

## JE PARTICIPE



# Mes activités pratiquées

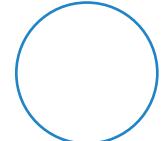
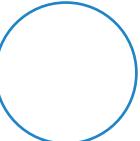
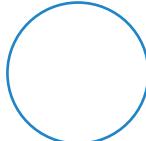
Si tu as pratiqué à une activité sportive, culturelle, de loisirs ou de sensibilisation\*, **durant la semaine du 4 février**, fais tamponner ou signer la personne qui t'a proposé cette animation dans la grille ci-dessous.

\* à l'école, au périscolaire, au Centre Social et Culturel, en club...

Nom et lieu  
de l'activité :

Nom et lieu  
de l'activité :

Nom et lieu  
de l'activité :



Nom et lieu  
de l'activité :

Pour les élèves (élémentaire et collège) : Dépose ton coupon à ton enseignant·e **pour le 9 février**.

Pour les participant·e·s adultes : Déposez votre coupon à l'accueil de la Mairie d'Ostwald **avant le 13 février 2026.**

- Cadre réservé à la ville -

Nombre total d'activités pratiquées : .....



## DÉFI « Journée sans écran »



# Les animations proposées par nos partenaires

Des activités sans écran seront proposées **durant la semaine du 4 février** à Ostwald, l'occasion de remplir ton carnet !

## > Au Centre Social et Culturel :

*1 place de la Bruyère, à Ostwald*

### Le mercredi 4 février :

- accueil des petits de 9h à 11h30 avec leurs parents en collaboration avec le RPE (sur inscription),
- après-midi jeux, bricolages, activités créatives, mur d'expression...

### Pour plus d'informations :

[www.facebook.com/cscostwald](http://www.facebook.com/cscostwald)  
[contact@csc-ostwald.fr](mailto:contact@csc-ostwald.fr) - 09 78 80 96 29

## > Aux accueils de loisirs L'Oasis :

- **La Palmeraie** - 10 rue d'Eschau, à Ostwald
- **Le Bohrie** - 19 allée René Cassin, à Ostwald
- **L'Archipel** - 4 rue de Cernay, à Ostwald

→ activités extérieures (selon météo), jeux et ateliers créatifs.

## Activité dessin

Et si tu dessinais ta journée idéale... sans écran ?

Envoie-nous ton chef d'oeuvre à l'adresse mail [communication@ostwald.fr](mailto:communication@ostwald.fr)

Ces dessins pourront être utilisés pour une exposition future ou pour une publication sur les supports de communication de la ville.

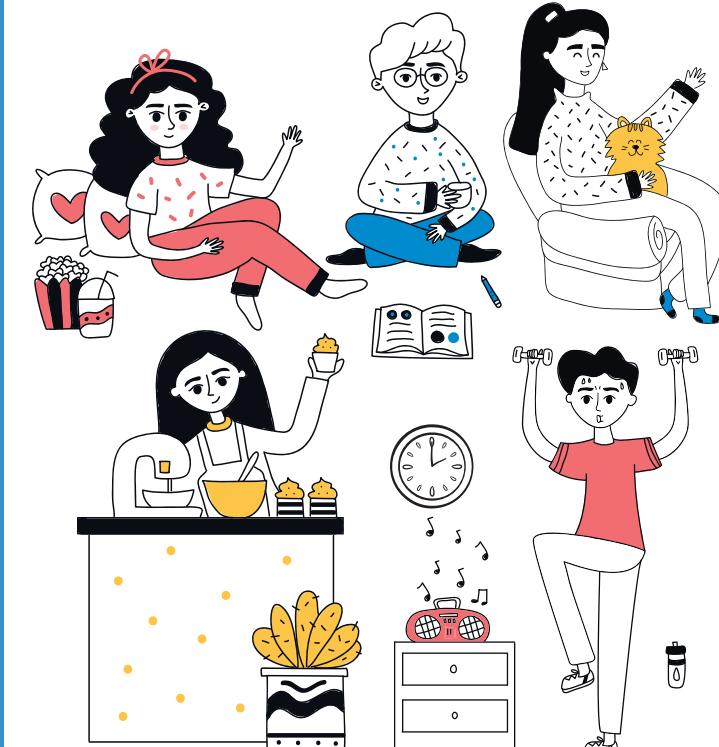
## DÉFI « Journée sans écran »



## DÉFI « Journée sans écran »

# Cap ou pas cap : de passer ta journée à créer de nouveaux réseaux ?

**Mercredi 4 février 2026**



en partenariat avec





## Un DÉFI pour sensibiliser, mieux comprendre...

Dans un monde où les interactions numériques se multiplient, les réseaux sociaux ont pris une place centrale dans notre quotidien. Que ce soit pour rester en contact avec nos proches, découvrir les actualités ou exprimer notre créativité, ces plateformes sont devenues incontournables pour des millions de personnes.

