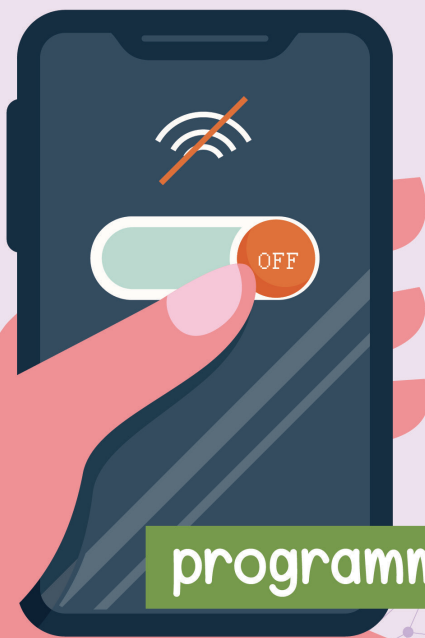


À carbon-blanc  
DU 23 mai au 1<sup>er</sup> juin 2023

# 10 JOURS sans écrans



cap  
ou pas cap ?  
Tous ensemble  
relevons le défi !

programme : [carbon-blanc.fr](https://carbon-blanc.fr)



# DÉFI 10 JOURS sans écrans

## origine

Le défi 10 jours sans écrans vient du Québec, il a traversé l'Atlantique en 2008. Jacques Brodeur professeur d'éducation physique en est le créateur.

## objectif

C'est un événement qui a pour objectif de faire vivre aux enseignants, aux élèves et à leur famille qui le souhaitent, un moment convivial, voire festif, de réflexion et de prise de recul sur l'usage que nous avons de ces objets.

## pour qui

Les enfants et leurs parents.



## conséquence des écrans

La question du temps passé devant les écrans est au cœur des défis actuels en matière d'éducation :



**Santé** : santé physique (sédentarité, surpoids/obésité, capacités cardio-vasculaires, sommeil) et santé mentale.



**Vivre ensemble et climat scolaire** : violence (physique et verbale), resserrement des liens familiaux et intergénérationnels.



**Environnement et consommation** : réduction de la sollicitation publicitaire, consommation responsable, renouement des liens avec la nature.



**Éducation aux médias et à l'information** : permettre aux jeunes de mieux contrôler la technologie, et de mieux délimiter la frontière qui sépare les écrans qui rendent service des écrans qui rendent dépendant.

## Ta mission si tu l'acceptes

Marque le plus de points en te passant des écrans sur les temps hors scolaire et embarque tes parents dans ce challenge.

Alors Cap  
ou pas cap ?

Deux temps vont se mettre en place :

> **Sensibiliser dans le cadre scolaire** : un petit livret est distribué et permet de noter le temps passé sur les écrans, un débrief est fait avec l'enseignant.

> **Hors du temps scolaire** : proposition d'activités permettant une alternative aux écrans ou une sensibilisation.

Les écoles Pasteur maternelle et élémentaire ainsi que la maternelle Prévert participeront activement à ce défi des 10 jours.

# PROGRAMME DE LA SEMAINE

## DU 23 MAI AU 1<sup>ER</sup> JUIN

### Mardi 23 mai

#### GOÛTER DE LANCEMENT

Auberge espagnole - ramenez votre goûter !  
**16h30** / Devant les écoles Pasteur et Prévost



#### ATELIER CHIMIE

Par les savants fous

**17h - 18h** / Château Brignon,

9 Rue San Martin de Valdeiglesias à Carbon-Blanc



De 5 à 8 ans

**Inscription** : activites33560@gmail.com

#### ATELIER POÉSIE INTERGÉNÉRATIONNEL

Par Escarg'O poète

**17h - 19h** / Château Brignon,

9 Rue San Martin de Valdeiglesias  
à Carbon-Blanc



À partir de 8 ans

**Inscription** : activites33560@gmail.com

### Mercredi 24 mai

#### ATELIER PRÉPARATION DE GÂTEAUX

Par la boulangerie Roger

**9h - 10h** / Enfants de 3 à 6 ans

**10h - 11h** / Enfants de 7 à 9 ans

**11h - 12h** / Enfants de 9 ans et +

4 Avenue des griffons à Carbon-Blanc



**Inscription** : activites33560@gmail.com

#### RENDEZ-VOUS GEEK

«Serious game : écouter, c'est programmer»

