



# 10

Jours  
sans  
écran

Du 20 au  
29 mai

**Relève le défi !**

Parents, enfants, enseignants :  
et si on faisait une pause des écrans  
pour voir le monde autrement ?

LE  
C  
A  
R  
N  
E  
T

Carnet réalisé par  
la LoCollective  
18 av de la gare - 46160 CAJARC  
07.67.12.12.06

# Défi du 20 au 29 mai 2026



## Pour Qui ?

Pour toute la famille

## Pourquoi ?

Pour prendre soin de ton cerveau pendant une semaine et créer de nouvelles habitudes

## 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
- Ecouter une histoire lue ou racontée le soir
- Faire de la cuisine ensemble
- Faire des jeux en famille (emprunts de jeux de société gratuits à la LoCollective !)
- Jardiner
- Sortir, se balader ... et plein d'autres activités

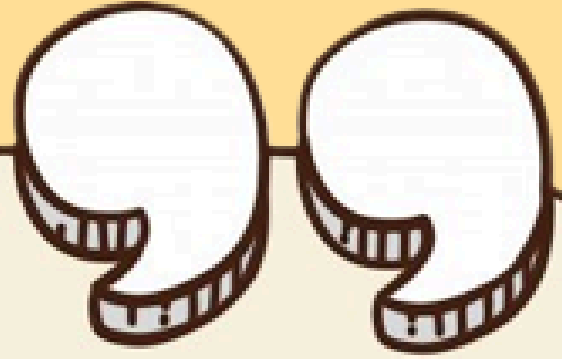
## Prêt.e.s ?

Remplissez le tableau de suivi du défi avec votre/vos enfant.s



# Ton carnet de bord

**Ecris ton ressenti face à ce défi en quelques mots :**



.....

.....

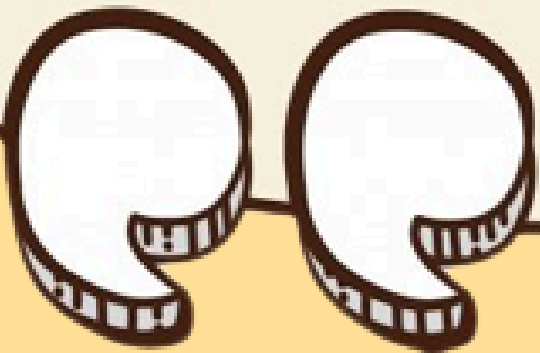
.....

.....

.....

.....

.....



**Dessine ce que tu vas faire pendant ces 10 jours sans écran :**



# Le défi sans écran

**Coche les cases pour les jours où tu réussis le défi :**

	<b>Pas d'écran le matin</b>	<b>Pas d'écran pendant les repas</b>	<b>Pas d'écran l'après-midi</b>	<b>Pas d'écran le soir</b>
<b>Mercredi 20</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Jeudi 21</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Vendredi 22</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Samedi 23</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dimanche 24</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lundi 25</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mardi 26</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mercredi 27</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>jeudi 28</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Vendredi 29</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

