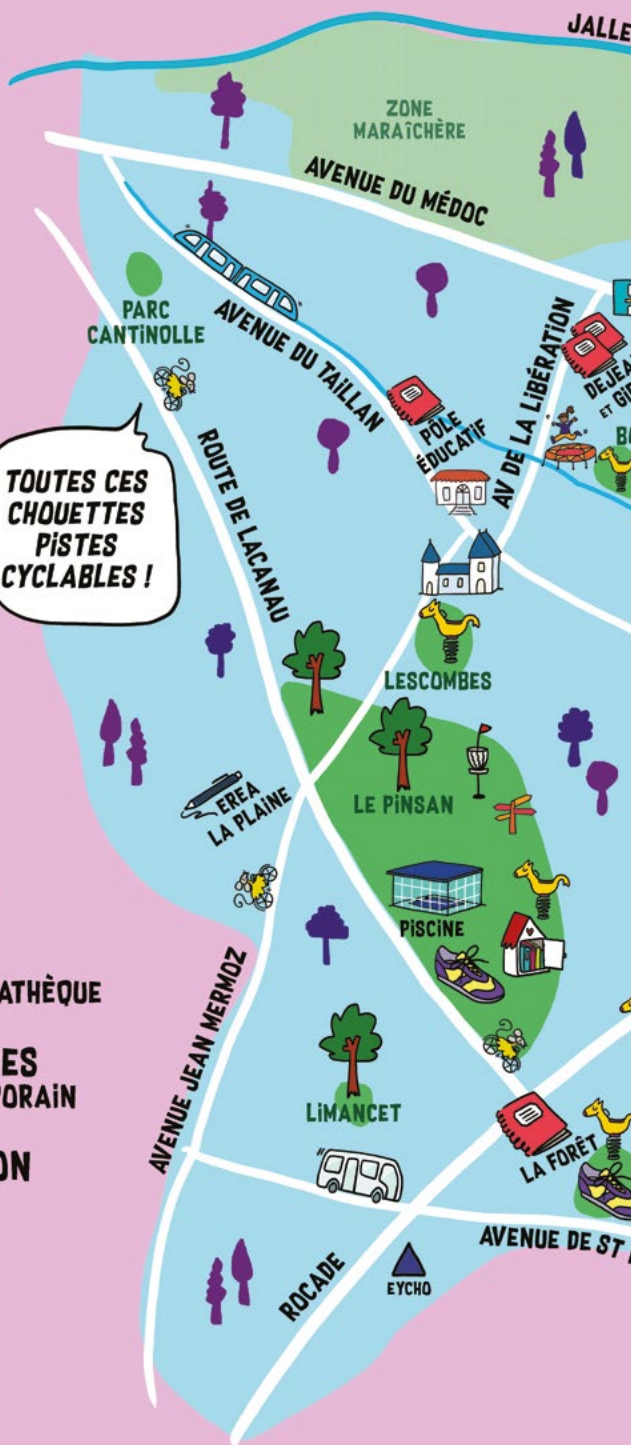


**SALLE DU VIGEAN
 SPECTACLES**



**L'EYCHO
 CENTRE SOCIAL**

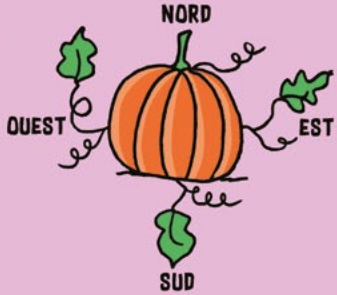
**TOUTES CES
 CHOUETTES
 PISTES
 CYCLABLES !**





CONNAIS-TU
LA CITROUILLE
GALEUSE
D'EYSINES ?

LA RÉPONSE EST
DANS CE LIVRET !



BOUGER SE DÉPLACER



AIRE DE JEUX



BUS EXPRESS LIGNE G



TRAMWAY LIGNE D



PISTE CYCLABLE



SPORT

DANSE, JUDO, PISCINE,
BASEBALL, FOOTBALL,
RUGBY, ATHLÉTISME,
DISC GOLF, TYROLIENNE,
PARCOURS D'ORIENTATION,
TRAMPOLINE...

QUE DE
CHOIX !



