

Défi 10 jours ~~camp~~ d'écrans MOINS D'

Les écrans autrement !



Activités physiques et sportives,
conseils d'éducation aux médias,
moments conviviaux autour de jeux de
société, de comptines, d'ateliers jardinage,
musique, arts plastiques ...

Du lundi 18 au
samedi 30 mai

PROGRAMME



CHOISY-le-ROI

« Accompagner sans culpabiliser ! Voici les maîtres-mots de notre nouvelle initiative municipale. Du 18 au 30 mai, les services municipaux vous proposent cette première édition du « défi 10 jours moins d'écrans » afin de vous sensibiliser par l'intermédiaire de conseils, d'astuces, d'ateliers à un usage plus modéré des écrans et à une utilisation de meilleure qualité. La programmation est dédiée à tous les publics, car chacun, peut agir au quotidien pour appréhender les écrans autrement et limiter son accès à certains moments par d'autres alternatives. »



Tonino Panetta
Maire de
Choisy-le-Roi



Malika Benkahla
Adjointe au Maire
à la Jeunesse

Code couleurs pour repérer les activités
en fonction des tranches d'âge

Petite enfance

Jeunesse

Tout public

Lundi 18 mai

14h-16h30

Temps d'échange

Venez échanger entre parents/enfants et l'équipe de la MEP dans un espace de jeux libres.

Sans inscription

Lieu : maison des Parents
et des Enfants

Pour les 0-6 ans accompagnés d'un adulte

Mardi 19 mai

9h30-10h30
et 11h-12h

Moment de découverte et de partage autour des livres

Sur inscription

Lieu : maison des Parents
et des Enfants

Pour les 0-5 ans accompagnés d'un adulte

14h-16h30

Temps d'échange

Venez échanger entre parents/enfants et l'équipe de la MEP dans un espace de jeux libres.

Sans inscription

Lieu : maison des Parents
et des Enfants

Pour les 0-6 ans accompagnés d'un adulte

Mercredi 20 mai

9h30-12h

Atelier parentalité « Amusiqu'on nous »

Explorez avec votre enfant le monde musical. Des sons, des instruments vous seront présentés pour développer l'écoute.

Sur inscription

Lieu : maison des Enfants
et des Parents

Pour les 0-6 ans accompagnés d'un adulte

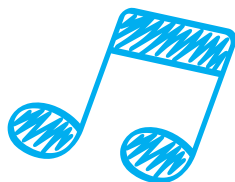
14h

Histoires, comptines et jeux de doigts... Les médiathécaires racontent !

Sur inscription

Lieu : médiathèque Ipoustéguy

Pour les 0-5 ans accompagnés d'un adulte



14h-15h30

Atelier le petit fermier

Partez à la découverte des animaux de la Ferme.

Sur inscription

Lieu : maison des Enfants
et des Parents

Pour les 0-1 an accompagnés d'un adulte

14h-16h30

Atelier parentalité sensoriel

Spécial bébé

Sur inscription

Lieu : maison des Enfants
et des Parents

Pour les 0-5 ans accompagnés d'un adulte

15h

Atelier : Workshop Character Design

Par l'école des Gobelins

Vous apprendrez à façonner un personnage de jeu vidéo qui vous ressemble. Cet atelier se fera avec un crayon et du papier.

Sur inscription

Lieu : médiathèque Aragon

Tout public à partir de 12 ans

15h

Lancement du collectif « Écran Total »

Le centre social lance une dynamique collective intitulée « Écran Total », pensée comme un collectif d'habitants, de parents et de professionnels mobilisés autour des usages du numérique. Proposition de cafés papotes, d'ateliers enfants-parents, ... afin de permettre à chacun de comprendre, questionner et faire évoluer les pratiques d'utilisation des écrans.

Sans inscription

Lieu : centre social Mouloudji

Tout public



Jeudi 21 mai

15h-18h

Animobile

Animations autour du sport, des jeux de sociétés et en bois hors les murs.

Lieu : quartier Gabriel

Tout public



9h30-12h30

Temps d'échange

Venez échanger entre parents/enfants et l'équipe de la MEP dans un espace de jeux libres.

Sans inscription

Lieu : maison des Parents et des Enfants

Pour les 0-6 ans accompagnés d'un adulte

Vendredi 22 mai

10h-12h

Vendredi papote : les écrans

Sur inscription

Lieu : maison des Parents
et des Enfants

**Tout public (pour les adultes avec des
enfants de moins de 6 ans)**

17h-19h

Atelier : Pour un usage raisonné des écrans

Dans le cadre du dispositif Accompa-
gnement numérique Pas à pas.

Prenez un temps avec votre enfant
pour discuter des usages des écrans.
Échanges sur les pratiques et explo-
ration des outils pour harmoniser
l'utilisation d'internet.

Sur inscription

Lieu : médiathèque
Aragon

Tout public



Samedi 23 mai

15h-18h

Animobile

Animations autour du sport, des jeux
de sociétés et en bois hors les murs.

