



Défi
**“Une semaine
sans écran”**

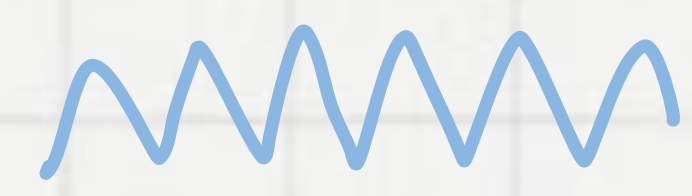


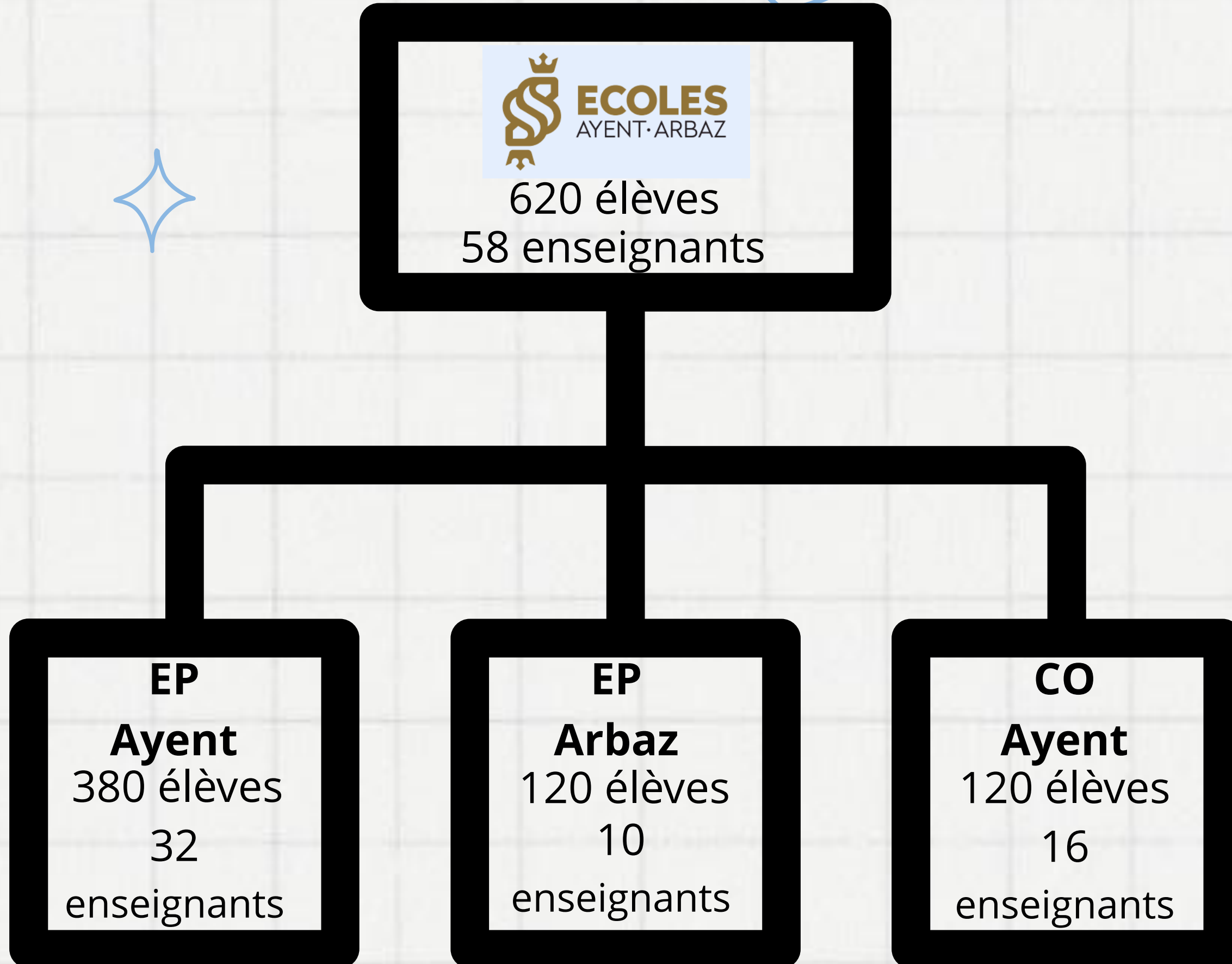
Défi

“Une semaine sans écran”



