

Votre enfant est invité à participer au « Défi 10 jours sans écran ou presque » organisé par la Maison Intercommunale de Prévention et de Promotion de la Santé du SIVOM du Bruaysis (MIPPS) et ses partenaires **du 14 au 23 Mai 2025**.

Ce défi vise à laisser les écrans de loisirs de côté **au profit d'activités à faire en famille ou entre copains**. Il ne s'impose à personne, **chacun est libre de participer ou non** et de choisir de le relever en partie ou en totalité.

LES BÉNÉFICES SONT GARANTIS !

QUELQUES CONSEILS POUR RELEVER LE



DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRAN... OU PRESQUE...

JOUEZ & BOUGEZ

1 heure d'activité physique par jour est recommandée pour être en bonne santé. Profitez d'activités en famille pour vous balader, faire de la trottinette, du jardinage, promener votre chien...

DONNEZ L'EXEMPLE

En modérant votre consommation, en privilégiant les repas sans écran pour discuter, vous inciterez votre enfant à éteindre plus facilement son écran.

DIALOGUEZ FACE AUX ÉCRANS

Choisissez un programme adapté à l'âge de votre enfant et visionnez-le ensemble pour susciter un moment d'échanges.

RENDEZ-LE ACTEUR DE SA VIE

Amenez votre enfant à choisir des activités culturelles, sportives et récréatives qui lui correspondent, à cultiver les relations sociales. Ce sont les meilleurs antidotes à la dépendance aux écrans !

PROTÉGEZ VOTRE SOMMEIL

Rien de tel qu'une bonne nuit pour être en forme et passer une bonne journée dans la foulée. Pour les enfants, il est recommandé 10h en moyenne de sommeil par nuit. Pour favoriser un sommeil de qualité, évitez l'exposition aux écrans au moins 1h avant le coucher.

FIXEZ DES LIMITES

L'enfant bénéficie d'un « quota écrans » pour ses loisirs : 1h / âge et par semaine, soit 7 h par semaine pour un enfant de 7 ans (1h / jour). Déterminez les lieux (éviter la chambre) et les moments d'utilisation des écrans (éviter avant l'école, pendant les repas et avant le coucher).

Petit rappel : Éviter les écrans avant l'âge de 3 ans, respectez la signalétique sur les programmes télévisés et les jeux vidéo. Plus d'infos sur 10jourssansécrans.org

AIDEZ VOTRE ENFANT À RELEVER LE DÉFI

Construisez ensemble son programme et inscrivez-le aux activités gratuites proposées par nos communes entre potes ou en famille pour relever le « DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRAN... OU PRESQUE » de la MIPPS !

Renseignements et Inscriptions auprès de la MIPPS

☎ 03 68 89 04 35 - ✉ mipps@bruaysis.fr



DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRAN... OU PRESQUE...

DU 14 AU 23 MAI 2025



AIDEZ VOTRE ENFANT À RELEVER LE DÉFI !

FAITES VOS CHOIX ET INSCRIVEZ VOTRE ENFANT
50 ACTIVITÉS GRATUITES ENTRE POTES ET EN FAMILLE.

Inscriptions auprès de la MIPPS

☎ 03 68 89 04 35

✉ mipps@bruaysis.fr

UN DÉFI POUR LES TEAMS* POTES ET TEAMS* FAMILLE INSCRIVEZ VOTRE ENFANT AUX ACTIVITÉS GRATUITES.

50 ACTIVITÉS GRATUITES POUR TOUTES LES TEAMS*

- P** Activité entre potes
- F** Activité en famille



F MARDI 13 MAI INAUGURATION



Parc de la Biette
Derrière la mairie
DIVION

Accueil à partir de 17h30
Animation de 18h à 20h

GRAND JEU EN FAMILLE CHASSE AUX ENIGMES
Encadrée par les services jeunesse de DIVION, HERSIN-COUPIGNY et le Centre Social de CALONNE-RICOUART

Buffet dinatoire OFFERT



*TEAM signifie ÉQUIPE

MERCREDI 14 MAI

A UCHEL

P Jeux de défi
Par le Service Cohésion Sociale
9h30 à 11h30
Salle MANDELA
Complexe SECRETIN
Max : 12 enfants

P Atelier jardinage par l'association
« Jardin Minier Auchellois »
14h30 à 16h00
Au Châlet de l'association
19/21 rue de Verdun
Max : 10 enfants

P Initiation Tennis de Table
Par le Service Cohésion Sociale
14h45 à 15h45
Salle DROLLEZ
Complexe Jacques SECRETIN
Max : 8 enfants