**10h30 - 12h** / Espace numérique à la médiathèque



À partir de 6 ans

**Inscription** : culture@carbon-blanc.fr

#### ATELIER PARENT/ENFANT MONTESSORI

Par l'association les Croqueurs de savoir

**10h - 11h** / Enfants de 3 à 6 ans

**15h - 16h30** / Enfants de 6 à 11 ans

89 bis rue Edmond Faulat à Ambarès et Lagrave



**Inscription** : lescroqueursdesavoirs@gmail.com

#### ATELIER CHANT INTERGÉNÉRATIONNEL

**14h - 15h** / Salle Philippe Madrelle,

école Barbou, av. Vignau Anglade



À partir de 6 ans

**Inscription** : activites33560@gmail.com

#### ATELIER CUISINE INTERGÉNÉRATIONNEL

**14h - 16h** / Résidence Abélia,

18 Rue Jean Raymond Guyon  
à Carbon-Blanc



À partir de 3 ans

**Inscription** : l.lerbet@groupe-mieuxvivre.fr

#### ATELIER LANGUE DES SIGNES

Par La parole aux Petites mains

**16h15 - 17h** / Enfants de 7 à 12 ans

**17h - 17h45** / Enfants de 3 à 6 ans

Salle du conte à la médiathèque



Duo parent/enfant

**Inscription** : culture@carbon-blanc.fr

**Prévoir un tapis de gym/yoga pour l'atelier**

### Jeudi 25 mai

#### USEP SPORT

**16h45 - 17h45** / City Stade

De 6 à 12 ans

**Inscription** : usep.barbou@gmail.com



#### ZUMBA ENFANT

**17h - 17h20** / Enfants de 3 à 6 ans

**17h20 - 18h** / Enfants 7 ans et +

Château Brignon, 9 Rue San Martin de  
Valdeiglesias à Carbon-Blanc



**Inscription** : activites33560@gmail.com

### vendredi 26 mai

#### USEP SPORT

**16h45 - 17h45** / City Stade

De 6 à 12 ans

**Inscription** : usep.barbou@gmail.com



#### ATELIER MON MOMENT MAGIQUE

Par La parole aux Petites mains

Réveil du corps, yoga, parlotte,  
jeu coopératif, câlin magique...



**17h - 18h30** / École de musique au pôle  
culturel Favols

De 6 à 10 ans - duo parent/enfant

**Inscription** : ascjb1@gmail.com

**Prévoir un tapis de gym/yoga pour l'atelier**

#### ATELIER MAGIE

Par ABC PARTY Z

**17h - 18h20** / Salle Polyvalente Favols



À partir de 8 ans

**Inscription** : activites33560@gmail.com

### samedi 27 mai

#### ATELIER JARDINAGE

Par l'association Binette et Romarin

**10h - 11h** / Plantation de tomates

**11h - 12h** / Plantation de haricots

Jardin partagé à côté de l'église de  
Carbon-Blanc



**Inscription** : activites33560@gmail.com

#### ATELIER PATISSERIE

Par Robert Emmanuel

**10h - 12h30** / 7 rue de la mouline  
à Carbon-Blanc



De 6 à 10 ans

**Inscription** : robert.emmanuel33@yahoo.fr

#### BRAIN GYM

Par l'association les Croqueurs de savoir  
**11h - 12h** / Salle Polyvalente Favols



À partir de 5 ans

**Inscription** : emiliefait@orange.fr

#### RENDEZ-VOUS GEEK

«Défie ton robot»

**14h30 - 16h** / Espace numérique à la  
médiathèque



À partir de 13 ans

**Inscription** : culture@carbon-blanc.fr

#### ATELIERS DIVERS

Par Cultura Ginko

Maquillage, lecture, éveil musical,  
jeux de société, loisirs créatifs...

