



Hélène Arnaud-Bill
et le Conseil municipal



SEMAINE MUNICIPALE

MOINS D'ÉCRANS POUR VOIR AUTREMENT

du 18 au 24 mai 2026



FAITES UNE PAUSE, DÉCONNECTEZ...

et reconnectez-vous à l'essentiel !

ANIMATIONS ET ACTIVITÉS POUR TOUS

Horizon Multimédia | mail : info@horizonm.fr | tél : 04 94 61 04 01 | www.horizonm.fr

MOINS D'ÉCRANS

le défi revient !

La Ville de La Garde se mobilise à nouveau !

Du 18 au 24 mai 2026, participez à la semaine municipale "Moins d'écrans" et relevez le défi en famille.

Au cœur des enjeux actuels de santé et d'éducation, cet événement invite à questionner notre rapport aux écrans et à expérimenter, le temps d'une semaine, d'autres façons de vivre, d'échanger et de s'occuper. Dans le cadre de la Convention Territoriale Globale (CTG) signée avec la CAF du Var et des actions municipales d'inclusion numérique, la Ville de La Garde, aux côtés de l'association Horizon Multimédia, s'engage pleinement sur cette thématique.

DE L'AUTRE CÔTÉ de l'écran

Ordinateurs, smartphones, tablettes, télévisions, consoles de jeux...

Les appareils numériques font désormais partie intégrante de notre quotidien. Ce ne sont pourtant pas eux qui posent question, mais bien l'usage parfois excessif que nous en faisons. Cette semaine est l'occasion idéale de prendre du recul et d'adopter des habitudes plus équilibrées.

.....

DU TEMPS pour voir autrement

Le défi "Moins d'écrans", c'est tout un programme à La Garde !

Activités pour les enfants, jeux de société, ateliers, ciné-débat, animations sportives, rencontres...

Autant d'occasions de se retrouver, de partager et de redécouvrir le plaisir d'activités sans écrans.

Et parce que ce défi se vit partout à La Garde, de nombreux services se mobilisent également en coulisses ! Tout au long de la semaine, des animations et temps de sensibilisation seront proposés aux enfants et aux familles au sein des accueils de loisirs et périscolaires, du Programme de Réussite Éducative, du Conseil de Ville des Enfants ou encore des MIS. Autant d'initiatives qui, même si elles ne figurent pas dans le programme ouvert au public, contribuent pleinement à faire vivre le défi "Moins d'écrans" au plus près du quotidien des Gardéens.

ET SI  vous relevez
LE DÉFI ?

Se déconnecter pour mieux se retrouver : une expérience à vivre ensemble, en famille ou entre amis.

Toute la semaine


1 activité par jour

Tout au long de la semaine, les enfants, dès 4 ans, découvriront chaque jour une nouvelle activité sans écrans à réaliser dans les livrets distribués par l'association Horizon Multimédia.

Livrets distribués dans les écoles et disponibles dans de nombreuses structures municipales (Médiathèque, Maison des parents, MIS, Maison de la Jeunesse, ALSH...).

Puzzles, jeux de société et sélection de livres

Puzzles participatifs à tous les étages, découverte de jeux de société, à emprunter ou à essayer sur place et sélection de livres pour s'occuper et s'amuser sans écrans.

 **Médiathèque Louis Aragon,**
Espace Jeunesse, 70 rue du Vieux Puits



Lundi 18 mai

Atelier cuisine : fabrication de tablettes de chocolat

16h > 19h

Un atelier gourmand où chacun réalise ses propres tablettes de chocolat tout en découvrant le plaisir de cuisiner sans écran.

Réservé aux jeunes inscrits aux Relais Jeunes (cotisation annuelle 10€, inscription auprès de la Maison de la jeunesse au 04 94 21 60 64)

 **Relais Jeunes de Romain Rolland,**
229 avenue Jacques Duclos bât. 23

Mardi 19 mai

Ciné-débat "Et si on levait les yeux"

18h > 20h

Projection du documentaire tout public de Gilles Vernet sur la place des écrans dans notre société, suivie d'un débat "Moins d'écrans, mais pourquoi faire ?", animé par l'association Horizon Multimédia.

Entrée libre dans la limite des places disponibles.
+ d'infos et inscription au 06 24 47 18 93


 **Auditorium de la Médiathèque**
Louis Aragon, 70 rue du Vieux Puits

Mercredi 20 mai

Visite guidée de La Garde À 9h

Plongez dans l'histoire gardéenne lors d'une visite guidée gratuite. Découvrez le patrimoine historique de la vieille ville : lavoir, église de la Nativité, château de Passis... Mais aussi ses lieux méconnus comme l'ancienne prison, le local du Piquet ou l'oratoire Saint-Maur.

+ d'infos et inscription au 04 94 08 99 78

 **Maison du tourisme,**
Place de la République

Jouons aux artistes

9h > 11h

Un atelier ludique pour découvrir le plaisir de créer et s'amuser avec l'art, accompagné par Véronique Schwob.