P Initiation Cirque
Par le Service des Sports
16h à 17h
Salle Cirque
École CHATEAUBRIAND
Rue Georges BERNARD
Max : 16 enfants

B ARLIN

P Parcours du cœur solidaire
Activités physiques adaptées à tous et village santé
14h à 17h
Espace la Fossette
Max : Pas de jauge

C AMBLAIN-CHÂTELAIN

P Atelier Foot Loisir (3 à 12 ans)
14h30 à 16h30
Parc ST QUIRIN
Max : Pas de jauge
avec présence des parents

C AUCHY-À-LA-TOUR

F Animations sur la langue des signes et le braille
Plateforme handicap Agglo
10h à 12h
Salle près du stand de tir face à l'EVS
Max : Pas de jauge

H OUDAIN

P Basketball (6 à 9 ans)
10h à 12h
Salle HAMILLE
2 rue Jean MOULIN
Max : 6 enfants

P Activité manuelle
9h30 à 11h30
Service jeunesse
2 rue Jean MOULIN
Max : 9 personnes

P Tennis (6 et 9 ans)
14h à 16h
Salle de Tennis - Rue du jeu de Paume
Max : 6 enfants de 6-7 ans et 6 enfants de 8-9 ans

MERCREDI 14 MAI

H OUDAIN

F Atelier Pixel Pikachu
14h à 18h
Médiathèque
6 rue Henri DURANT
Max : 10 personnes

P Judo
17h à 17h55 (6-7ans)
18h à 19h (8-9 ans)
Dojo Complexe Edgar CAILLIAU
Max : 10 enfants (6-7ans) et 10 enfants (8-9 ans)

M ARLES-LES-MINES

P Expérience scientifique
14h30 à 16h
Espace Parents-Enfants
3 rue du Stade
Max : 6 enfants

P Danse Contemporaine
15h à 16h
Local MILLÉNIUM
Quartier du Rond-Point MILLÉNIUM
Max : 6 enfants

F Randonnée en famille
Parcours 5 km, 8 km ou 11 km
Départ à 17h45
Rendez-vous parvis de la Mairie
Place Roger SALENGRO
Max : 50 personnes

P Initiation au Javelot
17h à 18h
Rue Vallée CARREAU
Max : 10 enfants

JEUDI 15 MAI

C ALONNE-RICOUART

P Initiation à la Lutte par le cercle Hercule
17h30 à 18h30
Centre AUBRET
5 rue du Parc
Max : 20 enfants
Présence d'un parent obligatoire
Prévoir une tenue de sport

G AUCHIN-LE-GAL

F Jeux en Bois
17h30 à 18h30
Ecole de Gauchin-Le-Gal
Max : 20 enfants

VENREDI 16 MAI

H OUDAIN

F Atelier Pixel Pikachu
17h à 19h
Médiathèque
6 rue Henri DURANT
Max : 10 personnes

VENREDI 16 MAI

D IVION

F Soirée « Loup Garou » et cocktail dinatoire à partir de 18h
Espace Michel COLUCCI
rue Arthur Lamendin
Max : Pas de jauge

M ARLES-LES-MINES

P Ju-Jitsu
18h à 19h
Salle PIGNON
6 rue de CRACOVIE
Max : 10 enfants

SAMEDI 17 MAI

A UCHEL

F Spectacle gratuit en famille « SIMBA » à 20h
Ciné-Théâtre
Rue Jean JAURÈS
Max : Sur réservation auprès de l'Odéon au 03 21 61 92 03

H OUDAIN

P Tir à l'Arc (9 ans)
14h à 16h
Complexe Edgar CAILLIAU
Max : 15 enfants
Préciser si l'enfant est gaucher ou droitier

F Jeux Pokémon Académie de combat (6/9 ans) & Exposition : face aux écrans, les écrans et nous "Je joue, Je lis"
15h à 18h
Médiathèque
6 rue Henri DURANT
Max : 10 enfants

DIMANCHE 18 MAI

A UCHEL

F Spectacle gratuit en famille « SIMBA » à 15h
Ciné-Théâtre
Rue Jean JAURÈS
Max : Sur réservation auprès de l'Odéon au 03 21 61 92 03

H AILLICOURT

F Fête de la nature et du terroir
10h à 19h
Salle de la lampisterie
Rue de la Lampisterie
Max : Pas de jauge
Pour + renseignements
Tél : PIM 03 21 52 94 41

DIMANCHE 18 MAI

H OUDAIN

F Ju-Jitsu
10h à 12h
Dojo de HOUDAIN
Rue du jeu de paume
Max : 20 personnes

LUNDI 19 MAI

C ALONNE-RICOUART

F Initiation peinture avec la palette des 4 couleurs
17h30 à 18h30
Atrium rue de BRUAY
Queenheim Haut (local secourisme)
Max : 10 personnes (enfants + parents)

