



Relève
le défi et profite
pleinement de
chaque instant !

10 JOURS

DE RECONNEXION

Du 19 mai au 29 mai

10 jours pour se retrouver,
s'amuser, partager,
découvrir et profiter
du monde autour de nous !



Plus de temps
pour les amis
et la famille



Des activités
créatives
et amusantes



Moins d'écrans,
plus de bonne
humeur !



Bouger,
jouer,
respirer !



Redécouvrir
le monde
qui nous entoure

≡ Prêt à relever le défi ? À toi de jouer ! ≡

Sommaire



Le défi



Ma grille de points



Mes idées pour ces 10 jours



Des idées de sorties



Fête du défi : le 31 mai !



Les activités que je peux faire sans écrans

Le défi ?

10 jours pour se reconnecter...

Pendant quelques jours nous invitons tous les participants à faire une pause dans les écrans de loisirs pour profiter d'activités simples et joyeuses seuls, entre copains ou en famille (jeux, bricolages, histoires ou moments à l'extérieur).

A chacun sa participation

- *Les enseignants sensibilisent les enfants;*
- *Les partenaires du projet se mobilisent pour proposer des animations gratuites aux familles sur les temps périscolaires;*
- *Les parents font appel à leur compétences pour soutenir leurs enfants dans un usage restreint des écrans de loisirs;*
- *Les enfants complètent une grille de points individuellement.*




































Ma grille de points pour la défi !

Nom : _____ Prénom : _____

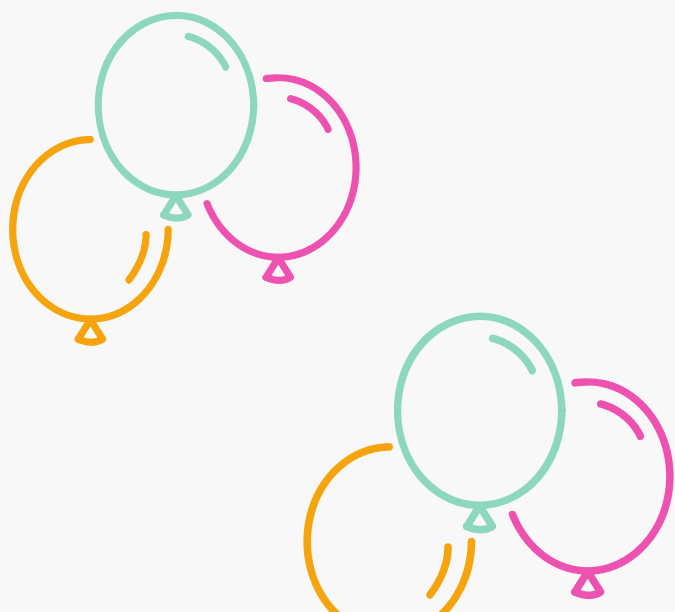
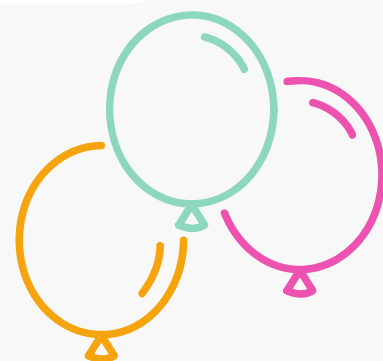
Défi un semaine sans écrans-soirées autrement
du 19 Mai au 28 mai 2026

Je fais une croix sur l'écran à chaque fois que j'ai réussi à m'en passer.

Chaque jour, je compte le nombre d'écrans qui ont une croix.