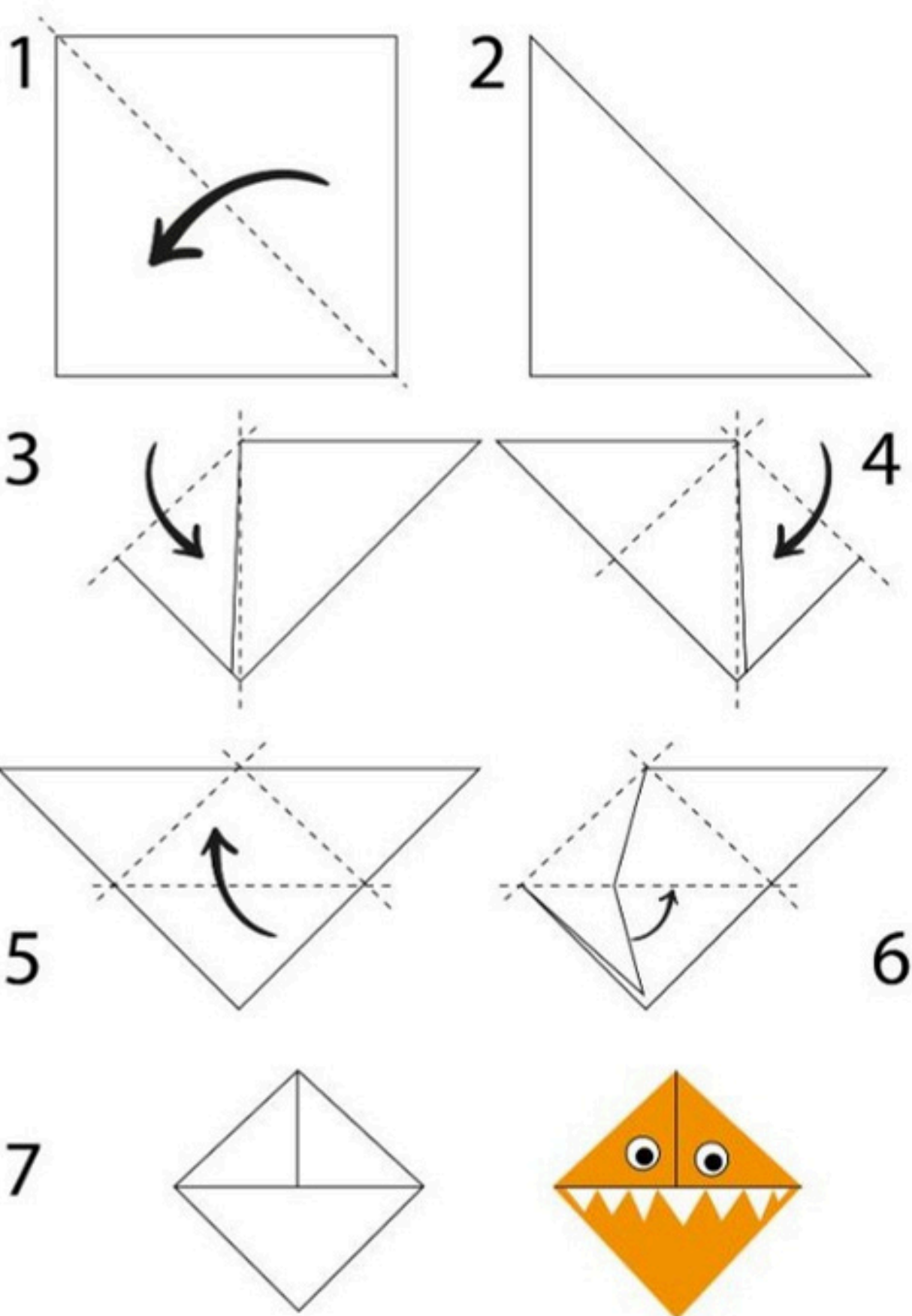


# 10 défis à relever en famille

- Défi 1 : Réaliser une recette en famille**
- Défi 2 : Aller à la bibliothèque/médiathèque**
- Défi 3 : Faire une promenade**
- Défi 4 : Jouer à un jeu de société**
- Défi 5 : Faire un dessin/ écrire une lettre à quelqu'un que l'on ne voit pas souvent et l'envoyer par la Poste**
- Défi 6 : Passer un repas sans aucun écran**
- Défi 7 : Faire du jardinage**
- Défi 8 : Fabriquer quelque chose**
- Défi 9 : Faire une activité sportive en plein air**
- Défi 10 : Faire un moment "calme et détente"**



# Fabriquer des Marque-Pages Monstre



Amuse-toi à faire des "marques-ta-page". De tailles et de couleurs différentes, ces petits monstres garderont la page où tu as arrêté ta lecture.

Pour le réaliser, il te faudra :

- un carré de papier coloré
- une paire de ciseaux
- du papier blanc
- de la colle en bâton
- des feutres

- 1 - Plie en deux le carré.
- 2 - Avec la pointe vers le bas,
- 3 et 4 - plie les deux sommets en haut à gauche et droite sur le sommet en bas
- 5 - Relève une seule épaisseur de papier du sommet en bas vers le haut, jusqu'au côté opposé et plie
- 6 - Rabat les deux pointes à l'intérieur
- 7 - Voici la base de ton monstre. Ajoute-lui des yeux et des dents. Colle des yeux tout fait ou découpe-le et colorie-les.





# Enfile ton tablier et cuisine avec un adulte

## Sablés faciles!

### Ingrédients

- 250g de farine
- 125 g de beurre mou
- 100g de sucre
- 1 oeuf
- 1 saché de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

### Préparation

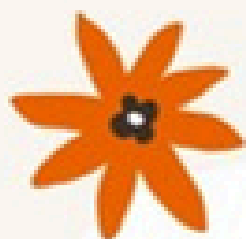
1. Mélanger beurre mou + sucre
2. Ajouter l'oeuf et la vanille
3. Incorporé la farine
4. Faire une boule de pate : 30 min au frigo
5. Étaler et découper
6. Cuire 10 à 12 min à 180°C

### Idées rigolotes

- Formes rigolotes
- Perles de sucre
- Dessins rigolos avec du glaçage



# Mots mêlés du printemps



Retrouve les mots cachés dans la grille.

