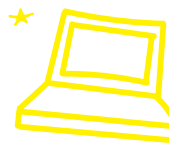


# LE GRAND DÉFI

## Croc'écran

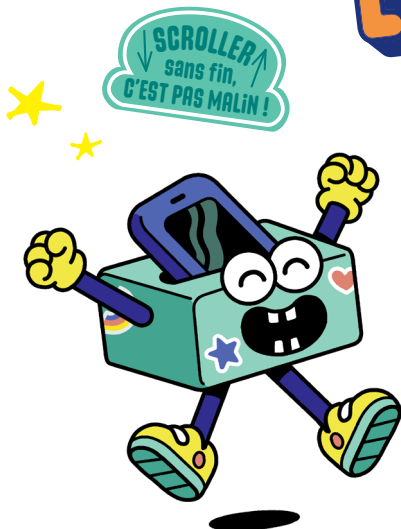
**astrapi**

Trop de  
TIK-TOK,  
ça rend  
TOC-TOC!



**VIVE les écrans,  
MAIS PAS tout le temps!**

**PAS  
d'youtubeurs  
jusqu'à  
PAS D'HEURE!**



SCROLLER  
sans fin,  
C'EST PAS MALIN!

Voici un jeu de 18 cartes pour échanger  
au sujet des écrans avec un groupe.  
Autant de défis à faire piocher aux enfants,  
et à relever ensemble en une ou plusieurs  
séances dédiées !

Action

### Combien chez vous ?

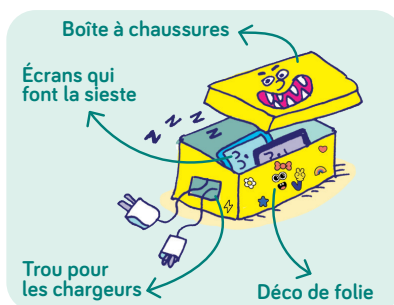
Chacun répond sans trop réfléchir à la question : « Combien y a-t-il d'écrans chez toi ? » Puis, on compte ! Téléphones, tablette, ordinateur, télé, console...

Alors ? Il y en a souvent plus qu'on pense : en moyenne, 10 par famille en France ! Les enfants peuvent proposer à leurs parents de créer des zones sans écran comme les chambres ou les toilettes, à l'aide de panneaux rigolos !



Action

### Fabriquez votre Croc'écran



Parfois, les écrans s'imposent et nous coupent des autres. Essayez de les mettre au repos dans votre Croc'écran pendant les repas, au moins une heure avant de dormir, et la nuit. Pour ne pas être tentés, pensez à désactiver les notifications (ou au moins à les mettre en mode silencieux).

Action

### Tavukoi ?

Sur 4 bouts de papier, chaque joueur note ce qui l'a fait rire, pleurer, réfléchir ou l'a effrayé sur internet. Les papiers sont pliés, mélangés, puis ouverts pour en discuter. Chacun est libre de dire ou non s'il en est l'auteur.

Les images que l'on voit sur nos écrans provoquent beaucoup d'émotions, bonnes ou mauvaises. Certaines font du mal, parce qu'elles sont violentes ou effrayantes, et qu'on n'est pas prêt à y faire face. Le mieux est d'en parler à un adulte de confiance ou appeler le 3018 (un numéro gratuit).



Action

### On partage ?

Chacun votre tour, présentez aux autres votre activité préférée sur écran, et expliquez pourquoi vous aimez ça : un jeu, un réseau social, une vidéo... Surtout, pas de jugement. L'idée, c'est de partager !

Pourquoi rester dans son coin ? En partageant sa passion avec ses copains ou sa famille, on comprend mieux l'autre, on se donne des conseils et on tisse encore plus de liens. Les écrans sont passionnants quand ils sont partagés !



Action

### T'y passes combien ?

À votre avis, combien de temps passez-vous sur vos écrans ? Vos parents vous donnent-ils des limites ? Avez-vous l'impression d'y passer trop de temps ? Discutez-en !

Devant un écran, le temps file sans qu'on s'en rende compte... Sur la plupart des smartphones, vous pouvez mettre en place des limites de temps. Pour les autres écrans, programmez de vraies alarmes. Pas de panique si vous ne vous arrêtez pas à la seconde où elles sonnent. Au moins, vous prendrez conscience du temps passé.



Action

### Le JT de la classe

Au lieu de regarder le journal télé, vivez-le en direct ! La maîtresse ou le maître prend la place du présentateur. Il donne la parole à chaque enfant, qui raconte une anecdote qui lui est arrivée.

Certains moments, comme les repas ou la récré, sont parfaits pour discuter de sa journée, de ses émotions... Pour profiter à fond les uns des autres, rangez ou éteignez vos écrans quand vous discutez, et mettez les notifications en sourdine. Sans les écrans, on discute vraiment !



Action

## Des slogans sans écrans

En petits groupes, lisez les slogans qui entourent l'affiche, et inventez-en d'autres. Deux impératifs : parler des écrans et faire des rimes !

Pas d'Instagram, c'est pas un drame !

Loins des écrans, on dort vraiment !

Moins de WhatsApp, CAP ou pas CAP ?

Quelques mots qui pourraient vous inspirer de beaux slogans : connecté, selfie, photo, réseaux sociaux, écran, scroller, console, jeu vidéo, internet, télévision, tablette, portable, ordi, appli...

