

**DU 13 AU 22 MAI 2025**

# 10 jours sans ÉCRANS

**DÉBRANCHER POUR MIEUX SE CONNECTER**

CUISINE FOOTBALL  
CULTURE BASKET MUSIQUE PEINTURE  
VÉLO LECTURE SPECTACLE  
DESSIN AMIS BALADE  
ORIGAMI PÉTANQUE PROMENADE FAMILLE RÊVER  
POTERIE DANSE SPORT CHILLER  
NATURE JEUX THÉÂTRE  
DÉCORATION JARDINAGE VISITES  
ÉCRITURE

# POURQUOI CE DÉFI ?

L'impact négatif des écrans pour les enfants et les adolescents n'est plus à prouver. En tant que professionnels du système éducatif, nous avons vu ces effets néfastes s'aggraver à mesure que les écrans ont envahi nos vies : troubles du sommeil et de la concentration, banalisation des violences, estime de soi dégradée...

Le défi 10 jours sans écran s'inspire du programme SMART conçu et expérimenté par l'Université de Stanford dans les années 90, avec des résultats probants. Depuis sa création en 2003 au Québec par Jacques BRODEUR, professeur d'éducation physique, le défi a été mis en place par des centaines d'écoles et de collèges, et enrichi par les expériences propres à chaque établissement. Il repose sur l'union des efforts des enseignants, parents et de l'ensemble de la communauté.

« Préparer les enfants et les adolescents à se servir des outils numériques sans se laisser asservir, voilà l'enjeu principal de l'éducation du 21ème siècle.

Le Défi sans écrans est réalisable partout où des parents et des enseignants conviennent d'unir leurs efforts pour rendre les enfants capables de le relever. C'est une affaire de famille, d'école, de quartier, de communauté, de société, à nous parents et enseignants de passer à l'action. »

Jacques Brodeur  
(1943-2020)

# QUI ORGANISE CE DÉFI ?

Si l'arrêt complet des écrans de loisirs pendant 10 jours semble peu attractif pour nos enfants et adolescents, l'objectif est davantage de les inciter à participer à d'autres activités et d'oublier, le temps d'une soirée ou d'un après-midi, leurs écrans.

Pour cela, le collège Denfert Rochereau s'associe aux deux fédérations de parents d'élèves (PEEP et FCPE), à la ville de Saint-Maixent-L'Ecole et la Communauté de Communes du Haut Val de Sèvre pour offrir à nos élèves un programme riche et varié (voir page 4).

A ce groupe de pilotage s'ajoutent différentes associations : Capoeira sans Frontières, SASM Basket, l'Association Sportive du collège, L'échiquier Saint-Maixentais et la Croisée des Villages...

# COMMENT PARTICIPER ?

Ce défi se veut avant tout familial. Il n'y a ni engagement ni objectif à atteindre. Il doit permettre à chacun de questionner son utilisation des écrans de loisirs et de profiter de ce programme pour s'ouvrir à de nouvelles activités et faire évoluer ses habitudes de vie.

Pour participer, c'est très simple ! Il suffit d'éteindre sa télé, son PC et sa console, de mettre son téléphone en mode avion et de rejoindre les différentes activités.

Le programme ne suffit pas,  
retrouvez aussi quelques idées et  
services mis en place pour ce défi



# PLONGE-TOI DANS UNE HISTOIRE :

## Au CDI du collège

Profite des sélections thématiques pour découvrir de nouvelles lectures ou demande conseil à Mme Reby

## A la médiathèque Aqua-Libris

Horaires :

- Mardi, jeudi et vendredi : 15h-18h
- Mercredi 13h-19h
- Samedi : 10h-12h30 et 14h-17h

# JOUE EN FAMILLE OU ENTRE AMIS À UN JEU DE SOCIÉTÉ :

## Maison Des Collégiens

Prêt gratuit de jeux de société pour 1 soirée.

Réservation :

Pour les élèves : directement auprès de la vie scolaire.