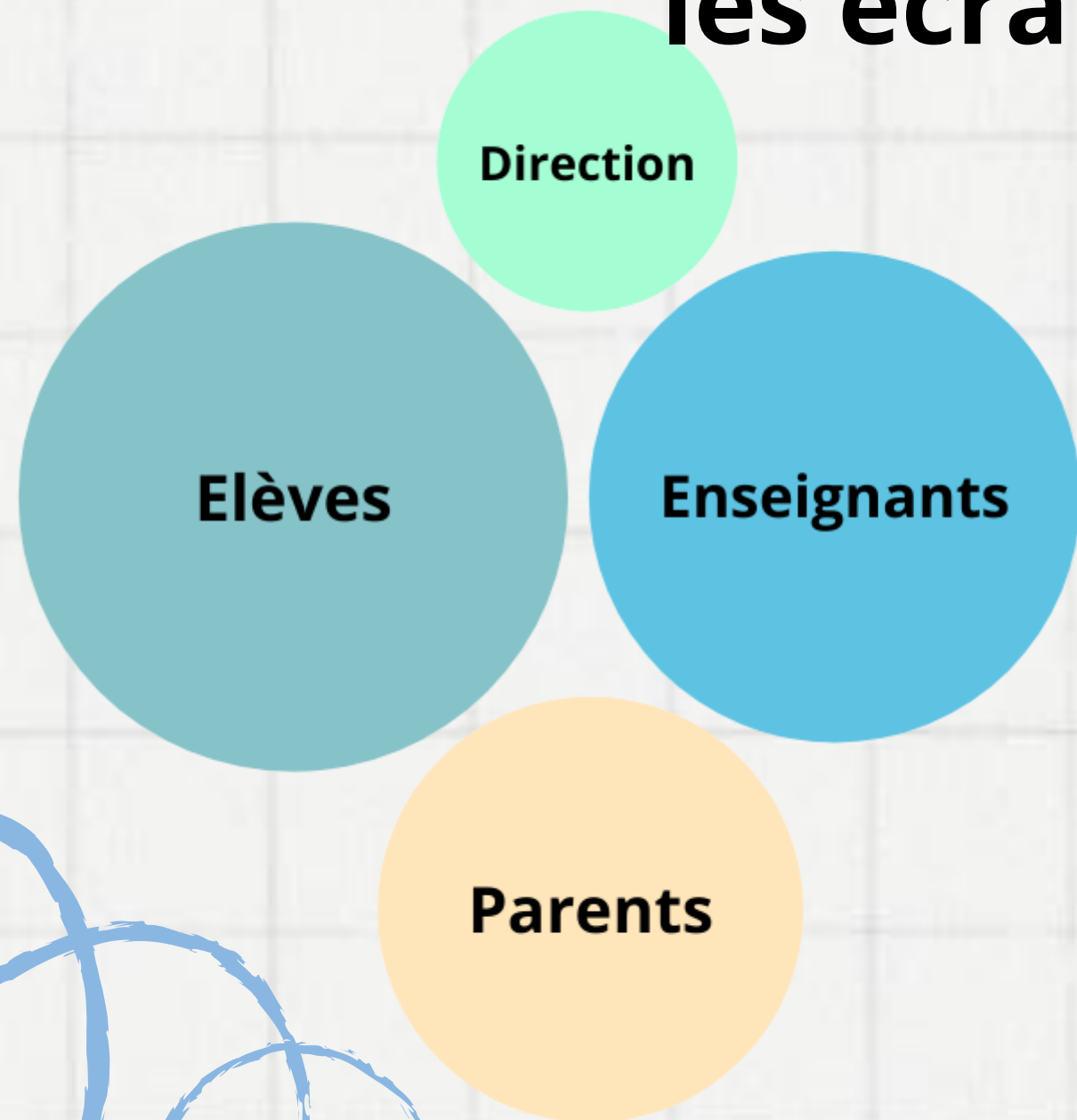
Vidéo Prévention
Numérique Valais





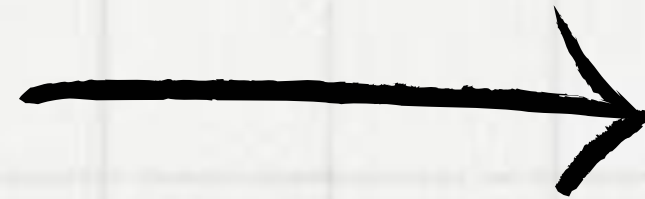
But du défi

Sensibiliser tous les acteurs de l'école au temps passé devant les écrans et à leur utilisation



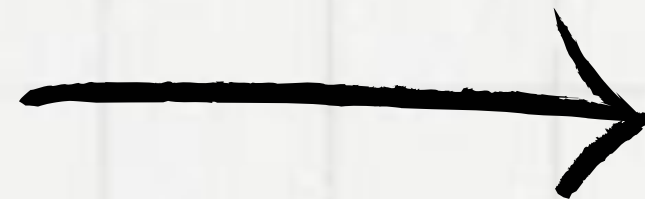
Problèmes liés aux écrans

Retard dans le développement de l'enfant (retard de langage)



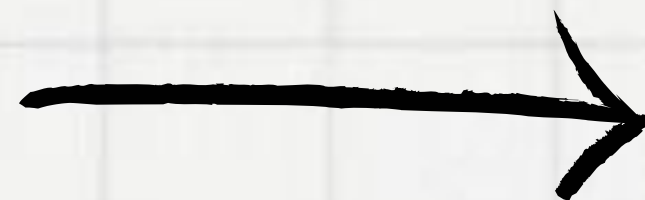
Troubles DYS-

Problèmes d'interactions sociales (reconnaissance des émotions)



TSA

Problèmes d'impulsivité (gestion des émotions)



TDA/H

Problèmes de violence (gestion de la colère)



Harcèlement



Exemple à Ayent-Arbaz

Fil rouge de l'année
23-24

PRÉVENTION NUMÉRIQUE!



PAUSE Moins d'écrans.
Plus de moments
ensemble.

ET SI ON ÉTEIGNAIT ?

Planification

Phase de présentation

Informez tous les acteurs via les différents canaux de diffusion :

- réunions des maîtres
- réunions de parents
- journaux locaux
- affiches, flyers,....

Phase de préparation

Impliquez tous les acteurs :

- Formation en établissement pour les enseignants
- Ateliers de prévention/information pour les élèves
- Conférence pour les parents

SEMAINE SANS ÉCRAN !

- Participer et motiver
- Différencier le primaire et le CO

Bilan

- Questionnaire de satisfaction/régulation
- Analyse des forces et faiblesses du projet

Les motivations

Implication des enseignant.e.s

- ◆ Formation en établissement
- ◆ Attention à la charge de travail demandée aux enseignant.e.s

Implication des élèves

- ◆ Défi + prix
- ◆ Baromètre pour garder la motivation

Implication des parents

- ◆ Conférence parents



Etre convaincu.e.s et avoir compris la plus-value

Plus-value

◆ Réflexion sur mon utilisation personnelle

◆ Réflexion sur mon utilisation professionnelle

◆ Projet différent avec mes élèves

◆ Ouvrir une discussion avec les parents

◆ Des élèves plus attentifs et moins fatigués

◆ Contribuer à l'amélioration du climat scolaire et sociétal



« L'apprentissage organisationnel est possible lorsque les individus d'une organisation se trouvent confrontés à une situation problématique et qu'ils entament une investigation au nom de l'organisation »

(Argyris, D. & Schön, C., 2001)



Analyse a priori

Objectif demandé aux élèves



être capable de diminuer le temps d'écran

Objectif demandé aux parents



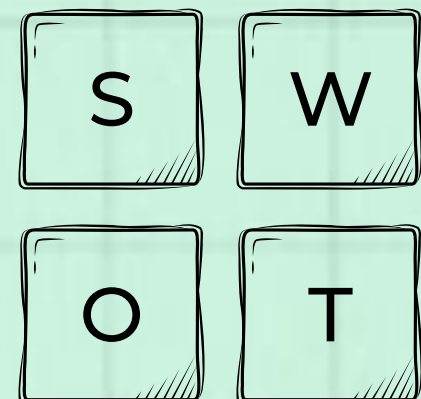
accompagner leur enfant afin de les aider à diminuer le temps d'écran