Jours	Matin		Déjeuner	Après-midi		Diner	Soirée	Points
	Avant 8h30	8h30-11h30	11h30-13h30	13h30-16h30	16h30-dîner	Pendant le repas	Après le repas	
Mardi 19 mai		Ecole		Ecole				/4
Mercredi 20 mai								/7
Jeudi 21 mai		Ecole		Ecole				/5
Vendredi 22 mai		Ecole		Ecole				/5
Samedi 23 mai								/7
Dimanche 24 mai								/7
Lundi 25 mai		Ecole		Ecole				/5
Mardi 26 mai		Ecole		Ecole				/5
Mercredi 27 mai								/7
Jeudi 28 mai		Ecole		Ecole				/5
Totaux	/9	/4	/10	/4	/10	/10	/10	4/50

Mes idées pour ces 10 jours



PENDANT LE DEFI ...

Tamponne ton livret à la ludo !

Le mercredi toute la journée (9h-12h et 14h-18h), le jeudi après midi jusqu'à 18h30 et le samedi matin (9h-12h).



Espace de jeux pour tous
6 rue de l'Abreuvoir à Navarrenx

Des idées de sortie

Mardi 19 mai



Atelier cuisine avec CARITAS

de 17h à 18h30

Mets la main à la pâte avec maman ou papa: ça touille, ça goûte, ça rigole...et ça finit en festin!

Inscriptions au 06 40 29 56 75

Mercredi 20 mai

Fresque du sol

9h-12h marché de Navarrenx.

Partez à la découverte d'un monde invisible mais essentiel... Comment se forme un sol, quelles richesses il abrite, quels services il nous rend et pourquoi il est aujourd'hui menacé.

Un atelier ludique, collectif et accessible à tous.



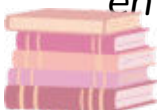
AUBERGE ESPAGNOLE pour ceux qui le souhaitent rendez vous square Rheinstetten (derrière l'église)

Débranchez vos parents !

14h-16h - 26 place darralde à Navarrenx

Avec le moment librairie, aidons les parents à lever la tête de leurs écrans!

A travers des ateliers thématiques, unissons nos forces pour construire les ébauches d'un guide de sauvegarde du parent intoxiqué. Dessin, jeux, lectures, il y en aura pour tout le monde!



Sans inscription

Battle Parents-Ados/Enfants

18h30-20h30



Viellenave de Navarrenx
salle des fêtes)

Venez vous affronter en famille et tester vos connaissances sur les écrans.

Enfant VS parents, qui seront les grands gagnants?

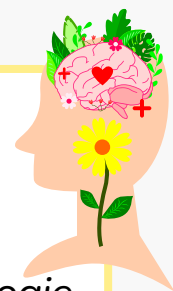
Sans inscription

6

Jeudi 21 mai

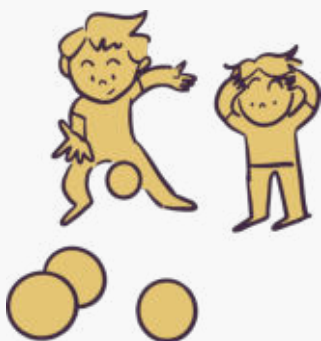
Atelier de Sophrologie Parents-Enfants

17h-17h30 ou 17h30-18h chez l'Oustaubio.



Un moment doux et ludique où chaque enfant découvre la sophrologie pour se détendre, apprivoiser ses émotions et s'évader... sans écran, mais avec beaucoup d'imagination.

Inscriptions au: 06 17 18 41 63



17h-19h :Tournoi de Pétanque

*Esplanade à Navarrenx (à côté carrefour market).
Attrape ton jeu de boules et viens tester la
pétanque version parents/enfants avec l'association
de pétanque navarraise: fous rires garantis et
cochonnet en folie!*

Inscriptions au: 06 55 69 70 41

A la découverte des vers de terre !

*Verger, chemin de la batteuse à Navarrenx de 17h à 18h
La santé de nos sols dépend en grande partie d'un drôle d'invertébré
bien connu: le vers de terre! Découvrez un projet de sciences
participatives autour de cette espèce-ingéniere qui façonne la
structure des sols.*

Alors, à vous de jouer!