Pour les parents : par téléphone au 05.49.05.45.85 (uniquement de 10h30 à 11h20 et de 14h50 à 17h)

## Jeux disponibles à l'emprunt :

UNO	SKYJO Action
UNO Flip !	CRACK LIST
6 qui prend !	WAZABI
SKYJO	MAGNETIC

# « BOUGE 30 MINUTES CHAQUE JOUR » POUR TA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE :

- **Les mercredis 14 et 21 mai 2025 de 13h30 à 15h30 au gymnase Rémy Boux de Saint-Maixent-L'Ecole, l'Association Sportive du collège ouvre ses portes aux élèves non licenciés** (sur inscription).
- **C'Mercredi** : Le service des sports de la ville de Saint-Maixent-L'Ecole propose des **activités sportives encadrées par des animateurs diplômés les mercredis après-midi sur les différentes structures multisports de la ville** :
  - De 13h45 à 15h, interventions Cité Chasseignes
  - De 15h15 à 16h30 activités Cité Tour Carrée
  - De 16h45 à 18h, Animations Cité Ventoux
- Retrouve **toutes les associations sportives** sur le site de la ville de **Saint-Maixent-L'Ecole et de la Communauté de Communes du Haut Val de Sèvre** :
  - <https://www.saint-maixent-lecole.fr/modules/annuaires/>
  - <https://cc-hautvaldesevre.fr/annuaire.html>
- **Aqua Severa** : l'été approche, il est temps de ressortir les maillots de bain ! Et pourquoi pas faire un tour au **centre aquatique d'Azay-le-Brulé** :
  - [Horaires et tarifs](#)