Adhésion à la ludothèque requise.

+ d'infos et inscription au 04 98 01 15 97

 **Ludothèque, 200 avenue Jean Bartolini**

Grand jeu numérique "Horizon Game"

10h > 12h

 **Maison des Initiatives Sociales de la**
Beaussière, 435 Avenue Jacques Duclos

14h > 16h

 **Maison des Initiatives Sociales de la**
Planquette, 241 Mail de la Planquette

Un jeu intergénérationnel pour enfants et parents, afin d'apprendre les bons usages du numérique en s'amusant.

+ d'infos et inscription :

MIS de la Beaussière au 04 98 01 15 95


MIS de la Planquette au 04 94 08 98 90

"Jouon'Z ensemble" : nouveautés et coups de cœur 14h > 16h

Dès 3 ans. Partagez un moment ludique en famille ou entre amis autour de jeux de société. Vos bibliothécaires vous font découvrir leurs nouveautés et leurs coups de cœur, et vous accompagnent pour apprendre les règles et jouer ensemble.

Dans la limite des places disponibles.

+ d'infos au 04 94 08 99 62

 **Médiathèque Louis Aragon,**
Espace Jeunesse, 70 rue du Vieux Puits

Jeudi 21 mai

Café IA

13h30 > 15h30

À l'occasion de la semaine de l'IA, participez à un moment convivial pour découvrir et mieux comprendre l'intelligence artificielle. Venez poser vos questions, échanger et débattre.

+ d'infos et inscription au 04 94 21 60 64

 **Maison de la Jeunesse / BIJ**
18 allée Toulouse Lautrec

Balade sans téléphone à la Castille

16h > 19h

Une promenade conviviale pour se reconnecter à la nature et aux autres, en laissant son téléphone de côté le temps d'un moment simple et apaisant.

Activité réservée aux jeunes inscrits aux Relais Jeunes (cotisation annuelle 10€, inscription auprès de la Maison de la jeunesse au 04 94 21 60 64)

 **Relais Jeunes Les Cardamines,**
12 avenue Auguste Renoir, La Planquette

Football au City stade

16h > 19h

Une activité sportive dynamique pour se dépenser, renforcer l'esprit d'équipe et profiter d'un moment actif en plein air.

Activité réservée aux jeunes inscrits aux Relais Jeunes (cotisation annuelle 10€, inscription auprès de la Maison de la jeunesse au 04 94 21 60 64)

 **Relais Jeunes de Romain Rolland**
229 av. Jacques Duclos, bât 23

Vendredi 22 mai

Jeux de société

16h > 18h

 **Relais Jeunes des Cardamines**
12 avenue Auguste Renoir, La Planquette

 **Relais Jeunes de Romain Rolland**
229 avenue Jacques Duclos, bât 23

Un moment ludique de partage et de bonne humeur autour de jeux variés pour stimuler la réflexion, la coopération et le plaisir d'être ensemble.


Activité réservée aux jeunes inscrits aux Relais Jeunes (cotisation annuelle 10€, inscription auprès de la Maison de la jeunesse au 04 94 21 60 64)

Course de poussettes

À 19h

Une course conviviale pour partager un moment complice en famille, avec deux départs adaptés aux âges (6 mois à 3 ans et 3 à 6 ans) sur un parcours ponctué de surprises.

+ d'infos et inscription au 06 28 84 63 41
ou parentalite@ville-lagarde.fr

 **Guy Môquet 2, avenue Robespierre**

Nuit du sport

Dès 19h

Run party, zumba, pickleball, tir à l'arc, badminton, espace gaming et esport... Des animations sportives et ludiques pour bouger, partager et se reconnecter aux autres.

+ d'infos au 04 98 04 04 21 / 22

 **Guy Môquet 2, avenue Robespierre**

Samedi 23 mai

Petite ferme et atelier jardinage

9h > 12h

Un moment ludique pour jardiner, découvrir la nature et faire connaissance avec les animaux de la petite ferme de Marine Peyracchia.

Adhésion à la ludothèque requise.

+ d'infos et inscription au 04 98 01 15 97

 **Ludothèque, 200 avenue Jean Bartolini**

Horibot : les abeilles-robots et le monde des écrans

9h > 12h

Un atelier ludique pour jeunes enfants autour des abeilles-robots, pour s'initier à la programmation et découvrir les bons usages des écrans.

Adhésion à la ludothèque requise.

+ d'infos et inscription au 04 98 01 15 97


 **Maison des parents,**
200 avenue Jean Bartolini

Club de lecture "Les gourmands lisent"

10h > 12h

Rejoignez un moment d'échange convivial autour des livres. Ce club, animé par Patricia, est l'occasion de partager vos lectures, de découvrir de nouveaux auteurs et de discuter librement, autour d'un café ou d'un thé, dans une ambiance détendue.

+ d'infos et inscription au 04 94 08 99 63

 **Médiathèque Louis Aragon**
Espace Adulte, 70 rue du Vieux Puits