Forces

- Liste d'activités fournie au parents
- Pression du groupe
- Envie de gagner le défi
- Les enseignant.e.s
- CO -> activités proposées entre 16h et 18h

Points de vigilance/faiblesse

- Le moment entre 16h et 18h
- Le mercredi après-midi
- Le week-end
- La pression du groupe



Opportunité

- Prise de conscience de la société
- Declick offert par le SE aux 9CO
- La stratégie d'implémentation du numérique

Menaces

- Stigmatisation de certaines familles

Activités Ateliers Formations

declick

Formation enseignant.e.s

- Conférence pour les enseignant.e.s
- Formation en établissement

Informations parents

- Distribution de Flyers
- Présentation de la vidéo "Etre parents à l'heure du numérique"
- Conférence pour les parents

Documents pour les enseignant.e.s disponibles sur TEAMS - "Prévention numérique"

- 10 conseils pour surfer sur le web
- Ages pour les réseaux sociaux
- Guide pédagogique
- Risques liés aux écrans
- Age et temps d'écran

Pour les parents et enseignant.e.s



Activités Ateliers Formations

declick

Lectures

- “Le Dimanche de Louis” (1-2H)
- “Christophe et l’écran magique” (3-4H)
- “Ecran mon amour” (BD) (5-6H)
- “10 jours sans écran” (7-8H)
- “24 heures sans jeux vidéo” (9CO-10CO)
- “15 jours sans réseau” (11CO)

Atelier de prévention pour les élèves

- Atelier animé par Declick pour les élèves de 4H à 11CO
- “Où sont les écrans” - tapis de jeu avec écrans - pour les 1-2H

Spectacles

- Spectacle de marionnettes “Tilapin et les écrans” pour les 1-2H
- Théâtre participatif “Online access ou excès?” pour les 9-10-11CO

Pour les élèves



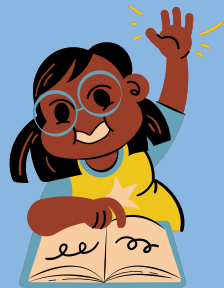
Défis EP- Une semaine sans écran

1



- “Etes vous capable de.... ?”
- “Nous allons vous aider...”
- “Ensemble nous allons réaliser quelque chose de difficile, mais on compte sur vous pour réussir”

2

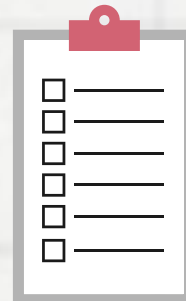
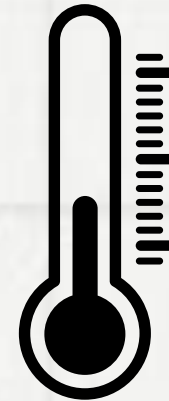


Réflexion en classe sur les activités à faire sans écrans. Document transmis aux parents

3



Explication et distribution de la grille de suivi du temps d'écran



4

Chaque matin les élèves rendent leur grille et l'enseignant.e.s calcule le baromètre de classe



5

A la fin de la semaine les résultats de chaque classe sont transmis à la direction



6

Remise des prix pour la classe et valorisation



Grille EP

Ma grille de points pour le défi « une semaine sans écrans »



Nom : _____ Prénom : _____

- Je fais une croix sur l'écran à chaque fois que j'ai réussi à me passer d'écran
- Chaque jour, je compte le nombre d'écrans qui ont une croix
- J'inscris le total et je ramène la feuille à mon enseignant.e chaque matin
- Grâce à mon nombre de points, je participe au défi interclasse et je peux gagner un prix

A signer à la fin du défi

Signature de l'élève : _____

(par ma signature je certifie que j'ai rempli honnêtement la grille)

Signature du représentant légal : _____

Jours	Matin		Diner	Après-midi		Souper	Soirée	Points
	Avant 8h	8h05-11h30	11h35-13h10	13h15-15h40	15h45-Souper	Pendant le repas	Après le repas	
Jeudi 21 mars		Ecole		Ecole				/5
Vendredi 22 mars		Ecole		Ecole				/5
Samedi 23 mars								/7
Dimanche 24 mars								/7
Lundi 25 mars		Ecole		Ecole				/5
Mardi 26 mars		Ecole		Ecole				/5
Mercredi 27 mars		Ecole						/6
Totaux	/7	/2	/7	/3	/7	/7	/7	/40



Défi interclasse - Une semaine sans écrans du 21 au 28 mars 2024

Classe : _____

Nombre d'élève : _____

Jours	Nombre de points obtenus	Nombre de points Maximal
Jeudi 21 mars		5X _____ (nombre d'élèves) = _____
Vendredi 22 mars		5X _____ (nombre d'élèves) = _____
Samedi 23 mars		7X _____ (nombre d'élèves) = _____
Dimanche 24 mars		7X _____ (nombre d'élèves) = _____
Lundi 25 mars		5X _____ (nombre d'élèves) = _____
Mardi 26 mars		5X _____ (nombre d'élèves) = _____
Mercredi 27 mars		6X _____ (nombre d'élèves) = _____
TOTAL		40X _____ (nombre d'élèves) = _____
Moyenne par élève	TOTAL _____ / _____ (Nombre d'élèves) = _____	