**15h - 17h** / Cultura Ginko, 64 Mail des  
Bordelais 33300 Bordeaux



De 3 à 12 ans

**Inscription** : activites33560@gmail.com

#### RÉCITAL CHANT CLASSIQUE

**20h30** / Eglise de Carbon-Blanc



Ouvert à tous - entrée libre

### ATELIERS GRATUITS

*Tous les ateliers sont en  
places limitées et sur  
inscriptions.*

*Les enfants doivent être  
accompagnés d'un adulte.*

# ZOOM sur la journée du dimanche 28 mai

## MARCHE

Par l'association AMAP  
10h30 - 11h30 / Au Faisan  
Ouvert à tous - entrée libre

## ANIMATIONS

11h30 - 18h / Au Faisan

### Par le Club de Laura

Stand Maquillage et tatouage (payant),  
Bubble Foot, Loisirs créatifs et  
Structures gonflables

### Par Katia Ieroi-godet et son orgue/ Mouton de Vapeur

Présence musicale avec l'étonnelle de  
Barbarie

### Par la société Loutafête

Jeu de dame XXL, Dominos XXL,  
Mikados XXL et Poneys sauteurs

### Par la photographe MA'JA

Souriez ! Vous serez pris en photo.

## + d'autres surprises !

*Buvette payante sur place.*

11h30 :  
PIQUE-NIQUE  
AU FAISAN  
RAMENEZ VOTRE REPAS !



En cas de **mauvais temps**  
le jour-j, l'ensemble des  
animations seront déplacées  
à la **salle polyvalente  
Favols.**

**Vous pouvez amener vos jeux :**  
**ballons, quilles, etc...**



Lundi 29 mai

## SPECTACLE D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Par la Ligue d'Improvisation Méridionale  
Pétillante (LIMP)  
15h / Cinéma Favols

Ouvert à tous - entrée libre



Mardi 30 mai

## USEP SPORT

16h45 - 17h45 / City Stade

De 6 à 12 ans

Inscription : usep.barbou@gmail.com



## ATELIER MUSICOTHERAPIE

17h - 18h / Salle Polyvalente

A partir de 3 ans

Inscription : activites33560@gmail.com



Mercredi 31 mai

## ATELIER PARENT/ENFANT MONTESSORI

Par l'association les Croqueurs de savoir  
10h - 11h / Enfants de 3 à 6 ans  
15h - 16h30 / Enfants de 6 à 11 ans  
89 bis rue Edmond Faulat  
33440 Ambarès et Lagrave

Inscription : lescroqueursdesavoirs@gmail.com



## ATELIER INTERGENERATIONNEL

Expression corporelle  
11h - 12h / Résidence Abélia  
18 Rue Jean Raymond Guyon  
à Carbon-Blanc

Inscription : l.lerbet@groupe-mieuxvivre.fr



## ATELIER JEUNESSE SAGESSE

Par Les Besoins Dorée, Aurélia Julien  
Sur le thème de l'auto massage  
16h - 17h30 / À la médiathèque

Ouvert à tous

Inscription : culture@carbon-blanc.fr



Jeudi 1<sup>er</sup> juin

## ATELIER PARENTS

Par Laure David, accompagnante parentale  
Mon enfant, les écrans et moi  
17h - 18h / Salle Polyvalente Favols

Ouvert à tous - entrée libre

Inscription : pitchounesetc@gmail.com



## USEP SPORT

16h45 - 17h45 / City Stade

De 6 à 12 ans

Inscription : usep.barbou@gmail.com



## APÉRO DE CLÔTURE

Auberge espagnole  
Ramenez votre pique-nique !  
À partir de 18h / Parc Favols  
Ouvert à tous

Animation musicale par le groupe Trio m<sup>2</sup>



## MERCI À L'ENSEMBLE DE NOS PARTENAIRES



Ville de Carbon-Blanc

carbon-blanc.fr



APPLICATION  
Ma Ville et Moi  
Carbon-Blanc