B	F	A	B	E	I	L	L	E	H	L	M	I	O	D
F	L	E	U	R	G	N	A	T	U	R	E	P	I	C
R	Z	E	R	Q	I	S	G	U	P	I	D	G	S	J
U	G	S	V	V	W	X	A	Q	M	K	L	R	E	P
I	P	O	Z	E	A	W	Q	I	O	R	U	E	A	A
T	M	L	S	R	D	F	G	H	S	U	L	N	U	P
G	B	E	D	V	K	L	M	F	D	O	I	O	Y	I
F	G	I	V	S	R	J	A	R	D	I	N	U	X	L
Z	E	L	M	P	O	I	U	T	D	Z	R	I	H	L
G	H	J	K	G	R	A	I	N	E	K	H	L	Y	O
O	P	R	I	N	T	E	M	P	S	F	B	E	C	N
C	V	B	N	E	R	Y	U	A	R	B	R	E	T	M
A	C	H	E	N	I	L	L	E	M	W	T	Z	S	I

FRUIT

FLEUR

ABEILLE

OISEAU

NATURE

SOLEIL

VER

JARDIN

CHENILLE

SAISON

PRINTEMPS

GRAINE

PAPILLON

ARBRE


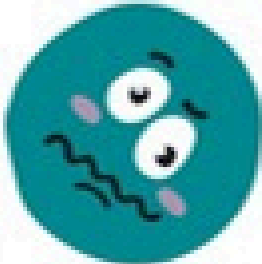


GRENOUILLE



# Cocotte en papier des émotions

Choisis une émotion, ouvre les cases et découvre un conseil ou une activité pour la comprendre, l'exprimer ou la partager !



 <p><b>COLÈRE</b></p> <p><b>CONSEIL</b></p> <p>Dis une phrase positive : « Je peux rester calme. »</p> <p><b>ACTIVITÉ</b></p> <p>Fais un dessin de ta colère.</p>	 <p><b>PEUR</b></p> <p><b>CONSEIL</b></p> <p>Ferme les yeux et respire doucement.</p> <p><b>ACTIVITÉ</b></p> <p>Écris ou dessine ce qui te fait peur.</p>
<p><b>CONSEIL</b></p> <p>Souviens-toi d'un moment heureux. Tu peux le partager si tu le souhaites.</p> <p><b>ACTIVITÉ</b></p> <p>Écris ou dessine ce qui te rend triste.</p>	<p><b>ACTIVITÉ</b></p> <p>Dis d voix haute ce qui te rend heureux.</p> <p><b>CONSEIL</b></p> <p>Souris à quelqu'un ou fais un compliment.</p>
 <p><b>TRISTESSE</b></p> <p><b>ACTIVITÉ</b></p> <p>Écris ou dessine ce qui te rend triste.</p>	 <p><b>JOIE</b></p> <p><b>CONSEIL</b></p> <p>Souris à quelqu'un ou fais un compliment.</p>

# Fais travailler tes méninges et résous les énigmes

## LE CODE

A TOI DE RETROUVER LE BON CODE POUR OUVRIR LE COFFRE-FORT !



1 2 3

AUCUN CHIFFRE CORRECT

6 1 2

UN SEUL CHIFFRE CORRECT - MAL PLACÉ

4 5 6

UN SEUL CHIFFRE CORRECT - BIEN PLACÉ

7 3 4

UN SEUL CHIFFRE CORRECT - BIEN PLACÉ

1 5 8

UN SEUL CHIFFRE CORRECT - MAL PLACÉ

## LES MAISONS !

DE QUELLE COULEUR EST CHACUNE DE CES MAISONS ?



LA MAISON ROUGE EST À DROITE DES MAISONS BLEUE ET VERTE.

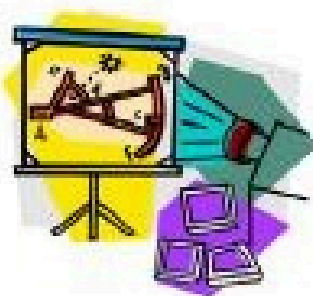
LA MAISON JAUNE EST VOISINE DE LA MAISON ROUGE.

LA MAISON BLEUE A TROIS FENÊTRES.