M ARLES-LES-MINES

P Ju-Jitsu
18h à 19h
Salle PIGNON
6 rue de CRACOVIE
Max : 10 enfants

MARDI 20 MAI

A UCHEL

F Initiation Tennis de Table par le club Tennis Table Auchel
17h30 à 19h30
Salle DROLLEZ
Complexe Jacques SECRETIN
Max : 12 personnes

C ALONNE-RICOUART

F P Jeu de piste à partir de 17h puis départs échelonnés
Espace nature CALONNIX (jeux volières)
Max : 15 enfants

H ERSIN-COUPIGNY

F Café des Parents
Jeu de carte PHARE / Intervenant MIPPS / Jeu de société / Atelier alimentaire / Atelier Sommeil
Ouverture des portes à 16h45.
trois créneaux horaires :
17h00 à 17h30 / 17h30 à 18h00
18h00 - 18h30
Pôle Enfance Jeunesse
Rue Arthur Lamendin
Max : 10 personnes par atelier



MARDI 20 MAI

M AISNIL-LÈS-RUITZ

F Spectacle d'arts gratuits « Josette et Mustapha » co-organisé avec Culture Commune
18h30 Temps convivial
19h30 Spectacle
Salle des fêtes Grand Place
Max : Pas de jauge et sans inscription

MERCREDI 21 MAI

A UCHEL

P Jeux de société avec le Service Cohésion Sociale
9h30 à 11h30
Salle MANDELA
Complexe Jacques SECRETIN
Max : 12 enfants

P Initiation Cirque
Par le Service des Sports
16h à 17h
Salle Cirque
École CHATEAUBRIAND
Rue Georges BERNARD
Max : 16 enfants

C AMBLAIN-CHÂTELAIN

P Connaître et comprendre son animal domestique
15h à 16h30
Salle Emile SAILLOT
Max : 10 enfants

D IVION

F Ludothèque BIBLI-AMBULE
14h à 18h
Espace Michel COLUCCI
rue Arthur Lamendin
Max : Pas de jauge

H OUDAIN

P Basketball (6 à 9 ans)
10h à 12h
Salle HAMILLE
2 rue Jean MOULIN
Max : 6 enfants

P Activité manuelle
9h30 à 11h30
Service jeunesse
2 rue Jean MOULIN
Max : 9 personnes

P Activité physique (6/9 ans)

13h30 à 16h
Salle HAMILLE
2 rue Jean MOULIN
Max : 12 enfants

P Judo
17h à 17h55 (6-7 ans)
18h à 19h (8-9 ans)
Dojo Complexe Edgar CAILLIAU
Max : 10 enfants (6-7 ans) et 10 enfants (8-9 ans)

MERCREDI 21 MAI

M ARLES-LES-MINES

F Atelier culinaire
14h30 à 16h00
Espace Parents-Enfants
3 rue du Stade
Max : 6 enfants

F Randonnée en famille
Parcours 5 km, 8 km ou 11 km
Départ à 17h45
Rendez-vous parvis de la Mairie
Place Roger SALENGRO
Max : 50 personnes

O URTON

P Jeux de Société (6 à 12 ans)
15h à 17h
Médiathèque
Rue Alphonse DELADIENNEE
Max : 20 personnes

JEUDI 22 MAI

C ALONNE-RICOUART

P Initiation à la Lutte par le cercle Hercule
17h30 à 18h30
Centre AUBRET
5 rue du Parc
Max : 20 enfants
Présence d'un parent obligatoire
Prévoir une tenue de sport

F RESNICOURT-LE-DOLMEN

P Confection et repars avec tes badges
17h à 18h
École de Fresnicourt-Le-Dolmen
Max : 8 enfants

M AISNIL-LÈS-RUITZ

F Quizz interactif « Quelle place ont nos écrans aujourd'hui ? »
16h30 Goûter et ateliers petits jeux entre parents et enfants
17h30 Quizz interactif
Salle des fêtes Grand Place
Max : Pas de jauge
Sur inscription :
jeunesse@maisnil-les-ruitz.fr
Parents : prenez votre téléphone



VENREDI 23 MAI F CLÔTURE



Salle des fêtes
Place Jules Guesde
AUCHEL
Accueil à partir de 17h30
Animation de 18h à 20h

Le « JEU DANS TOUS SES ÉTATS »

Buffet dinatoire offert
Confectionné par les habitants d'Auchel et le Centre Social « La Maison Bleue »



OFFREZ-VOUS UNE PAUSE EN FAMILLE

