

« Les écrans : mieux les connaître pour mieux les maîtriser »

Partenaires engagés dans ce projet territorial



Défi 10 jours sans écrans

Du 19 au 28 mai 2026

L'ensemble de ces activités sont gratuites grâce au financement de « Coup de Pouce Prévention » de la MSA et le Contrat Local de Santé.

Tout au long du Défi et pour toutes les activités : les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents et doivent être accompagnés.

Tous publics,

On peut participer seul, en couple, entre amis, en famille.

Si votre enfant est très jeune, prévoir des petits jeux, activités.

Sur inscription lorsque les places sont limitées.

Jour 1 : Mardi 19 mai 2026

- Animation à l'école de Bourg-Madame (réservé aux élèves), 11h-12h, par les stagiaires BPJEPS.
- « Je prépare mon goûter », salon de thé l'Entretiens, Mont-Louis, 17h15, 8 personnes.
- Soirée Jeux, Bibliothèque Angoustrine, 17h-19h

Jour 2 : Mercredi 20 mai 2026

- « Marche Afghane », Altizen & Thérapies, Pla de Barès, 9h30 – 11h30, 12 personnes
- Yoga parent/enfant, Nell Créations, Saillagouse, prévoir tenue adaptée, de 10 h à 11h, 4 parents et 4 enfants
- « Anim'Arc », Matemale, de 10h à 17h, à partir de 4 ans, durée au choix de chacun.
- Expo « Face aux écrans », médiathèque de Saillagouse, horaires d'ouverture : de 10h- 12h, 14h-18h
- Animation avec le SIVU Enfance Jeunesse de La Vanéra, Palau de Cerdagne, de 16h30 à 18h15, Agorespace (terrain multisport) et terrain de tennis.
Découverte de sports innovants : Dodgeball + Kinball + Spikeball + Hockey sur gazon.
Activité en famille - Enfants à partir du CP (6 ans) – Tenue de sport impérative.
- Exposition « Plumes d'Eyne : oiseaux des Pyrénées Catalanes », de 15h à 16h30, Maison de la Vallée d'Eyne

Jour 3 : Jeudi 21 mai 2026

- Démonstration d'utilisation des appareils fitness plein air (prévoir une tenue de sport adaptée), Etangs de Saillagouse, Maison Sport Santé, ALEFPA, de 18h à 19h, rdv à l'entrée du parc (côté aire de jeux pour enfants)

Jour 4 : Vendredi 22 mai 2026

- Animation interactive animaux des Pyrénées, projection et animation dessin et moulage de 15h à 17h à la médiathèque des Angles
- Conférence plantes médicinales de 17h30 à 19h avec Anne-Marie PUJOL, médiathèque de Font-Romeu

Jour 5 : Samedi 23 mai 2026

- « Dans la forêt il n'y a pas de Wifi mais il y a une très bonne connexion » : **24h en immersion nature**, parents et enfants/ados, sans écran, ArtisaNature
 - o Rdv parking des Airelles, Font-Romeu, 14h ; retour à la civilisation le 24 mai vers 13h
 - o À partir de 8 ans, 20 places
 - o Repas fournis : soir et petit déjeuner
 - o Prévoir : habits de « montagne » adaptés à la saison, chaussures de marches, gamelle, couteau, gobelet et couverts, tente ou tarp, sac de couchage adapté à la saison et tapis de sol, gourde remplie d'eau, chapeau ou casquette.
 - o Être prêt à laisser son téléphone portable à la maison, un appareil photo sera mis à disposition ?

- Expo « Face aux écrans », médiathèque de Saillagouse, horaires d'ouverture : de 10h- 11h
- Spectacle Saison Cerdane, « Mes nouvelles chaussures », de 10h30 à 11h15, médiathèque de Saillagouse, en famille dès 3 ans, 20 places
- Animation interactive animaux des Pyrénées, projection et animation dessin et moulage de 15h à 17h à la médiathèque de Font-Romeu
- Conférence plantes médicinales de 17h30 à 19h avec Anne-Marie PUJOL, médiathèque des Angles
- Musée de Cerdagne, nuit des musées et soirée astronomie :
 - o 20h30 conférence
 - o 21h30 observation des étoiles au télescope.

« La Nuit Européenne des musées » de nombreux musées ouvriront gratuitement leurs portes en France et en Europe jusqu'à minuit, renseignez-vous !

Jour 6 : Dimanche 24 mai 2026

- Animation avec les ânes du Galbe, Rdv en face de l'Ourson, Lac de Matemale de 11h à 16h, vous restez le temps que vous voulez !
Présentation des ânes, premier contact en douceur, balade en longe dans la forêt, histoires / légendes autour des ânes, nourrissage.
Promenade, baignade et pique-nique possible sur place, inscription obligatoire

Jour 7 : Lundi 25 mai 2026

- Visite guidée des remparts de Mont-Louis, de 11h à midi. Pièce d'identité obligatoire car entrée sur base militaire, 50 places
- Outils naturels de la gestion du stress de 14h à 15h30, Altizen Thérapies (7 places)

Jour 8 : Mardi 26 mai 2026

- Jeux de société au lycée de Font-Romeu, de 11h30 à 13h (réservé aux élèves)
- Visite guidée du Musée de Cerdagne, Sainte Léocadie, 14h30, durée 1h30, 15 places
- « Je prépare mon goûter », salon de thé l'Entretemps, Mont-Louis, 17h15 à 19h, 8 personnes
- Atelier Manga, Bibliothèque d'Osséja, de 17h à 19h

Jour 9 : Mercredi 27 mai 2026

- Atelier macramé, Musée de Cerdagne, de 10h30 à 12h30, à partir de 7 ans, 12 places
- Exposition « Face aux Ecrans », bibliothèque de Saillagouse, horaires d'ouverture : de 10h- 12h, 14h-18h
- Exposition « Plumes d'Eyne : oiseaux des Pyrénées Catalanes », de 15h à 16h30, Maison de la Vallée d'Eyne
- Yoga doux et relaxation sonore, de 15h30 à 17h, Formiguères salle des associations, 12 places
- Atelier d'éco thérapie au Lycée du Mas Blanc (réservé aux élèves internes), 17h15

Jour 10 : Jeudi 28 mai 2026, BRAVO !

-SOIRÉE DE CLÔTURE, salle Ester, Saillagouse

Présentation de différents outils de prévention créés par des élèves du primaire et du lycée, tels que des jeux de société, des chansons, des pièces de théâtre, des marionnettes, des articles de presse, des albums jeunesse et des vidéos de sensibilisation.

Tous les participants au « Défi 10 jours sans écrans » sont conviés ! A partir de 18h, suivi d'un verre de l'amitié. Inscription obligatoire