Activités EP



Tableau des activités - Une semaine sans écrans

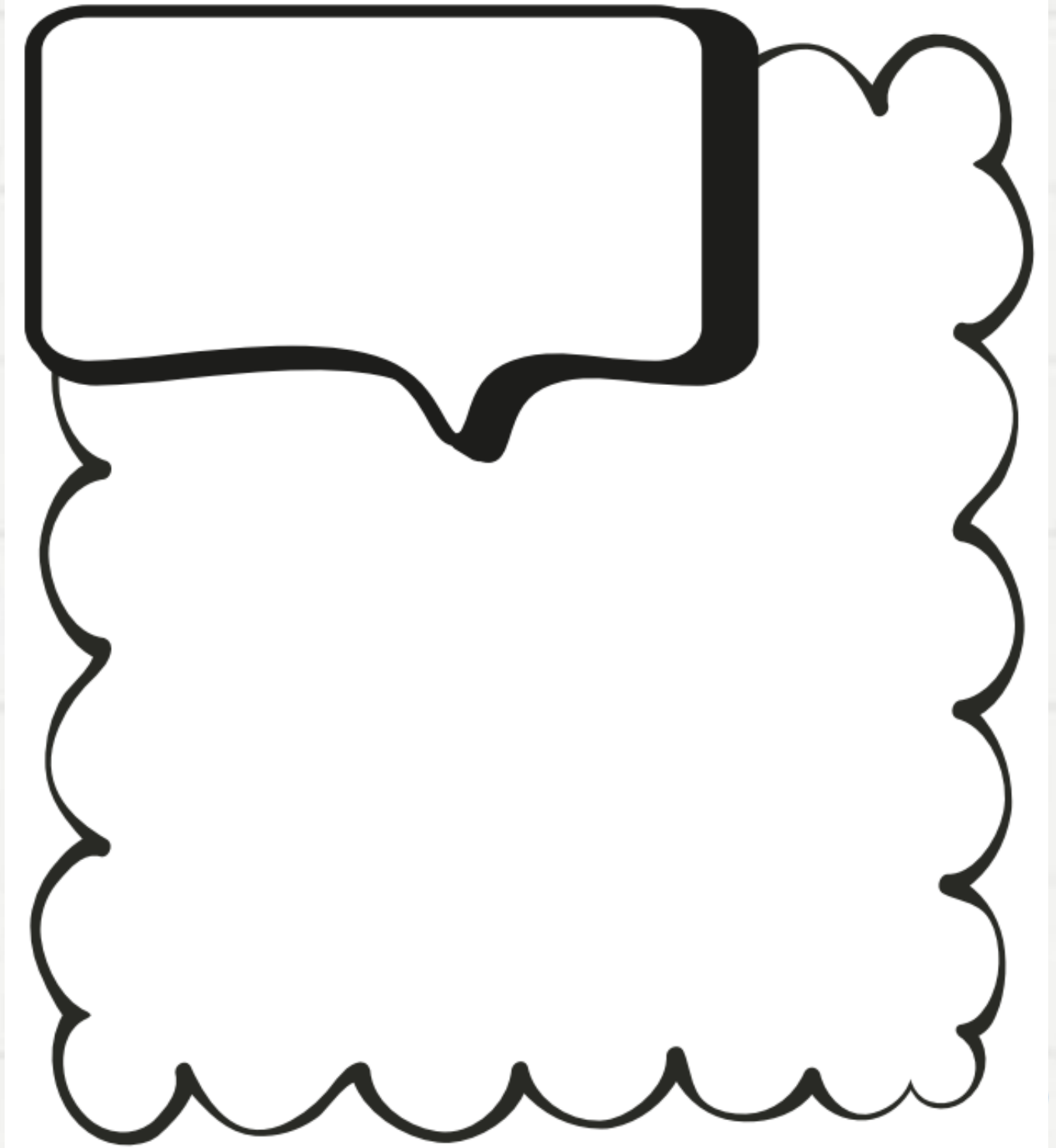
- Mettre les élèves en groupe de 3 ou 4
- Distribuer une feuille vierge par groupe
- Répertorier les activités sur un seul document
- Imprimer une feuille par élève et la joindre au courrier pour les parents « J-5 »

Vous trouverez ci-dessous une liste non-exhaustive d'activités qui peuvent être suggérées aux élèves


Jour de la semaine	Moment de la journée	Activités	Endroit
		Marche en forêt ou course à pied	
		Balade à vélo	
		Football, Street-hockey, Basket-ball (devant la maison, Pré des sœurs, école d'Arbaz ,...)	
		Tennis - Badminton (devant la maison, Pré des sœurs, école d'Arbaz, ...)	
		Cuisiner ou aider à la cuisine (repas, dessert, etc...)	
		Travailler au jardin	
		Jeux de sociétés (cartes, dés, Monopoli, dames, échec, scrabble, ...)	
		Aller chercher des livres à la bibliothèque	
		Mini-projets de bricolage (confection de bracelet, collier et assiette décorative, origami, etc...)	
		Dessiner ou faire de la peinture	
		Ping-pong	
		Tricot	
		Lire un livre, des BD	
		Ecrire une histoire ou une lettre	
		S'entraîner à chanter	
		Rencontrer des camarades pour discuter sans téléphone portable	
		Danser	

Nom: _____

Je me dessine en train de faire une activité sans écran en compagnie de deux personnes que j'apprécie.