LES EYSINAIS
AIMENT BOUGER !



CARTE ILLUSTRÉE PAR
CAMILLE PIANTANIDA

Tu peux
faire :

Des pâtes carbonara



Difficulté



50min



4 personnes

Ingrédients

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 400g de pâtes• 3 c.a.s de crème fraîche | <ul style="list-style-type: none">• 250g de lardons de ton choix• 3 jaunes d'œuf | <ul style="list-style-type: none">• 1 c.c de bouillon de bœuf• parmesan• poivre blanc | <ul style="list-style-type: none">• 1 pincée de curry (ou noix de muscade)• sel |
|--|---|---|--|

Recette

1. Faire cuire les pâtes le temps indiqué sur la boîte.
2. Pendant ce temps, préparer les jaunes d'œuf et rajouter 3 à 4 c.c de parmesan après les avoir battus.
3. Commencer à cuire les lardons dans une poêle (sans ajouter de matière grasse).
4. Quand ils sont cuits, ajouter 1 c.c de bouillon de bœuf.
5. Rajouter la crème fraîche et le curry (ou noix de muscade).
6. Mélanger avec les pâtes et ajouter le mélange de jaunes d'œuf.
7. Saler poivrer et ajouter du parmesan selon vos envies !

Bon appétit !

*Vous pouvez ajouter des champignons et/ou des oignons pour plus de goût.



8 C'était chouette! Pas vraiment fan!



Coche la case quand tu as réussi !

Tu peux
faire :

Des biscuits granola



Difficulté



45min



10 à 15
biscuits

Ingrédients

- 80g de beurre mou
- 150g de farine
- 1 œuf battu
- 25g de poudre de noisettes
- 1 c.a.c de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 100g de chocolat au lait

Recette

1. Préchauffer le four à 180 degrés chaleur tournante.
2. Dans un bol, verser tous les ingrédients (sauf le chocolat) puis pétrir la pâte à la main.
3. Former une boule de pâte et l'étaler sur une épaisseur d'environ 3mm : s'aider en plaçant la pâte entre deux feuilles de papier cuisson pour l'étaler plus facilement.
4. À l'aide d'un emporte pièce, découper des cercles de 6cm et les déposer sur une plaque recouverte d'un tapis de cuisson.
5. Enfourner les biscuits pendant 15min puis, les laisser complètement refroidir sur une grille.
6. Faire fondre le chocolat au lait au micro-ondes ou au bain-marie.
7. Tremper une face de chaque biscuit dans le chocolat fondu et le secouer pour enlever l'excédent.
8. Placer les granolas maison 15 à 20 minutes au frais pour faire figer le chocolat.



C'était
chouette !



Pas vraiment
fan !

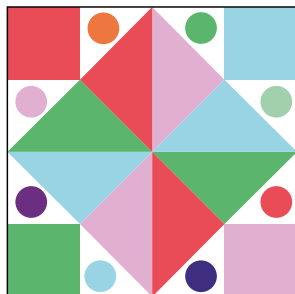


Coche la case
quand tu as réussi ! 9



Tu peux faire :

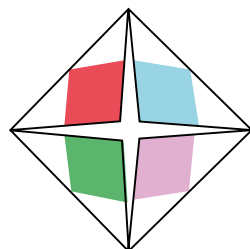
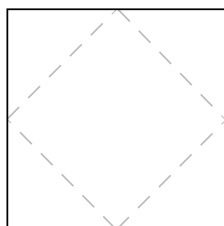
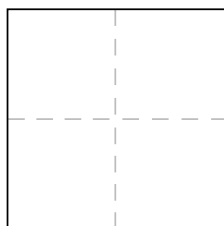
Ta cocotte en papier



Tu peux dessiner, colorier ... ce que tu veux sur les carrés à chaque coin pour décorer ta cocotte.

Dessine des points de couleur aux endroits indiqués.

Mets des défis dans les triangles au milieu de ta feuille.

