



## Défi 10 jours pour voir autrement (10 jours sans écran)



### Description

ECO-Conseil, association basée à Strasbourg, met en oeuvre, depuis 2008, des "défi 10 jours pour voir autrement" au sein d'écoles strasbourgeoises. Ce type de projet, qui s'étale sur quasiment une année scolaire, pose la question du temps passé devant les écrans et invitent à (re) découvrir d'autres activités tous en recréant du lien social.

Un « Défi 10 jours pour voir autrement » consiste à proposer aux enfants d'une école de s'engager à essayer pendant 10 jours, de ne plus – ou de moins – passer de temps, à la maison, devant la télévision, l'ordinateur ou les consoles de jeux vidéo.

D'après les études menées sur de telles actions, la mise en oeuvre d'un « Défi 10 jours pour voir autrement » permet :

- une réduction très sensible de la violence physique et/ou verbale,
- une réduction de l'obésité, une amélioration de l'alimentation, de la santé et du bien-être, une diminution de la sédentarité,
- une diminution du temps passé devant la télé au profit des échanges avec la famille, les amis...
- un apprentissage du regard sur la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo.

### Thèmes

Consommation

### Public / Niveau

Cycle 2 (GS-CP-CE1)  
Cycle 3 (CE2-CM1-CM2)

### Mots clés

santé  
surconsommation  
ordinateur  
télévision

### Localisation

67 Bas-Rhin

D'après l'expérience d'ECO-Conseil qui a déjà accompagné, à Strasbourg, plusieurs écoles dans la mise en oeuvre de défi, ce type de projet permet, en plus des points cités ci-dessus, de :

- recréer du lien au sein de l'école, du quartier, des familles...
- redécouvrir, pour les enfants, des activités individuelles et collectives souvent délaissées au profit des écrans,
- créer une dynamique multi-acteurs (parents, enfants, enseignants, structures de proximité) positive et appréciée par l'ensemble des parties-prenantes.
- ...

### Présentation simplifiée de la démarche

La mise en oeuvre du Défi se fait, au sein de chaque école, en 3 temps :

#### 1- Montage de l'action (de septembre/octobre à décembre).

Cette première phase vise à :

- préciser, avec les enseignants, la démarche pédagogique à mettre en oeuvre,
- présenter aux représentants des parents d'élèves puis aux parents le Défi et les faire adhérer à la démarche,
- informer et « pré-mobiliser » les partenaires de proximité potentiels (centre sociaux-culturel, associations...).

#### 2- Préparation au défi (de janvier/février à mai).

Cette deuxième phase vise à :

- amener les enfants à prendre conscience de l'impact de la télé et des jeux vidéo et avoir envie de s'engager dans le Défi puis les aider à préparer les activités qu'ils feront pendant les 10 jours du Défi,
- mobiliser les parents pour qu'ils s'engagent à accompagner leur(s) enfant(s) voire qu'ils proposent des activités,
- mobiliser les partenaires de proximité pour qu'ils proposent des activités aux enfants durant la période du Défi,
- préparer la communication autour du défi avec un objectif central : mettre en valeur l'action des enfants et des adultes autour, et générer des courriers de soutien aux enfants des écoles.

#### 3- Mise en oeuvre du Défi (mai/juin).

A l'issue de la phase de préparation, le Défi est lancé pour une durée de 10 jours (d'un mardi au vendredi de la semaine suivante).

Pendant cette période de 10 jours :

- les enseignants accompagnent les enfants au travers d'activités scolaires,
- les parents sont mobilisés collectivement pour encadrer les activités « alternatives » préparées à l'étape précédente,
- les partenaires de proximité interviennent dans le cadre des activités qu'ils proposent.

### Objectifs

- Développer, chez les enfants et dans leurs familles, un regard critique sur les écrans (télé, ordi, jeux vidéo) et sur le côté chronophage et envahissant de ces outils dans la vie de tous les jours.
- S'engager, collectivement, dans un projet porteur de (re)création de lien social et familial.
- Développer chez les enfants l'envie de se dépasser, de s'entraider, de réussir...
- Permettre de découvrir, hors temps scolaire, des activités collectives enrichissantes.
- ...

## Résultats

- Prise de conscience du temps passé devant les écrans et de certains de leurs effets (fatigue par manque de sommeil, invitation permanent à sur-consommer, altérations des liens sociaux et familiaux...)
- (Re)Découverte d'activités individuelles et collectives enrichissantes.
- Création d'une dynamique positive autour de l'école au sein d'un quartier, d'un village...

## Difficultés, solutions & conseils

La mise en oeuvre d'un défi suppose l'accord des enseignants de l'école, des parents et de partenaires financiers susceptibles de financer la structure qui anime le projet. Compte tenu des enjeux (et des résultats reconnus) de ce type de projet, l'adhésion des enseignants, des parents et des financeurs est, en général, obtenue.

La mise en oeuvre d'un défi est, pour la structure qui anime et coordonne le projet, une grosse opération comportant des aspect multiples : animation de réunions (enseignants, parents, partenaires...) réalisation d'animations dans les classes, action de communication, production de documents... ECO-Conseil propose d'organiser, via les structures tête de réseau régionales, des journées de formation à destination des structures souhaitant proposer à des écoles de mettre en oeuvre des défis. Pour toute information, nous contacter.

## Informations complémentaires

### Liens Internet

le défi des 10 jours pour voir autrement : <http://www.ecoconseil.org/decouvrir-nos-actions/sensibilisation-et-formation/le-defi-10-jours-sans-eclans>  
ECO-Conseil : <http://www.ecoconseil.org/>

## Partenariat

### Partenaires

Tous les structures autours de l'école partantes pour s'impliquer dans le projet

### Porteur de projet

ECO-Conseil  
67000 Strasbourg

## Contact

Signature :

Je présente cette expérience en tant que : association ayant initié et développé ce type de projet

Adresse de messagerie : [contact@ecoconseil.org](mailto:contact@ecoconseil.org)

Téléphone : 0388601619