Lieu : quartier des Navigateurs

Tout public

15h-17h

Atelier jaspage

Venez avec le livre de votre choix pour
en décorer la tranche avec Juliette
Rouillon, l'Instabookeuse !

Sur inscription

Lieu : médiathèque Aragon

Pour les 12-18 ans

16h

Portes ouvertes au jardin partagé

Entrée libre

Lieu : association jardin partagé, rue
Jean-Baptiste Clément

Tout public

Mardi 26 mai

14h-16h30

Temps d'échange

Venez échanger entre parents/enfants et l'équipe de la MEP dans un espace de jeux libres.

Sans inscription

Lieu : maison des Parents et des Enfants

Pour les 0-6 ans accompagnés d'un adulte

18h-20h30

Soirée magie

Sans inscription

Lieu : Tiers-lieu La Calypso

Tout public

Mercredi 27 mai

10h-11h30

Atelier parentalité : jeux en famille et parcours extérieur

Sur inscription

Lieu : maison des Parents et des Enfants

Pour les 2-6 ans accompagnés d'un adulte

14h-16h30

Temps d'échange

Venez échanger entre parents/enfants et l'équipe de la MEP dans un espace de jeux libres.

Sans inscription

Lieu : maison des Parents et des Enfants

Pour les 0-6 ans accompagnés d'un adulte

15h-18h

Animobile

Animations autour du sport, des jeux de sociétés et en bois hors les murs.

Lieu : médiathèque

Tout public



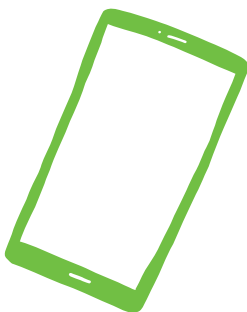
15h-17h

Atelier d'éducation aux médias et à l'information

Entrée libre

Lieu : maison de la Jeunesse

Pour les 11-25 ans



15h30-17h30

Atelier floraison

Participez à la plantation des fleurs
qui orneront la maison de la jeunesse.

Sur inscription

Lieu : maison de la Jeunesse

Pour les 11-25 ans

15h30-17h30

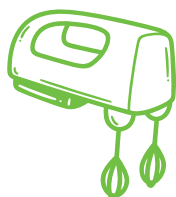
Atelier pâtisserie

Réalisez de délicieux cupcakes, bento
cakes et pâtisseries en vogue.

Sur inscription

Lieu : maison de la Jeunesse

Pour les 11-25 ans



Jeudi 28 mai

14h-16h30

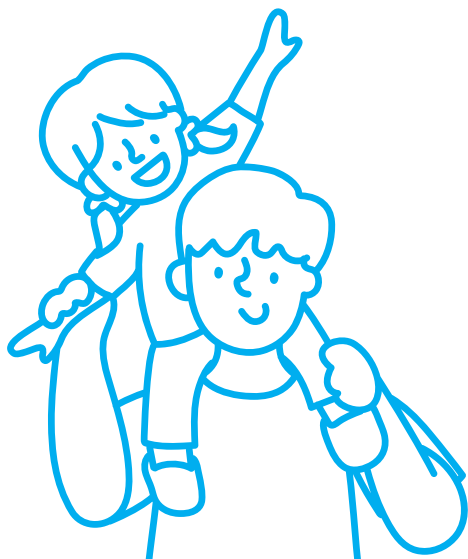
Temps d'échange

Venez échanger entre parents/enfants
et l'équipe de la MEP dans un espace
de jeux libres.

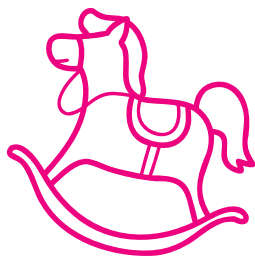
Sans inscription

Lieu : maison des Parents
et des Enfants

Pour les 0-6 ans accompagnés d'un adulte



Samedi 30 mai



15h-18h

Animobile

Animations autour du sport, des jeux de sociétés et en bois hors les murs.

Lieu : quartier Barbusse

Tout public

15h30-17h30

Atelier pâtisserie

Réalisez de délicieux cupcakes, bento cakes et pâtisseries en vogue.

Sur inscription

Lieu : maison de la Jeunesse

Pour les 11-25 ans



17h-18h
et 20h-22h

LE PETIT BAL, samedi 30 mai à 17h, LE GRAND BAL, samedi 30 mai à 20h,

Musique jouée en live par les élèves et les professeurs, danses libres de tous styles !

De nombreux ateliers vous attendent : arts plastiques, musique, initiation à la danse, théâtre, conférences...