Mardi 13 mai	Mercredi 14 mai	Jeudi 15 mai	Vendredi 16 mai	Samedi 17 mai	Dimanche 18 mai	Lundi 19 mai	Mardi 20 mai	Mercredi 21 mai	Jeudi 22 mai
<p><b>10h05</b> Cour du collège Cérémonie de lancement du défi 10 jours sans écrans de loisirs</p>	<p><b>13h30 – 18h</b> Foyer ados à St-Maixent-L'Ecole Accès libre</p>	<p><b>15h – 17h</b> Salle d'étude Aide aux devoirs Jeux de société Futsal</p>	<p><b>15h – 17h</b> Salle d'étude Aide aux devoirs Jeux de société Jeux de plein air</p>	<p><b>9h45 – 12h</b> Place des Familles Atelier de sophrologie ludique Espace culturel de Pamproux (sur inscription)</p>	<p><b>9h30 – 11h45</b> Place des Familles Atelier Hip-Hop Salle des fêtes du Breuil à François (sur inscription)</p>	<p><b>15h – 17h</b> Salle d'étude Aide aux devoirs Jeux de société Jeux de plein air</p>	<p><b>15h – 17h</b> Salle d'étude Aide aux devoirs Jeux de société Rugby touché</p>	<p><b>10h – 17h30</b> Place des Familles Atelier avec l'auteur Emile Jadoul Médiathèque Aqua-Libris (sur inscription)</p>	<p><b>15h – 17h</b> Salle d'étude Aide aux devoirs Jeux de société Palets, Molkky, jeux géants en bois</p>
<p><b>15h – 17h</b> Salle d'étude Aide aux devoirs Jeux de société Jeux de plein air</p>	<p><b>13h30 – 17h</b> Mai à Vélo Vélo en main avec l'association L'outil en main</p>	<p><b>15h – 18h</b> Foyer ados à St-Maixent-L'Ecole Accès libre</p>	<p><b>15h – 18h</b> Foyer ados à St-Maixent-L'Ecole Accès libre</p>	<p><b>10h – 17h</b> Place des Familles Journée en famille : Roulez jeunesse ! Animation autour de l'urbain et inauguration du skate park Maison des associations La Crèche (sur inscription)</p>		<p><b>15h – 18h</b> Foyer ados à St-Maixent-L'Ecole Accès libre</p>	<p><b>15h – 18h</b> Foyer ados à St-Maixent-L'Ecole Accès libre</p>	<p><b>13h30 – 18h</b> Foyer ados à St-Maixent-L'Ecole Accès libre</p>	<p><b>15h – 18h</b> Foyer ados à St-Maixent-L'Ecole Accès libre</p>
<p><b>15h – 18h</b> Foyer ados à St-Maixent-L'Ecole Accès libre</p>	<p><b>14h – 17h</b> Avec l'UNSS Salle Rémy Boux (sur inscription pour les non-licenciés)</p>	<p><b>17h15 – 18h15</b> Au collège Atelier « Cuisine ton goûter » (sur inscription)</p>	<p><b>19h – 20h</b> Place des Familles Escape Game en famille Bibliothèque de Pamproux (sur inscription)</p>	<p><b>10h – 17h</b> Place des Familles Journée en famille : Roulez jeunesse ! Animation autour de l'urbain et inauguration du skate park Maison des associations La Crèche (sur inscription)</p>		<p><b>17h30 – 18h45</b> Au collège avec l'association Capoeira sans Frontières Initiation capoeira et batucada (sur inscription)</p>	<p><b>17h15 – 18h15</b> Au collège Atelier « Cuisine ton goûter » (sur inscription)</p>	<p><b>14h – 17h</b> Avec l'UNSS Salle Rémy Boux (sur inscription pour les non-licenciés)</p>	<p><b>17h15</b> Cour du collège Soirée de clôture du défi 10 jours sans écrans de loisirs Jeux de société, palets, molkky, jeux géants en bois et apéro dinatoire sans alcool (chacun apporte une préparation à partager).</p>
<p><b>17h15 – 18h30</b> Au collège avec l'association L'échiquier St-Maixentais Initiation aux échecs (sur inscription)</p>	<p><b>14h30 – 17h30</b> Place des Familles Jeux de société en famille Salle des fêtes de Fiol St-Martin-de-St-Maixent (inscription conseillée)</p>	<p><b>17h30 – 18h45</b> Au collège avec l'association Capoeira sans Frontières Initiation capoeira et batucada (sur inscription)</p>	<p><b>17h15 – 19h15</b> Au collège avec le SASM Basket de St-Maixent-L'Ecole Tournoi de basket 3 contre 3 (sur inscription)</p>	<p><b>14h – 17h</b> Mai à Vélo Balade à vélo (départ St-Martin-de-St-Maixent) Accès libre en famille (ou avec le collège sur inscription)</p>			<p><b>17h15 – 18h45</b> Au collège Portes ouvertes des clubs de la Maison Des Collégiens</p>	<p><b>14h – 18h</b> Place des Familles Après-midi jeux de société Espace culturel de Pamproux</p>	
<p><b>19h30</b> La Croisée des Villages à St-Maixent-L'Ecole Atelier poterie (sur inscription)</p>		<p><b>18h00 – 19h00</b> A la médiathèque Aqua-Libris Rencontre avec Marie Lenne-Fouquet (autrice) et Marie Sabourin (libraire) sur le thème « Comment faire lire son ado ? »</p>		<p><b>20h</b> Association PEEP Soirée loto, bingo et tombola Hall Denfert à St-Maixent-L'Ecole</p>				<p><b>15h – 17h</b> La Croisée des Villages à St-Maixent-L'Ecole Après-midi jeux de société (sur inscription)</p>	
								<p><b>15h – 16h30</b> Place des Familles Spectacle « Toundra » Salle des fêtes de Fiol – St-Martin-de-St-Maixent (sur inscription)</p>	

**Place des Familles**  
Informations et réservations en cliquant ici

**Mai à Vélo**  
Informations et réservations en cliquant ici

**Foyer ados**  
Informations et contacts en cliquant ici

**Collège Denfert Rochereau**  
Informations et inscriptions en cliquant ici

**La Croisée des villages**  
Informations en cliquant ici  
Réservations en cliquant ici