Action

## Ça tourne!

Tous ensemble, réalisez un mini-film de A à Z : écrivez un scénario et des dialogues, préparez des costumes, jouez la comédie, filmez et montez les images !

Beaucoup de sites internet ou d'applis sont là pour développer notre créativité. Pour monter facilement les images d'une vidéo, utilisez

par exemple les applis "CapCut" ou "InShot". Et si vous vous lancez dans un film en stop motion, il y a aussi "Stop Motion Studio".



Action

## Mime ton écran

À tour de rôle, un enfant mime ce qu'il adore regarder sur ses écrans (un dessin animé en particulier, un jeu vidéo à la mode, un influenceur, etc.) et tente de le faire deviner aux autres.

Des films, des séries, des jeux vidéo, des conseils pour bricoler ou dessiner... Internet regorge d'œuvres passionnantes, qui nous font vivre beaucoup d'émotions. Il faut en profiter... et faire des pauses, bien sûr !



Action

## Dessine-moi ta famille

Sortez les feutres ! Sur une feuille blanche, dessinez votre famille sans écran. Chacun y fait son activité préférée.

Notre cerveau est habitué à être stimulé par les écrans, alors quand on ne les a plus, on est un peu perdu. Pour réussir à s'en passer, il faut trouver de nouvelles activités :



lire, jouer, danser, s'ennuyer un peu, se promener, cuisiner... Vous allez forcément trouver !

Action

## Le JT de la classe

Au lieu de regarder le journal télé, vivez-le en direct ! La maîtresse ou le maître prend la place du présentateur. Il donne la parole à chaque enfant, qui raconte une anecdote qui lui est arrivée.

Certains moments, comme les repas ou la récré, sont parfaits pour discuter de sa journée, de ses émotions... Pour profiter à fond les uns des autres, rangez ou éteignez vos écrans quand vous discutez, et mettez les notifications en sourdine. Sans les écrans, on discute vraiment !



Action

## La bataille d'arguments

Formez deux groupes dans la classe. Chaque équipe réfléchit au thème "un smartphone pour les enfants". Une équipe trouve des arguments "pour" et l'autre des arguments "contre". Que le débat commence !

Quelques repères pour vous aider : En France, l'âge moyen du premier téléphone portable est 9 ans et 9 mois, alors que le gouvernement



ne le recommande pas avant 11 ans. Et les réseaux sociaux sont généralement interdits avant 13 ans.

Question

## Le temps file...

En moyenne, combien de temps les enfants français entre 7 et 12 ans passent-ils devant un écran chaque année ?

- A. 10 jours et 5 heures
- B. 35 jours et 2 heures
- C. 51 jours et 7 heures

moins à se faire des blagues ! ou sur un jeu vidéo. C'est 51 jours de chaque semaine

en moyenne 23h41 enfants passent faire que ça ! Les deux mois à ne c'est presque Mis bout à bout, Réponse C.



Question

## Scrol'gneugneu

Que veut dire le verbe "scroller" ?

- A. Skier d'un pied et faire du roller de l'autre
- B. Coller deux morceaux de sucre entre eux
- C. Faire défiler des infos sur un écran



Réponse C. Depuis vingt ans, sur les réseaux sociaux, les infos ou les photos défilent à l'infini. On peut en perdre la notion du temps... Pour vous limiter, décochez l'option "lecture automatique" des vidéos sur Youtube. Et programmez des alarmes ou des limites de temps qui vous aideront à vous arrêter.

Question

## Même en marchant!

Qu'est-ce qu'un "smombie" ?

- A. Un zombie du smartphone
- B. Un smiley zombie
- C. Un smoothie au lait de brebis

aux feux et évitent les accidents ! pour que les "smombies" s'arrêtent au niveau des trottoirs,

ou en Israël, certaines villes ont même posé des avertisseurs En Allemagne, en Corée du Sud pendant qu'elle marche.



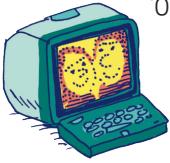
sur son téléphone le nez scotché qui garde C'est une personne Réponse A.

Question

## Il était une fois...

Quand les premiers écrans électroniques ont-ils été inventés ?

- A. Pendant l'Antiquité
- B. À la fin du 19<sup>e</sup> siècle
- C. En l'an 2000.



Réponse B.  
Les écrans sont apparus à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, mais jusqu'aux années 1980, ils étaient surtout utilisés dans des laboratoires scientifiques. Quels écrans avaient tes parents quand ils avaient ton âge ? Comment les utilisaient-ils ? Discutez-en tous ensemble !

Question

## Les envahisseurs

En 2023, combien d'abonnements pour des téléphones portables étaient actifs dans le monde ?

- A. 22,2 millions
- B. 5,5 milliards
- C. 8,6 milliards



Réponse C.  
En 2023, nous étions 8 milliards d'humains sur la planète, et environ 8,6 milliards de forfaits mobiles étaient utilisés. C'est officiel : il y a plus de téléphones actifs que d'humains dans le monde !

Question

## Pas si près!

Idéalement, à quelle distance doit-on regarder l'écran de son smartphone ?

- A. 20 centimètres
- B. 40 centimètres
- C. 60 centimètres



Réponse B.  
Plus l'écran est grand, plus il faut s'éloigner (60 centimètres minimum sont ainsi recommandés pour un ordinateur). Pour reposer vos yeux, regardez régulièrement au loin pendant 20 secondes. Baissez aussi la luminosité de vos écrans.