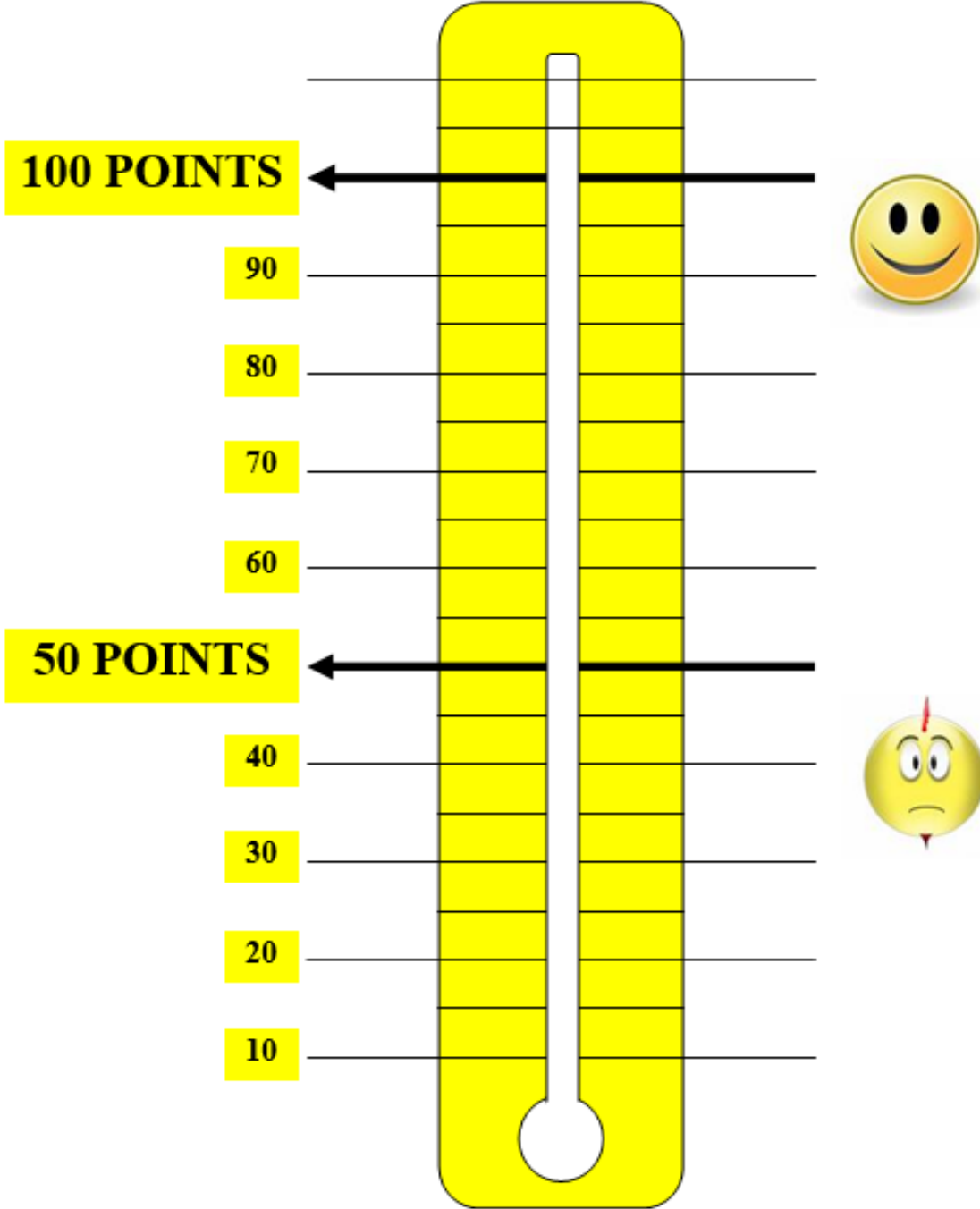


Baromètre EP

 **ECOLES**
AYENT-ARBAZ

Semaine sans écrans - Baromètre du jour

Nombre de points maximum :
5/6/7 x (nombre d'élèves) =



100 POINTS ←

90

80

70

60

50 POINTS ←

40

30

20

10

Le score du jour : _____

Moyenne de points EP

	1-2H		3-4H		4-5H		5-6H		7-8H	
	Classe	Moyenne de points par élève	Classe	Moyenne de points par élève	Classe	Moyenne de points par élève	Classe	Moyenne de points par élève	Classe	Moyenne de points par élève
1er	MNR	39.8	BB/PL	39.8	NR	39	ABO/ GP	37.9	AB	34.3
2ème	FV	39.5	TD	39			NP/FR	37	VT/EF	33.8
3ème	FD	38.8	OF	38.8			CD	36.9	MK	32.9
4ème	SC	38.7	MS/SS	38.4			MG	36.5	AM	30.2
5ème	CC/NS	38	NJ/SC	38.4			RS	30.5	MG/P L	28.5
6ème	VV/LG	37.2	ACF	37.8						
7ème										

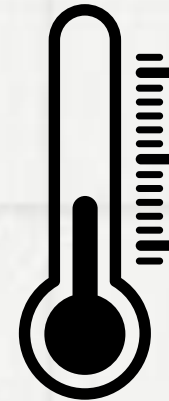
Maximum = 40 pts par

Défis CO – Une semaine sans écran

1



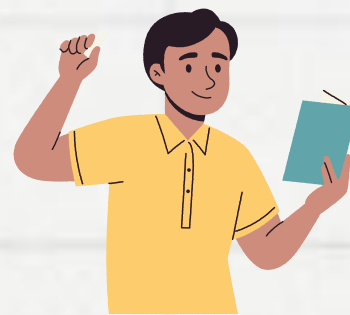
- “Etes vous capable de.... ?”
- “Nous allons vous aider...”
- “Ensemble nous allons réaliser quelque chose de difficile, mais on compte sur vous pour réussir”



2



Les enseignant.e.s proposent des activités entre 16h et 18h. Les élèves s'inscrivent aux activités



3



Explication et distribution de la grille de suivi du temps d'écran.
Les élèves choisissent leur niveau.
Signature des parents



4

~~Chaque matin les élèves rendent leur grille et l'enseignant.e. calcule le baromètre de la classe~~



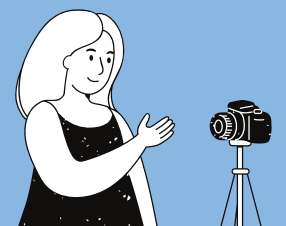
5

A la fin de la semaine les élèves **peuvent** rendre leur grille pour participer au tirage au sort



6

Remise des prix et valorisation



Grille CO



« Défi « une semaine sans écrans » Mon temps d'écran - grille-horaire personnelle

Nom de l'élève : _____

Niveau _____

Remplir à la fin du défi

Date : _____

Signature de l'élève : _____

(par ma signature je certifie que les chiffres inscrits
ci-dessous sont correctes)

Signature du représentant légal : _____

Niveau 1 : Je suis capable de passer une semaine sans écran : objectif 0 minute !

Niveau 2 : Je vais essayer de me limiter à uniquement 20 minutes d'écran par jour

Niveau 3 : Je vais essayer de me limiter à 1 heure d'écran par jour

Niveau 4 : Je ne suis pas capable de limiter mon temps d'écran et je ne participerai pas au défi. Mes parents expliquent les raisons de ce refus au dos de la feuille

Tous les élèves qui participent au défi et qui rendront le document totalement rempli à leur titulaire le jeudi 28 mars pourront participer au tirage au sort et gagner un des quatre prix.

Jour d'école	Matin (7h-8h)	Midi (11h45-13h)	Après-midi (15h45-17h)	Avant Souper (17h-19h)	Après souper (19h-22h)	TOTAL Journalier
	Matin (7h-12h)	Midi (12h-13h)	Après-midi (13h-17h)	Avant Souper (17h-19h)	Après souper (19h-22h)	
1 Jeudi 21 mars						
2 Vendredi 22 mars						
3 Samedi 23 mars						
4 Dimanche 24 mars						
5 Lundi 25 mars						
6 Mardi 26 mars						
7 Mercredi 27 mars						
TOTAL de la semaine						

Inscris au terme de la journée le nombre de minutes ou d'heures que tu as passées sur les écrans (smartphone, télévision, tablette, jeux vidéo, etc...). Si tu n'es pas certain.e tu peux estimer le temps. Pense bien à chaque fois que tu as consulté ton téléphone ou allumé un écran.