Sans inscription



Vendredi 22mai



Semaine de la Nature: **sortie chauves souris** de 21h à 22h30.
Les maitresses de la nuit sont très utiles car elles se nourrissent d'insectes. Avec une batbox, nous capterons le système utilisé pour leur déplacement nocturne, au détour des remparts de Navarrenx

Inscriptions auprès du CPIE

<https://www.helloasso.com/associations/cpie-bearn>

Atelier manga & Zénitude chez Oustau'bio - 17h à 18h30 :
Cet atelier propose aux participants de découvrir l'univers du manga tout en cultivant calme et créativité, loin des écrans. Chacun apprend à dessiner des personnages, à exprimer ses émotions et à développer son imagination. A partir de 8 ans.

Inscriptions au 06 95 56 28 29



Samedi 23 mai

Semaine de la Nature: **découverte des papillons nocturnes** à partir de 22h.

Informations au 07 82 20 05 17

Ils sont beaucoup plus nombreux que les papillons de jour, leur rôle dans la pollinisation est fondamental. Venez observez les papillons de nuit avec le groupe Entomologique Pyrénées Orientales (GEPO).

Sans inscription



Lundi 25 mai

**Découverte de l'athlétisme avec l'Association Sportive
Navarraise de 16h à 17h.**

Enfilez vos baskets et venez tester l'athlétisme version
parents/enfants: des courses, des jeux, des rires... et peut être un
futur champion à la maison!

Inscriptions au: 06 84 08 39 17



Mardi 26 mai

Atelier cuisine au secours catholique de 17h à 18h30 .

Mets la main à la pâte avec maman ou papa: ça touille, ça goûte, ça
rigole...et ça finit en festin!

Inscriptions au 06 40 29 56 75



Mercredi 27 mai

Initiation Skateboard

à l'Espace culture, 17 avenue de Mourenx, 14h30 à 17h30

On sort le nez de son écran et GO Rider! Initiation skate pour
petits et grands. Du matériel sera mis à disposition mais vous
pouvez amener le votre:)

Inscriptions recommandées au : 06 59 51 13 74 ou 9

dmnavarrenx@gmail.com



Portes ouvertes de l'association Musique et Danse!

L'association vous attend pour bouger et groover



Danse (salle "La grange", impasse delongueil à Navarrenx)

- 9h30 à 10h30: danse pour les CP-CE1
- 10h30 à 11h30: danse pour les CE2-CM2
- 16h30 à 17h15: danse éveil (4-6ans)
- 17h15 à 18h15: danse ado
- 18h30 à 19h40: pôle danse adulte

Batucada (espace culture, 15 avenue de mourenx à Navarrenx)

- 17h30 à 18h15: chorale kids
- 18h15 à 19h: batucada enfants
- 19h à 19h45: batucada adultes

Jeudi 28 mai



Accueil de 16h30 à 18h30 à la **ludothèque** pour partager un temps de jeux parents/enfants!

Sans inscription

Vendredi 29 mai

Atelier manga & Zénitude

De 17h à 18h30 chez Oustau'bio:

Cet atelier propose aux participants de découvrir l'univers du manga tout en cultivant calme et créativité, loin des écrans.

Chacun apprend à dessiner des personnages, à exprimer ses émotions et à développer son imagination. A partir de 8 ans.

Inscription au 06 95 56 28 29

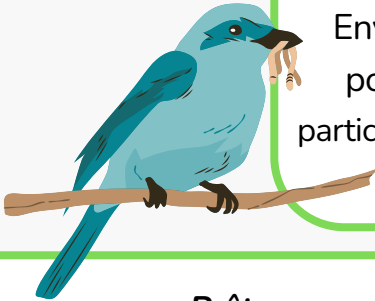


Dimanche 31 mai

Opération de comptage des oiseaux du jardin

9h - 10h15 - Rdv 11 avenue de Mourenx, Navarrenx

Envie d'aider la Ligue de Protection des Oiseaux à mieux connaître les populations d'oiseaux ? Venez vous initier à ce protocole de sciences participatives et apprendre plein de choses sur les habitants ailés de vos jardins !
sans inscription



Prêt pour un bond de 450ans en arrière ?