Avec et sans inscription (renseignements auprès du conservatoire)

Lieu : conservatoire de Choisy-le-Roi

Tout public



Rendez-vous récurrents

Du 19 au 28 mai

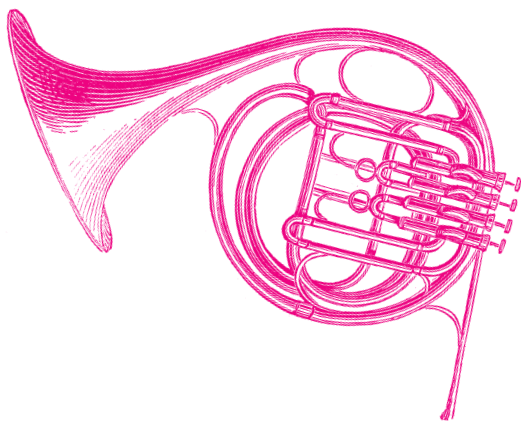
18h-19h

Activités physiques et sportives après l'école

Sur inscription

Lieu : maison de la Jeunesse

Pour les 11-25 ans



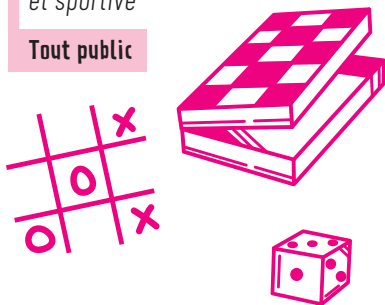
Aux horaires d'ouverture de la médiathèque

Installation de jeux de société

Libre-service

Lieu : médiathèque Aragon
Retrouvez les horaires de la médiathèque sur choisyleroi.fr, rubrique vie associative, culturelle et sportive

Tout public



Du 26 au 30 mai

17h-21h30 mardi,
jeudi et vendredi
8h-21h30 mercredi
et samedi

Les Labos du Conservatoire

De nombreux ateliers vous attendent : arts plastiques, musique, initiation à la danse, théâtre, conférences...

Avec et sans inscription (renseignements auprès du conservatoire)

Lieu : conservatoire de Choisy-le-Roi

Tout public

Temps fort

Vendredi 22 mai de 14h à 19h
Parc de la Mairie

Les services de la Ville vous accueillent dans un même lieu pour vous proposer des animations dans le cadre du défi 10 jours moins d'écrans. Venez nombreux profiter du programme varié !

14h-18h : Exposition de jeux de cartes et échanges avec la psychologue Sandra Chainay.


14h30-18h : lectures en plein air sur les thématiques santé, alimentation, émotions et écrans ; yoga en famille (petit panda et jeu de yoga train).

15h-19h : jeux de société en bois, super Kart à pédale, activités sportives, rencontre et échanges pour les seniors et jeux de société (domino, 7 familles et jeu de l'oie).

Et aussi

Pendant toute cette période, **les structures de la petite enfance et de l'enfance** (crèches, centres de loisirs) **programmeront des ateliers, des temps d'échanges** avec les familles autour de cette thématique.

Au programme : atelier théâtre avec création de mini-scénettes et sketches sur l'utilisation des écrans, création d'histoires avec les enfants, kermesse ludique (chamboule-tout des écrans, pêche aux jeux, mur d'expression, ...), fabrication d'une boîte à idées avec des propositions d'activités sans écran suggérées par les enfants, ...



Défi 10 jours moins d'écran

Participez à ce défi chez vous et ramenez votre grille au forum santé, samedi 30 mai, au parc de la Mairie, sur le stand dédié aux 10 jours moins d'écrans. Un challenge à relever en famille, petits et grands !



Ma grille de points pour le défi 10 jours moins d'écrans récréatifs
Du mardi 19 mai au jeudi 28 mai 2026



Famille :

Nous faisons un croix sur l'écran à chaque fois que nous réussissons à nous en passer. Chaque jour, nous comptons le nombre d'écrans qui ont une croix et nous calculons le total. C'est un défi collectif chaque point compte !

JOURS	Matin			Après-midi			Dîner Pendant le repas	Soirée Après le repas	Nuit Pendant la nuit	POINTS
	Avant 9h	9h - 12h	12h - 13h30	13h30 - 17h	17h - dîner					
mardi 19	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
mercredi 20	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
jeudi 21	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
vendredi 22	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
samedi 23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
dimanche 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
lundi 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
mardi 26	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
mercredi 27	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
jeudi 28	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	Ecole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
TOTAUX POINTS										



Informations utiles

Centre social Mouloudji

1 place Pierre Brossolette
Tél. : 01 88 29 50 96

Conservatoire de Choisy-le-Roi

44 rue du Docteur Roux
Tél. : 01 55 53 51 50

Maison de la Jeunesse

2 rue Waldeck Rousseau
Tél. : 01 48 52 16 11

Maison des Enfants et des Parents

Dalle commerciale, 4 avenue Anatole
France, allée de Provence
Tél. : 01 58 42 47 01

Médiathèque Aragon

17 rue Pierre Mendès France
Tél. : 01 75 37 60 70

Médiathèque Ipoustéguy

1 avenue d'Alfortville
Tél. : 01 88 29 50 83

Tiers-lieu La Calypso

86 rue Henri Corvol
Email : transitionecologique@choisyleroi.fr

Association jardin partagé

Rue Jean-Baptiste Clément

Parc de la Mairie

Place Gabriel Péri

Quartier Barbusse

Square Franchot, rue Henri Barbusse

Quartier Gabriel

Combi-sport, parc Maurice Thorez,
27 boulevard des Alliés

Quartier des Navigateurs