Activités CO



Atelier 1 : Yoga

Atelier 2 : Calligraphie japonaise

Atelier 3 : Jeux

Atelier 4: Yoga

Atelier 5: Badminton

Atelier 6 : Muffins de Pâques

Atelier 7 : Hip-Hop

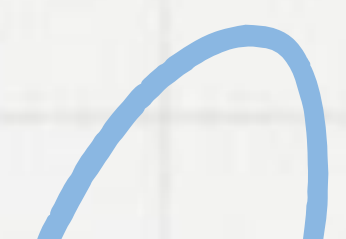
Atelier 8 : Crochet

Atelier 9 : Baby-Foot

Atelier 10 : Course

Atelier 11 : Introduction Catch

Atelier 12 : Tournoi de carte



Retour grilles CO

Nombre d'élèves 116

Niveau 1 (0 minute) : 28 (24%)

Niveau 2 (20 minutes) : 55 (48%)

Niveau 3 (1h) : 31 (26,5%)

Niveau 4 (ne participe pas) : 2 (1,5%)

Nombre de grilles
rendues 102 (88%)

Erreurs à ne pas commettre

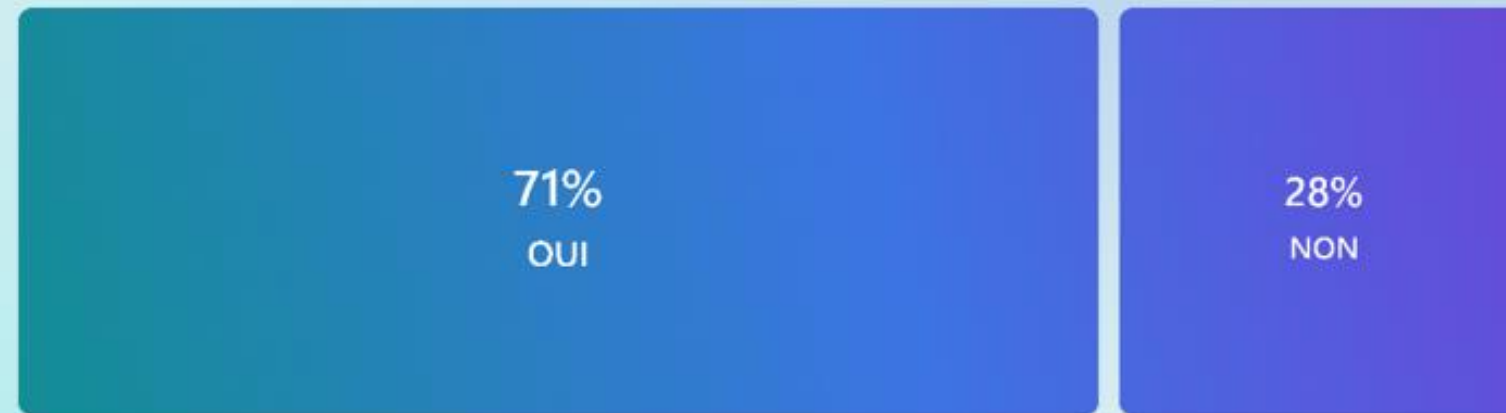
- Stigmatiser les parents ou enfants
- Diaboliser les écrans
- Imposer le défi sans proposer de solutions
- Manque de préparation en amont

Questionnaire enseignant.e.s



Préparation des cours

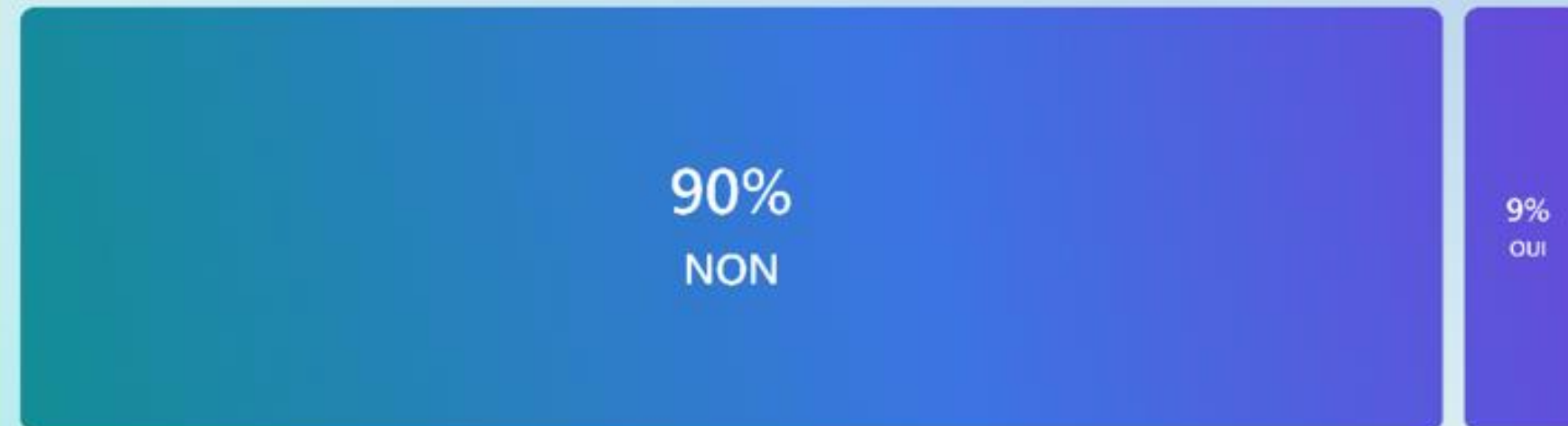
Durant cette semaine tu as préparé différemment tes cours ?



- Beaucoup plus de documents imprimés
- Plus d'anticipation
- Plus de travaux de groupes (corrections, etc...)
- Plus de temps dans la préparation
- Complication pour certaines branches (sciences, SHS, etc...)
- Plus de pratique, moins de théorie

Influence sur l'intérêt du cours

Est-ce que l'intérêt et la participation des élèves étaient meilleurs durant cette semaine ?