De 10h30 à 12h - Rdv à la porte Saint Antoine.

An de grâce 1571, cela fait deux ans que la cité de Navarrenx a subi un terrible siège de la part de l'armée Catholique du Roi de France. Le béarn protestant et indépendant est toujours vivant!
Mais pour combien de temps? - Sans inscription



Petits et grands ont relevé le défi avec brio, et ça mérite bien une belle célébration !

🎉 Clap de fin pour nos 10 jours autrement ! 🎉

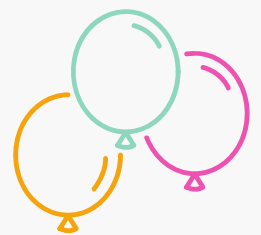
👉 Rendez-vous 📍 au foyer du foot, à partir de 12h

Le principe ? Simple et convivial :

🍷 Auberge espagnole

(chacun apporte un petit quelque chose à grignoter)

😊 Bonne humeur obligatoire (et largement suffisante)



Venez clôturer ces 10 jours comme il se doit, autour d'un moment chaleureux, à l'ancienne, où l'on prend le temps d'être ensemble, sans écrans, mais avec le cœur grand ouvert 🌟

On vous attend nombreux !!!

Mon bocal à victoires

Mon bocal à victoire, c'est là où je rassemble mes pensées positives en lien avec la fierté, la gratitude, la confiance en moi même et la compassion pour tout ce que je suis. Mon bocal à victoires c'est ma dose de belles pensées à nourrir et à consulter quand j'en ai envie!

les pensées positives à découper



Comment occuper mon enfant dans une salle d'attente ?

Petites astuces relax/sophro

pour l'occuper, travailler sa concentration et ses sens

Le sac magique de
maman !!



Dans ce sac magique, il y a une multitude d'objets fantastiques : un stylo, un porte-clé, un miroir, des clés...



Lorsque l'objet est trouvé, il ne reste plus qu'à poser des questions et à l'observer : je peux poser des questions sur sa forme, son poids, sa couleur, sa texture...



Et les rôles peuvent s'inverser !!

Le jeu des sens !!

Je pose des questions sur le thème des 5 sens :

- je peux lui demander de trouver 3 objets d'une couleur dans la salle



- je peux lui demander d'écouter et de me dire 3 sons, l'un proche, l'autre un peu plus loin et le dernier encore plus loin
- je peux lui demander s'il/elle perçoit une odeur particulière