Cependant, cette omniprésence n'est pas sans risques. L'utilisation prolongée et parfois excessive de ces applications peut avoir des effets significatifs sur le bien-être psychologique, la santé mentale, et même sur la qualité de nos relations. Et au-delà des réseaux sociaux, c'est bien l'ensemble des usages des écrans (smartphone, jeux, vidéos, messageries, plateformes...) qui mérite aujourd'hui notre attention.

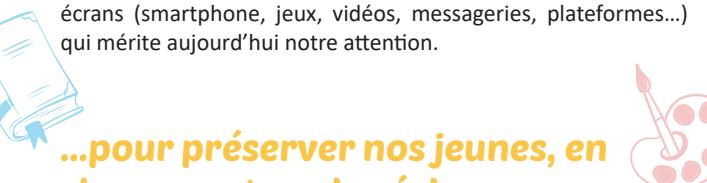
## ...pour préserver nos jeunes, en s'appuyant sur le réel

Ces impacts sont encore plus marqués chez les plus jeunes : anxiété, dépression, baisse de l'estime de soi, troubles du sommeil... Les signaux d'alerte se multiplient. À l'échelle européenne, l'OMS souligne que l'usage « problématique » des médias sociaux chez les adolescent(e)s est passé de 7 % en 2018 à 11 % en 2022, et appelle à une action « immédiate et soutenue » pour aider les jeunes à reprendre la main sur leurs usages.

C'est pourquoi la Ville d'Ostwald souhaite aller plus loin : démarrer un projet pédagogique plus large autour des usages liés aux écrans, construit avec les acteurs éducatifs et les familles. Notre objectif est double : sensibiliser, mais aussi mieux comprendre. **Car pour agir efficacement, il est essentiel de partir de ce que vivent réellement nos jeunes : quels écrans, quelles applications, à quels moments, pour quels besoins, avec quels effets sur le sommeil, la concentration, la confiance en soi et les relations.**

Ce dépliant est une première étape. Ensemble, faisons de cette démarche une opportunité : outiller, dialoguer, et accompagner nos jeunes vers des usages plus équilibrés, choisis, et favorables à leur bien-être.

Arnaud Frey,  
Adjoint à la Maire d'Ostwald en charge du numérique



## DÉFI « Journée sans écran »

### Cap ou pas cap : de passer une journée à créer de nouveaux réseaux ?

La ville d'Ostwald te défie de passer une journée pour **découvrir ou redécouvrir des activités sportives, culturelles, rencontrer tes ami·e·s, ta famille pour jouer, discuter, partager... et créer de nouveaux réseaux préférés !**

À toi de jouer !



## Ressources utiles

### > Accompagner les jeunes sur les réseaux

[www.info.gouv.fr/actualite/reseaux-sociaux-comment-proteger-les-jeunes](http://www.info.gouv.fr/actualite/reseaux-sociaux-comment-proteger-les-jeunes)

### > L'impact des écrans et des jeux vidéo

[www.drogues.gouv.fr/les-ecrans-et-les-jeux-video](http://www.drogues.gouv.fr/les-ecrans-et-les-jeux-video)

### > Les écrans et la santé mentale des jeunes

[www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health](http://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health)

### > Le défi sans écran du samedi

[www.noscrollday.fr](http://www.noscrollday.fr)

### > Podcasts éducatifs

[www.defricheurs.fr/podcast/ma-sante-moi-jagis](http://www.defricheurs.fr/podcast/ma-sante-moi-jagis)



## JE PARTICIPE

### À propos de moi

Un petit questionnaire de **9 questions** à compléter pour mieux connaître tes pratiques, tes centres d'intérêt... au quotidien.



1 - Mon âge :

.....

2 - Mon genre (féminin, masculin... ) :

.....

3 - Mon quartier de résidence :

.....

4 - L'écran que j'utilise le plus :

.....

5 - Ce que je fais sur les écrans :

.....

6 - Les applications et réseaux sociaux que j'utilise :

.....

7 - Le temps que je passe devant un écran :

.....

8 - Mon avis sur le temps que je passe sur les écrans :

.....

9 - Ce que je fais comme activité quand je ne suis pas sur un écran :

.....