- l'intérêt et la participation des élèves dépendent avant tout de comment on choisit d'aborder une thématique, que ce soit avec ou sans écrans

Utilisation du TBI

Est-ce que tu utilises le TBI chaque cour (CO) / chaque jour (EP) ?

56%
Oui

43%
Non



25 % : Film/image

22 % : Corrections

21 % : Ecoutes (hören, listening,...)

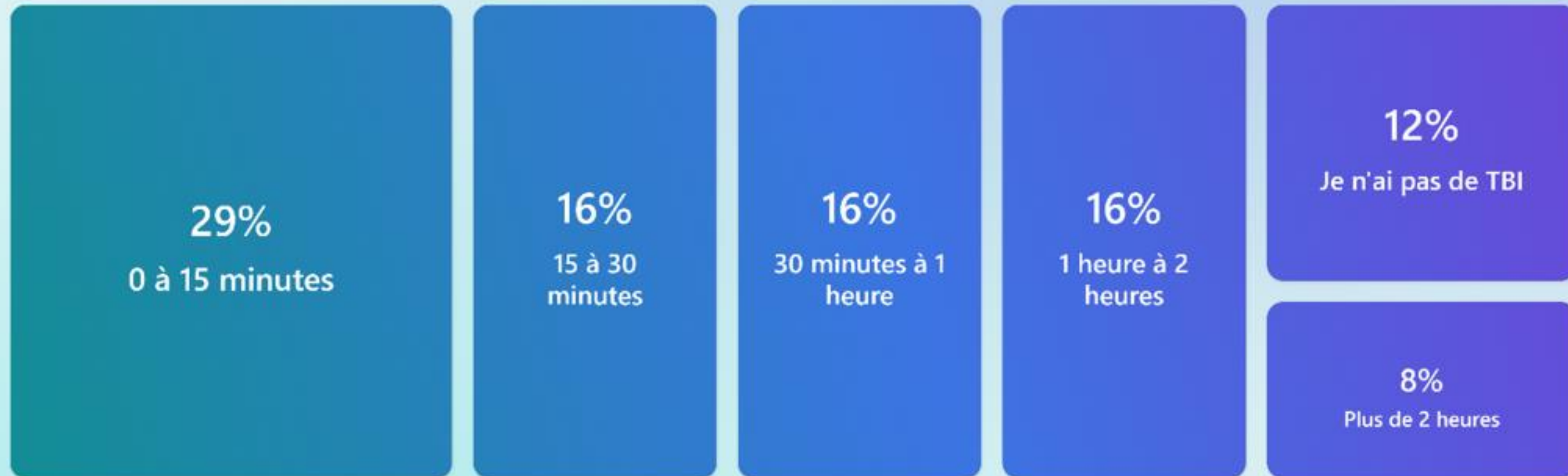
16 % : Applications particulières (time timer, géométrie,...)

15 % : Ambiance sonore, support de cours, jeux en ligne,...



Temps d'utilisation du TBI au EP

(EP) Tu utilises le TBI environ combien de minutes par jour ?





Temps d'utilisation du TBI au CO

(CO) Tu utilises le TBI généralement combien de minutes par cours ?



BILAN

Chouette expérience

Les élèves étaient
plus zen

A réitérer sans
hésitation!

Les élèves étaient
motivés

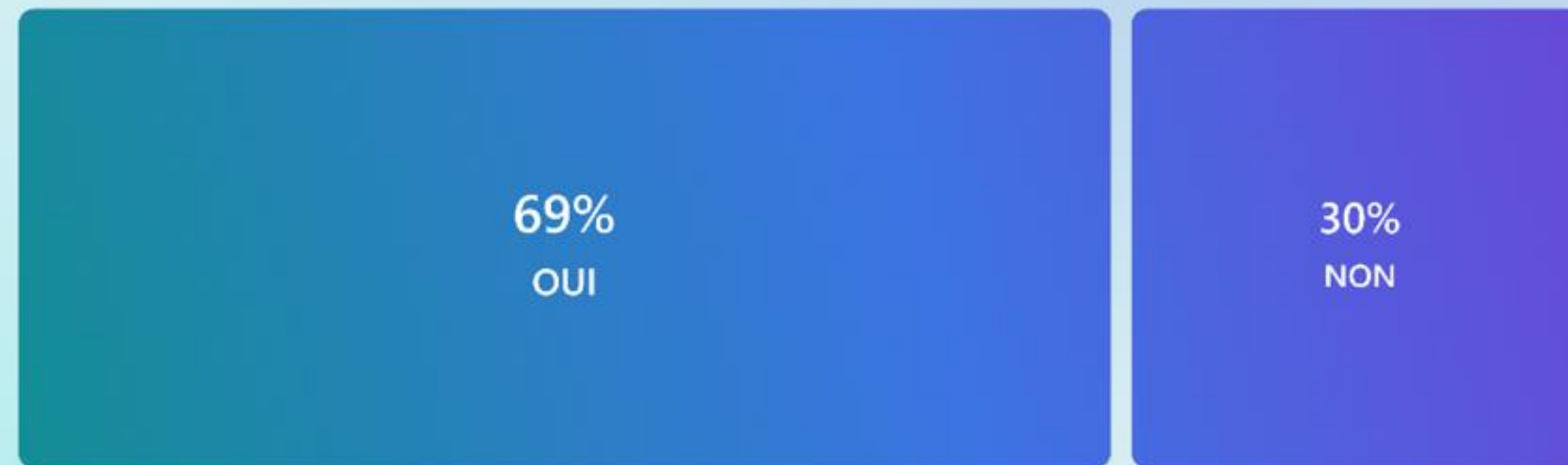
Apporte un bonne
dynamique dans l'école

Questionnaire parents-élèves



Participation parents

Vous avez personnellement participé au défi et essayé de réduire votre consommation d'écran ?



Sensibilisation parents



Ce défi vous a fait prendre conscience que votre enfant passe trop de temps devant un écran ?

71%
NON

28%
OUI



Ce défi vous a montré que des alternatives existent et qu'il est possible de faire différemment que de laisser votre enfant devant un écran ?

61%
OUI

38%
NON

Efforts poursuivis

Suite à ce défi vous avez continué à faire attention et demandé à votre enfant de faire un effort ?

67%
OUI

32%
NON

Participation élèves

Tu as participé à ce défi parce que...



Efforts poursuivis

Depuis cette semaine sans écran tu as continué à faire attention et tu essaies de diminuer ton temps d'écran ?

