

Défi 10 jours sans écran : 5500 écoliers bordelais participants

Du mardi 2 au jeudi 11 avril 2024, la Ville de Bordeaux et ses partenaires (Education Nationale, centres d'animation et associations de quartier) **portent la nouvelle édition du [défi 10 jours sans écran](#)**. L'objectif est **d'accompagner enfants, familles et professionnels vers un usage positif et maîtrisé des outils numériques**.

Expérience de déconnexion pour reprendre le contrôle

Limiter voire se passer des écrans de loisirs pendant 10 jours, passer plus de temps à jouer, sortir ou faire du sport en famille ou avec ses amis, lire, dessiner, rêver... Tel est le défi lancé aux élèves des écoles maternelles et élémentaires et à leurs parents. Pour l'édition 2024 du défi, 40 écoles maternelles et élémentaires sont mobilisées, soit près de 5500 élèves.

De nombreuses activités et sorties culturelles, pédagogiques, sportives et de loisirs seront proposées par la Ville et les associations de quartier. Différents temps ont été organisés en amont dans chaque école auprès des enfants et des parents pour les aider à se préparer. Un carnet de bord remis à chaque élève recense les activités, des idées sorties pour découvrir la ville et ses environs, des tarifs réduits, des recettes, activités manuelles, jeux, coloriages, etc.

Un grand jeu ludique et collectif

Le défi sans écran est présenté comme un match, durant lequel chacun rapporte des points pour son équipe (sa classe), chaque fois qu'on se passe d'écran sur 5 temps précis de la journée (points comptabilisés chaque jour en classe). Une grille de points plus simplifiée est proposée aux élèves de maternelle. Chacun est libre de participer et de le faire à sa mesure.

Des objectifs concrets

- Permettre à chacun de se rendre compte de l'emprise que peuvent avoir les écrans dans notre vie au quotidien, sans pour autant les stigmatiser.
- Permettre aux enfants et aux parents de saisir une opportunité de jouer, échanger, faire du sport et des sorties culturelles, reprendre du temps ensemble, vivre d'autres expériences.
- Sensibiliser et outiller les familles pour un usage positif et maîtrisé des écrans.

Des retombées visibles

Initié en 2003 par le Québécois Jacques Brodeur, le défi a fait ses preuves à Bordeaux confirmant l'efficacité de l'initiative. Les partenaires et les parents participants sont unanimes : le défi aide à mieux délimiter la frontière entre écrans qui rendent service et ceux qui asservissent. Les retombées sur le climat scolaire, le sommeil et le resserrement des liens familiaux sont réels.

- En 2023, 90% des parents interrogés ont constaté les impacts positifs de l'opération. 70% des enseignants étaient prêts à reconduire l'expérience.

- En 2022, une enquête auprès des enfants a montré que : 40% ont mieux dormi, 85% ont passé plus de temps à jouer et discuter en famille, 86% ont réduit leur temps d'écran.

Le 26 mars 2024, le grand public a pu bénéficier d'une soirée-débat avec Sabine Duflo, auteur de la recommandation des « 4 pas » (pas d'écran le matin / à table/ dans la chambre / avant de dormir) qui a réuni plus de 110 participants.