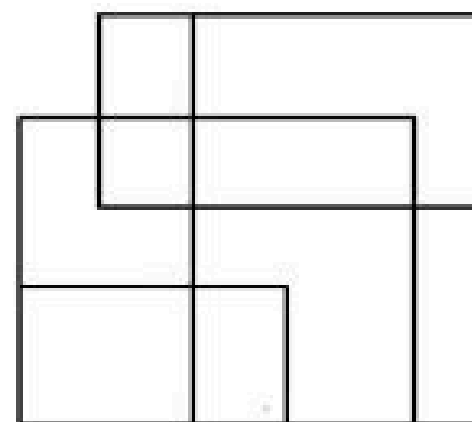
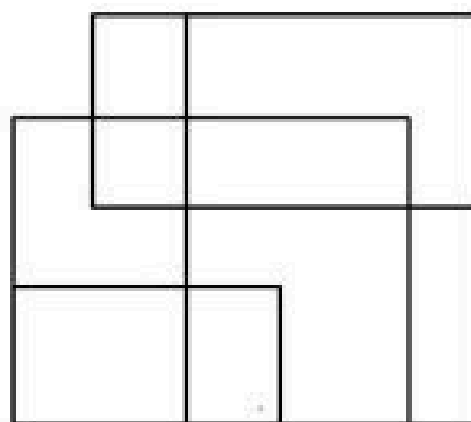
LA MAISON VERTE A UNE PORTE IDENTIQUE À LA MAISON JAUNE.

## L'OEIL DU GÉOMÈTRE

A TOI DE RETROUVER LE NOMBRE DE RECTANGLES QUI SE CACHENT ICI



J'AI TROUVÉ





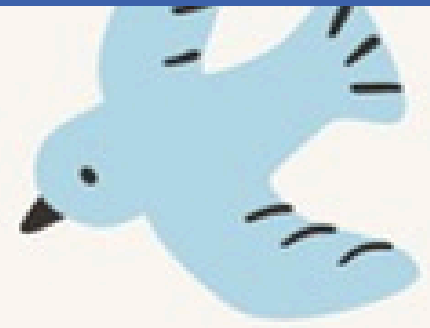
# Un mandala pour développer sa créativité et se détendre





# Observe et dessine

## LE PORTRAIT



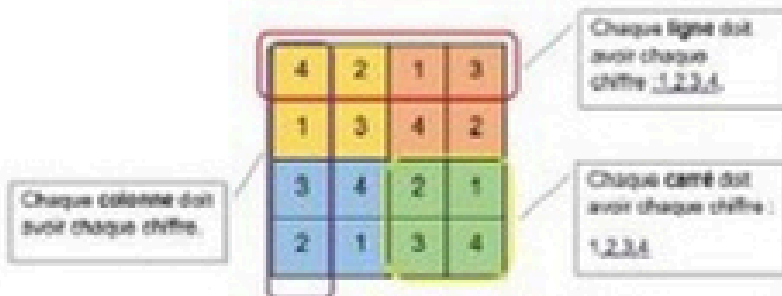
DESSINE LE PORTRAIT D'UNE PERSONNE  
DE TA FAMILLE CI-DESSOUS



# Entraîne-toi au Sudoku

## Comment résoudre un sudoku ?

Il faut remplir toute la grille uniquement avec les chiffres 1,2,3 et 4.



4			3
1	3		
		2	
2		3	4

1	2		3
	3		
		3	
3		2	1



2	1			3	
3		6			
4			5		
		5			1
			1		4
	4			5	6

2	1			4	6
		6	1		
6		4	2		5
5					4
		5	3		
3	6			5	



			3		9		5
	9	3	8		2		6
		6		7			
	5				8	4	3
	8	4		2		6	5
6		9	4				2
				4		5	
7			9		5	8	1
9			2		1		

			6				9	
	8				1	6		5
6	5		9			1		4
		8				5	2	7
	9	2				4	1	
1	6	5				9		
5		7			9		6	3
9		4	3				5	
	3				7			



# Balade facile et sympa à Sauliac sur Célé

## LE CHEMIN DE LA PIERRE LEVÉE

05 FACILE



1H30 • 3,9 KM

**SITUATION :** Sauliac-sur-Célé, à 18 km au nord-est de Saint-Cirq-Lapopie par la D662 puis D41 et à 35 km au sud-ouest de Figeac par la D19.

**DÉPART :** Premier parking à droite à l'entrée de Sauliac-sur-Célé.

Coordonnées GPS : N 44.51687° E 1.724585

**BALISAGE :** Jaune

### ÉQUIPEMENTS PARTICULIERS :

Découvrez le patrimoine de ce circuit sur l'Appli « Circuits Lot & Dordogne ».