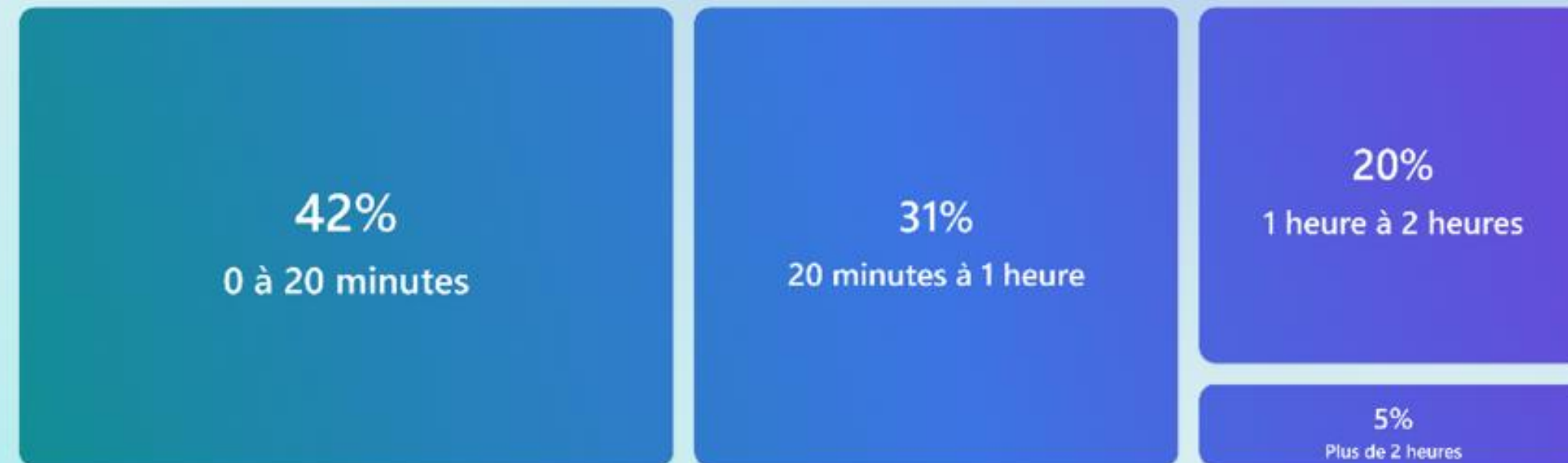
43%
Un peu

30%
Oui

25%
Pas du tout

Temps d'écran depuis le défi

Evalue le temps quotidien que tu passes devant un écran.





Différences Parents-Enfants

Evaluation du défi



Parents

Selon vous, ce défi était une bonne initiative ?

4.73

Elèves

Selon toi, ce défi était une bonne initiative ?

4.9



Différences Parents-Enfants

Difficulté du défi



Parents

Evaluez la difficulté que ce défi a représenté pour votre enfant selon vous (1 = facile / 6 = impossible).

2.42

Elèves

Evalue la difficulté que tu as eue à diminuer le temps passé devant un écran (1 = facile / 6 = impossible).

2.31

Causes de l'échec

- Difficile d'arrêter le visionnage d'une série commencée en famille
- Mon fils est accro aux écrans /PS4
- L'investissement des parents n'est pas possible tout le temps
- Peine à s'occuper seul sans écran
- Je m'ennuyais trop / je ne sais pas m'occuper autrement

Causes de la réussite

- Les enfants ont pris conscience des enjeux
- Peu d'écran à la maison / Règles strictes à la maison concernant les écrans
- Défi collectif / concours / challenge / grille à rendre
- Incitation hors du cadre familial
- Autres activités proposées
- J'ai fait plus d'activités manuelles à la maison
- Le soutien de mes parents et des profs
- Mes copains m'ont aidé
- Je voulais gagner

Bilan Parents

- A refaire une fois par année
- Super idée / belle initiative
- On a aussi réalisé qu'ils ne passaient pas beaucoup de temps devant les écrans en temps normal
- Pas de changement chez nous car de toute façon rarement des écrans
- Déception que la classe n'ait pas plus de points car certains élèves n'ont pas joué je jeu
- Les écrans doivent être bannis à 100%
- Il faudrait récompenser tous les enfants qui ont fait des efforts et pas seulement quelques classes

Bilan Elèves

- J'ai fait plus d'activités avec mes parents
- J'ai plus joué dehors
- Je n'ai pas réduit mon temps de jeu
- Je dors mieux et je suis plus concentré à l'école
- Je suis fière de moi
- Cette semaine n'a servi à rien
- Merci aux profs pour les activités proposées
- J'aimais bien l'esprit d'équipe
- C'était cool de jouer avec les copains

100 %

Réussite

“Passer son temps devant un écran, c'est soit pour combler un vide autour de soi, soit le meilleur moyen de le créer”

Tahlou de Cahors

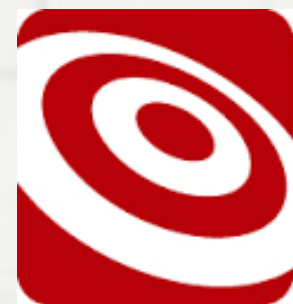
Et après...

- Refaire un bilan après une année
- Impliquer plus d'acteurs de la communauté (les restaurants, l'UAPE, les sociétés culturelles et sportives etc...)
- Café-rencontre pour les parents
- Ne pas faire la distinction EP/CO, mais 1H-6H / 7H-11CO
- Boîte à téléphones portables à l'école
- Nouveau défi : proposer de déposer son téléphone portable 3 jours, 4 jours, 5 jours
- Interdire les portables avec réseaux sociaux (exemple école privée UK) -> distribuer des 3210 pendant une semaine



Et après...

- Volonté de cantonaliser la semaine sans écran et de la rendre accessible pour toutes les écoles
- Promotion Santé Valais et la stratégie cantonale éducation numérique responsable souhaitent mettre à disposition sur son site web des documents "clés en main" pour le concept de semaines sans écran



**Promotion Santé
Valais**

QUESTIONS



The image features a light blue grid background. The word "MERCI" is centered in a bold, black, sans-serif font. The grid is decorated with various hand-drawn blue scribbles, including loops, swirls, and zig-zags, primarily located along the top and bottom edges.

MERCI