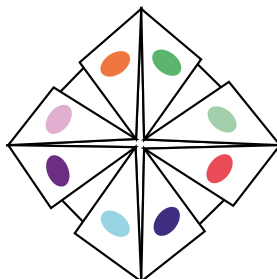
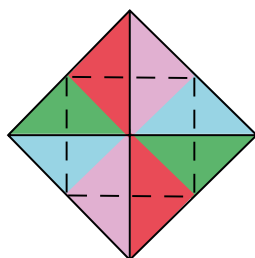


1. Découpe un carré dans le papier de ton choix et place-le à l'envers.

2. Plie ta feuille horizontalement puis verticalement.

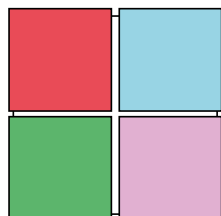
3. Rabats les 4 coins vers le milieu du carré.

4. Tu obtiens ceci ! Maintenant retourne-le.

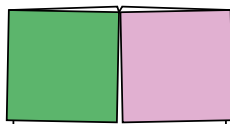


5. Rabats à nouveau les 4 coins vers le milieu.

6. Tu obtiens ceci ! Retourne-le de nouveau.



7. Plie le carré en 2 et place tes doigts sous les carrés de couleurs.

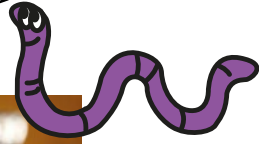


La cocotte est maintenant prête, amuse-toi bien !



Tu peux
faire :

Un labyrinthe en carton



1. Prends un grand morceau de carton que tu peux peindre ou coller un papier de couleur dans le fond pour le personnaliser.
2. Réalise maintenant le parcours ! Pour t'aider, n'hésite pas à le tracer d'abord au crayon à papier.
3. Découpe des morceaux de carton d'environ 3 cm de haut et fixe-les à l'aide de colle en suivant tes tracés. Maintenant laisse sécher.
4. En guise de pièges, fais quelques trous de la largeur d'une bille.
5. Libre à toi de customiser le labyrinthe avec des gommettes pour signifier le départ et l'arrivée, des flèches ou encore des indications ou encouragements « c'est par ici », « bientôt l'arrivée ! ».
6. Choisis une bille de petite taille et c'est à toi de jouer !



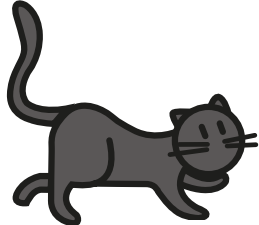
C'était
chouette !



Pas vraiment
fan !



Coche la case
quand tu as réussi ! 11



Tu peux
faire :

Du yoga



La posture
du triangle



La posture de
la tête au genou



La posture
de l'étoile



La posture
du chameau



La posture de
la grenouille



La posture de
la demi-lune



La posture
du câlin des
genoux



La posture de
l'arc tendu



La posture
assise tournée



La posture
du chien



La posture
du bateau



La posture
du papillon



La posture
de l'arbre



La posture
du lotus



La posture de
la charrue



La posture
du guerrier



La posture
du cobra

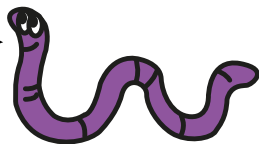


La posture
du piquet des
épaules



Tu peux faire :

De la poésie



Écris un poème sur le thème des 10 jours sans écrans en utilisant, si tu le souhaites, les mots ci-dessous.

Tu pourras le partager avec tes copains et copines en classe.



C'était chouette !



Pas vraiment fan !