● Remarquables points de vue sur la vallée du Célé et ses falaises ocre. ●

### À VOIR

aux alentours :

- Château de Géniez à Sauliac-sur-Célé
- Grotte ornée du Pech-Merte à Cabrerets
- L'abbatiale de Marcihac-sur-Célé
- Musée de Cuzals à Sauliac-sur-Célé



### SAULIAC SITE PRÉSERVÉ

Sauliac-sur-Célé aujourd'hui est d'implantation moderne. Vous traverserez tout à l'heure le village ancien, installé à flanc de falaise. Ce parcours permet de croiser un grand nombre de réalisations en pierre sèche, caractéristiques de nos causses : murets, caseilles mais aussi un dolmen. Il permet aussi de traverser un site Natura 2000, au long des falaises du village ancien. Ce lieu de protection concerne les hirondelles, nombreuses à nicher ici, mais plus encore les chauves-souris. Cet animal inoffensif, accusé de tous les maux, a tellement été chassé ou dérangé qu'il est désormais menacé. C'est pourquoi, aujourd'hui, des protections sont mises en place.

① En sortant du parking, dirigez-vous à droite et prenez à droite le chemin qui monte entre l'église ① et la mairie. Traversez la route et continuez à monter le chemin en face.

② Prenez la route à gauche sur 50 m et prenez le sentier qui monte à droite sur 1 km environ (grotte ②, points de vue ②).

③ À la patte d'oie, prenez le sentier à droite sur 50 m. Juste avant le chemin, tournez à droite dans le sentier bordé de murets et de buis. Après 350 m, prenez à droite le sentier vers le dolmen de la Pierre Levée ③ à 50 m. Revenez sur vos pas jusqu'à la patte d'oie (point 2), prenez à droite un sentier sur 100 m qui passe entre une grange et une caseille ④. Traversez le chemin et prenez le sentier qui chemine à travers buis et murets.

④ À 30 m sur la droite se trouve un ensemble de cabanes en pierre sèche ④. Revenez au point 3 et prenez le sentier rocailleux qui descend tout droit vers le GR651. Prenez à gauche et traversez le Vieux Sauliac ⑤ (falaise, grottes, granges, vestiges, points de vue).

⑤ Le chemin devient route et après 80 m, prenez le sentier à droite que vous avez pris à l'aller, qui descend vers le bourg.

# LE CERCLE D'ACTIVITÉS

pour **déconnecter**



*Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice*

... mais aussi : cuisiner, jardiner, faire un puzzle, inviter mes ami.e.s, faire du vélo, me reposer ...

CoSE



[www.surexpositionecrans.fr](http://www.surexpositionecrans.fr)

4 temps  
sans écrans  
=  
4 pas  
pour mieux  
avancer



*Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.*

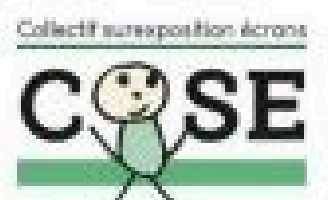


*Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.*



*Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.*

*La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.*



Soutenez le collectif CoSE [www.surexpositionecrans.fr](http://www.surexpositionecrans.fr)



# La LoCollective vous propose des Ateliers duos parents/enfants :



**Mercredi 20 mai**  
**14h-16h**

Jeux, créations, chill

**Ancienne gare de Cajarc**

*Gratuit - sans réservation*



**Vendredi 22 mai**  
**17h15-18h30**

Création Mr Gazon

**Salle Gaston Malique**  
**St Sulpice**



*Gratuit - réservation 07.67.12.12.06*



**Samedi 23 mai**  
**14h-17h**

Fête du jeu & Mario Kart Géant

**Au bord du Lot - Cajarc**

*Gratuit - sans réservation*



**Mercredi 27 mai**  
**10H-12H**

SOS Cookies - pot à offrir

**Salle cantine Gréalou**

*Gratuit - réservation 07.67.12.12.06*



**Mercredi 27 mai**  
**14h-16h**

Sortie vélo voie verte

**RDV Ancienne gare Cajarc**

*Gratuit - réservation 07.67.12.12.06*



**Vendredi 29 mai**  
**19h30-21h**

Soirée de clôture :

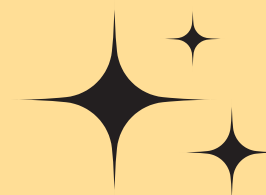
Repas partagé (apportez un plat salé ou sucré)

Retours d'expériences, jeux

avec l'intervention d'Emilie Auriac, Conseillère Conjugale et Familiale, Educatrice Spécialisée

**Espace Françoise Sagan - Cajarc**

*Gratuit - réservation conseillée pour faciliter l'organisation*



**Infos et Inscriptions**  
**07.67.12.12.06**