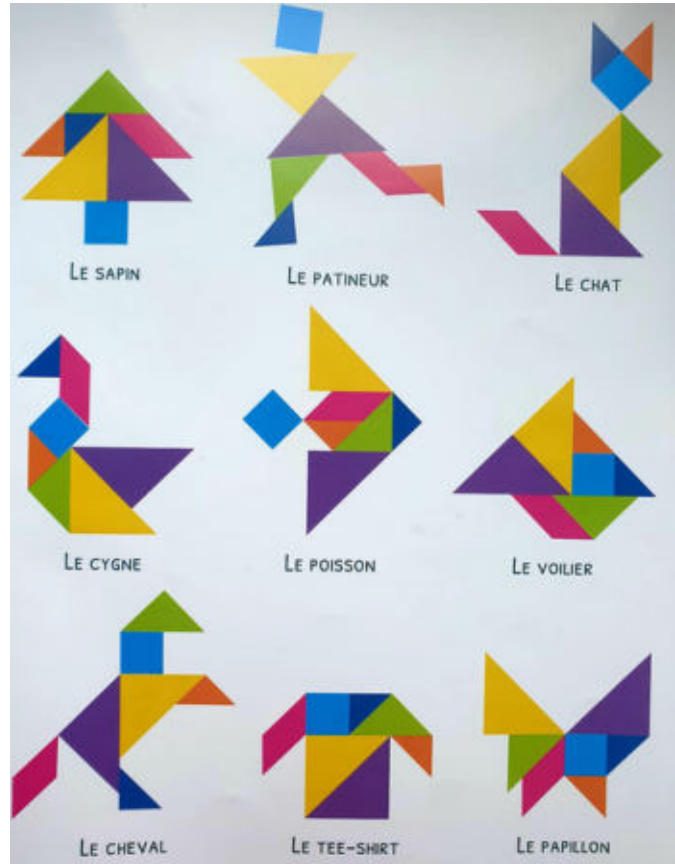


Le tangram

Le tangram est un jeu très ancien originaire de Chine. Il est composé de 7 pièces géométriques découpées dans un carré, qui offrent une infinité de possibilités.

A toi de les tester!

Figures à reproduire



Pièces à découper



Idées balades....

Connaissez vous le Turon des Maures à Jasses?

Cette balade familiale d'1h30, invite à un voyage dans le temps jusqu'à la protohistoire de la butte des Maures au Castéra. Sentier qui chemine entre champs et forêt pour terminer par le village.

A quelques mètres de la place du village, empruntez la D2, passez le puits.

Tournez à gauche pour vous rendre au quartier Bérérenx. Là, poursuivez à droite, laissez la boucle Navarrenx et l'accès au gave à gauche.

Après le pont, retrouvez la D2 et traversez la. Engagez-vous à droite vers la place pour emprunter un chemin empierré entre deux maisons. Passez devant la fontaine de Bignes et poursuivez dans le bois jusqu'à la butte des Maures.

Sur la gauche liaison vers la boucle d'Ogenne Camptort.

La dernière partie du circuit descend à travers champs face aux Pyrénées et rejoint la route goudronnée qui ramène au point de départ.

Une aire de pique nique vous attend à l'intersection avec la liaison vers la boucle de Dognen.



Ma recette d'ÉNERGIE BALL

Le goûter sain qui me donne de l'énergie !



ÉNERGIE
pour bouger
et apprendre



**BON POUR
LE CORPS**
avec des ingrédients
naturels



**RENFORCE
LES DÉFENSES**
grâce aux bonnes
vitamines

**IDÉAL
POUR :**

- l'école
- le sport
- les sorties
- les petits creux

LES INGRÉDIENTS (pour 10 à 12 balls)

100 g de flocons d'avoine + 100 g de dattes dénoyautées + 2 c. à soupe de purée de cacahuète (ou amande) + 1 c. à soupe de cacao en poudre + 1 c. à soupe de pépites de chocolat (facultatif) + 1 c. à soupe de graines (courge, chia, tournesol...)

LES BIENFAITS DE CETTE BOULE MAGIQUE

- Les flocons d'avoine = énergie durable
- Les dattes = douceur naturelle et vitamines
- Les oléagineux = bons gras pour le cerveau et la concentration
- Le cacao = anti-fatigue naturel et bon pour le moral

LA PRÉPARATION (en 4 étapes faciles !)

- Mixe les dattes jusqu'à obtenir une pâte collante.
- Dans un saladier, mélange les flocons d'avoine, le cacao, les graines et les pépites.
- Ajoute la purée de cacahuète et la pâte de dattes. Mélange bien !
- Forme des petites boules avec tes mains. C'est prêt !

CONSEIL : Conserve-les au frigo dans une boîte hermétique. Elles se gardent 1 semaine... si elles ne disparaissent pas avant !

Et surtout... fait avec amour !

⇒ Petite boule, grande énergie !



10 jours autrement, mille éclats de vie ✨ OFF

Un immense merci à tous les participants pour ces moments partagés, ces rires et ces souvenirs plein le cœur 🍷🌿😊