Coche la case quand tu as réussi ! 13



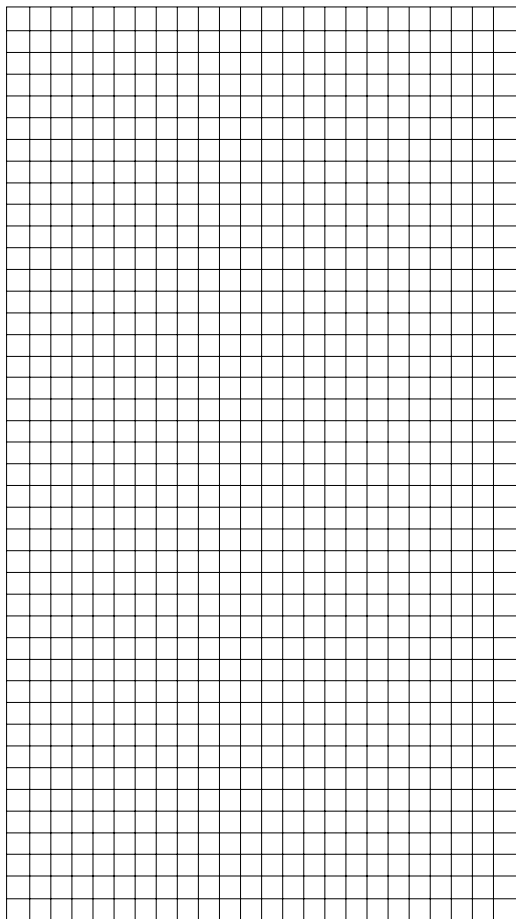
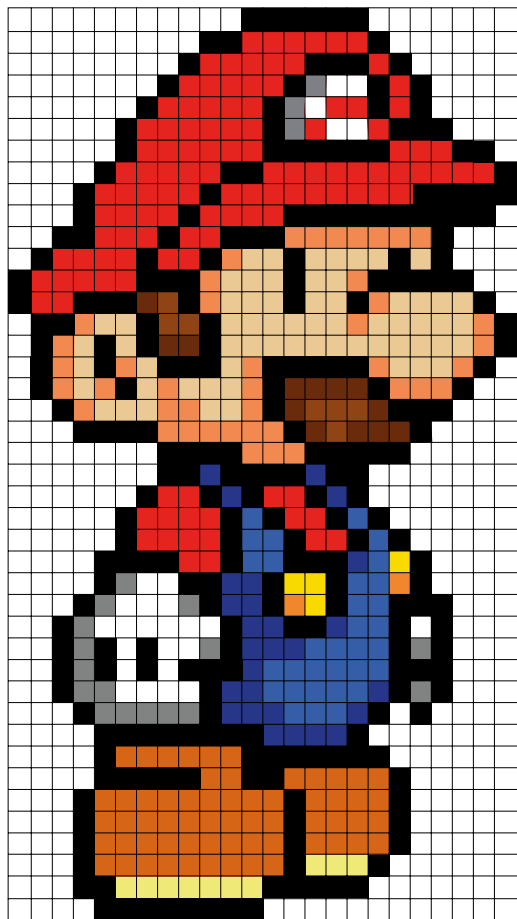
Tu peux
faire :

Du



Coche la case
quand tu as réussi !

coloriage



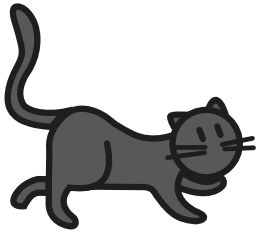
C'était
chouette!



Pas vraiment
fan!



Coche la case
quand tu as réussi ! 15

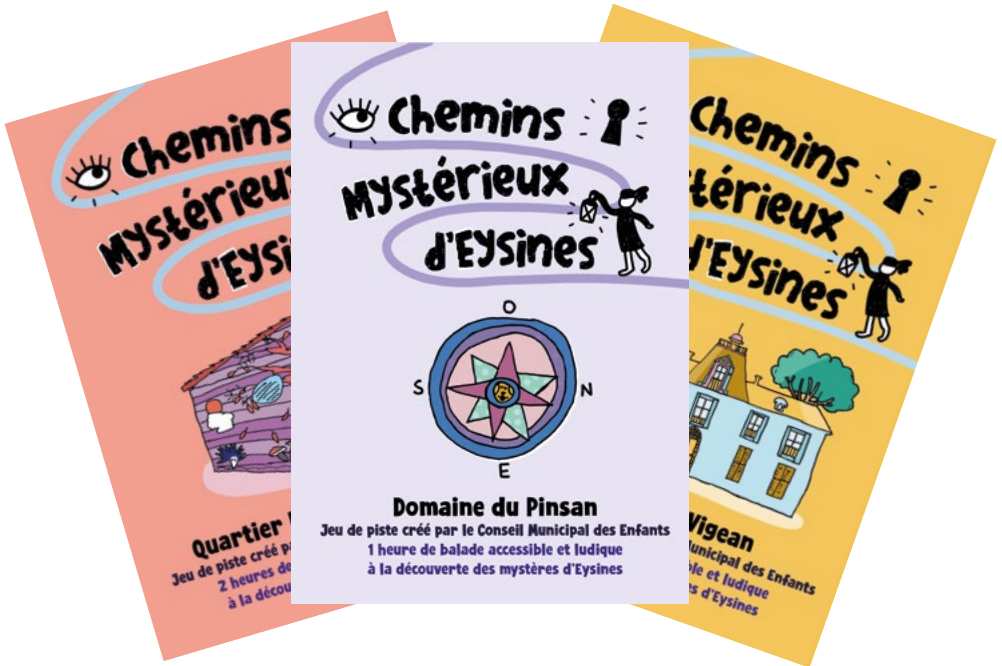


Tu peux
faire :

Les chemins mystérieux d'Eysines

3 jeux de piste créés par le Conseil Municipal des Enfants.

2 heures de balade accessible et ludique à la découverte des mystères
d'Eysines.



À retrouver à partir du 27 mai sur eysines.fr et différents sites
(Eycho La forêt, Migron, Vigean, piscine, médiathèque,
France services et mairie).

Dessine sur ce
marque-page un ou
plusieurs de tes
personnages
préférés !



Joie



Plaisir



Fierté



Colère



Tristesse



Découpe ton émotion du jour et colle-la dans la case
au dos de ton carnet !

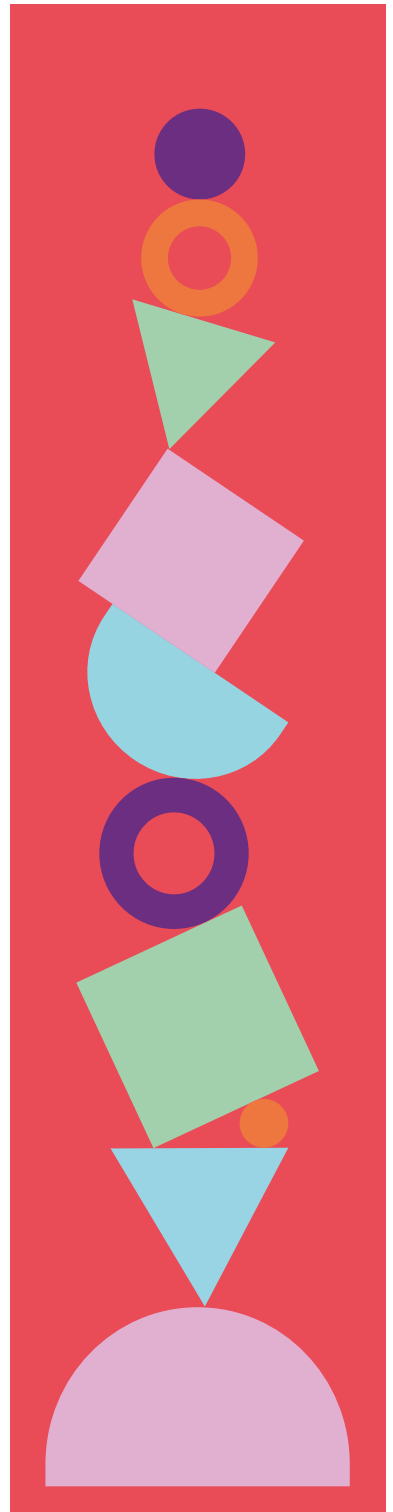
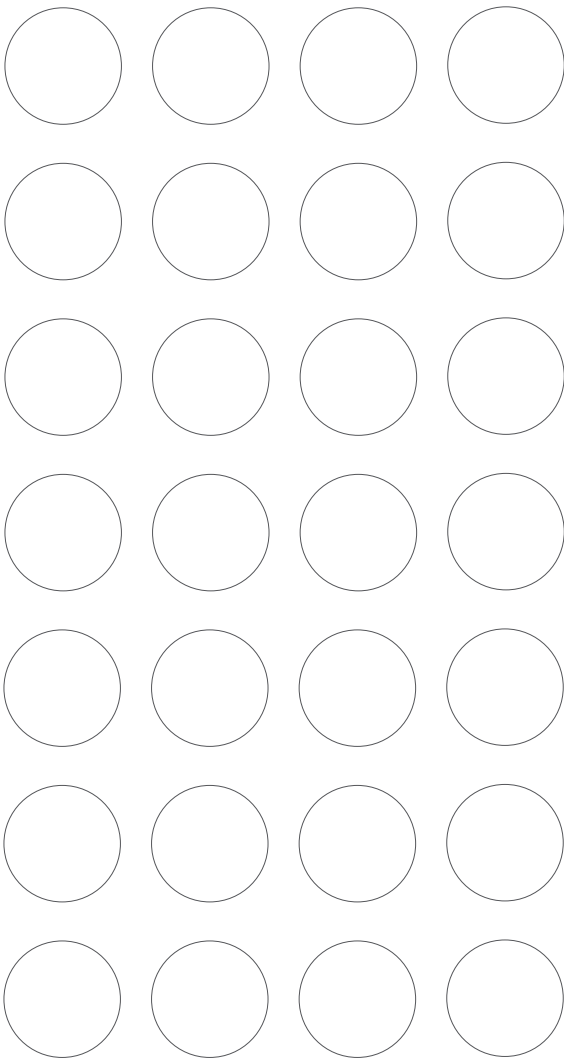
BON POUR



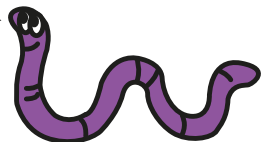
**ENTRÉE
À LA**

PISCINE DU PINSAN

Découpe le bon et présente le à l'accueil de la piscine !



Regarde aussi ce que tu peux faire



★ Si tu es de l'école de Migron ★ Si tu es de l'école de La Forêt

Lundi 18 mai - 16h45


 **La récré des familles** à l'école de Migron
Ouverture des 10 jours ★

Mardi 19 mai - 16h45

 **La récré des familles** à l'école de La Forêt
Ouverture des 10 jours ★

 **Représentations théâtrales** des CP et CP/CE1 de Migron ★

Mercredi 20 mai

 Rendez-vous à la **médiathèque** : jeux de société et lectures en accès libre

Jeudi 21 mai

 **Représentations théâtrales** des CE2/CM1 et CM1 de Migron ★

 Vernissage **Mom'Arts** au Château Lescombes à 17h30


Vendredi 22 mai

 **Olympiades** des CM1/CM2 et CM2

Mardi 26 mai

 **Représentations théâtrales** des CM2A et CM2B de Migron ★

Mercredi 27 mai

 Rendez-vous à la **médiathèque** : jeux de société et lectures en accès libre

 **«L'envers du décor»** au Théâtre Jean Vilar
Des découvertes ludiques comme une visite et des petits défis.

- 14h - 15h
- 15h30 - 16h30
- 17h - 18h

15 pers/groupe
Inscription : mediation@eysines.fr

Jeudi 28 mai

 **Représentations théâtrales** des CE1, CE1/CE2 et CE2 de Migron ★

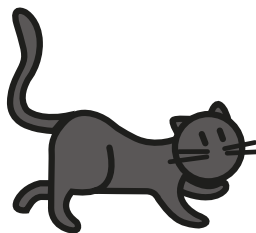
 **Chorale de La Forêt** à partir de 17h avec un goûter collectif. ★

Vendredi 29 mai

 **Fête de l'Éycho Migron** à partir de 19h

Samedi 30 mai

 **Fête du jeu** au Pinsan de 14h à 18h



Et aussi : Tu peux aussi aller jouer ou pique-niquer dans l'un des nombreux **parcs** de la ville.

Ou bien te rendre à la **médiathèque** pour découvrir l'exposition **«Histoires(s) de lire»** jusqu'au **12 juin**.

Retrouve toutes les activités sur la carte **pages 6 et 7 !**

Le défi sans écrans

coche les cases pour les jours où tu réussis le défi !

	Pas d'écrans le matin	Pas d'écrans pendant le repas	Pas d'écrans l'après-midi	Pas d'écrans le soir	Tes émotions
mardi 19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mercredi 20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jeudi 21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vendredi 22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
samedi 23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dimanche 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lundi 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mardi 26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mercredi 27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jeudi 28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>