

# 10 IDÉES POUR T'AIDER À RELEVER LE DÉFI

**Organise une chasse au trésor pour tes parents ou pour tes amis (avec l'aide de tes parents ou frère et sœur).**

- Choisis un thème amusant
- Dissimule au moins 10 objets dans la maison
- Invente des énigmes pour aider les participants à retrouver les trésors cachés
- Organise des mini jeux pour gagner des indices
- ENFIN dessine une carte digne des pirates



**Racontez votre journée à tour de rôle en famille.**

Tu peux demander à tes parents de raconter ce qu'ils ont aimé et pas aimé dans leur journée puis à tes frères et soeurs (si tu en as) et termine par toi. Tu verras c'est sympa à faire et à refaire pourquoi pas !



**Promène le chien ou fais une marche en famille.**

Pour rendre le moment encore plus amusant, tu peux trouver différentes façon de marcher : sur la pointe des pieds, à cloche pied, en faisant des pas de géant, en marchant au pas, rapidement ou en évitant les endroits de telle ou telle couleur. À toi de jouer !

**Joue à un jeu de société ou à un jeu de cartes avec tes parents ou avec tes potes.**

Si tu n'as pas de jeu de société à la maison, tu peux participer à des animations gratuites ou en emprunter gratuitement dans une médiathèque. Il y en a sûrement une près de chez toi !

**Fais un tour à vélo, en roller ou en trottinette (pas électrique si possible).**

Rien de bien original, mais c'est un bon moment assuré entre potes ou avec les parents.

N'oublie pas le casque, toutes les protections et le code de la route !



**Fais du sport avec des amis, au city parc de ta commune, dans ton jardin ou chez un de tes amis.**

Choisis un sport à pratiquer à plusieurs (Foot, Basket, handball ou pourquoi pas rugby par exemple) donne rendez-vous à tes copains et copines et éclatez-vous ensemble.



**Bricole ou jardine avec les parents.**

Bricoler pour réparer ou fabriquer, jardiner pour embellir ou faire pousser ça peut être très amusant !

**Prépare le dîner avec tes parents.**

Choisis une recette que tout le monde aime, enfile un tablier et savoure un moment qui réglera toute la famille !

Suis bien les conseils des grands pour ne pas te couper !

**Écoute de la musique, danse ou chante... Ou fais les trois en même temps.**

Même si tu ne connais pas les paroles tu peux chanter en « yaourt ». Bouge comme tu veux ou essaye de te souvenir des chorégraphies de tes chansons favorites et laisse-toi aller sur le dance-floor !

**Invente une histoire ou une bande dessinée ou un spectacle.**

Prends une feuille et un crayon. N'aie pas peur des fautes d'orthographe ou de la grammaire, laisse simplement aller ton imagination.

Choisis un thème, invente des personnages, crée leur une aventure, écris des dialogues entre eux. Tu peux raconter ton histoire uniquement par écrit ou avec des dessins.

Si tu ne veux pas inventer des histoires, tu peux créer un spectacle de danse, de chant ou d'humour pour tes parents. Si tu as des frères et soeurs ils peuvent participer.



# DÉFI 10 JOURS SANS

OU PRESQUE...

DU 14 AU 23 MAI 2025



Prénom : .....

Nom de l'école : .....

Commune : .....

Dans ce défi, tu peux gagner jusqu'à 20 points  
2 points : si tu n'as pas du tout regardé d'écran.  
1 point : si tu as regardé moins que d'habitude.  
0 point : si tu as regardé autant que d'habitude.

Quel score veux-tu atteindre ?

## NOTE TON SCORE ICI

Mercredi 14 Mai	Jeudi 15 Mai	Vendredi 16 Mai	Samedi 17 Mai	Dimanche 18 Mai	Lundi 19 Mai	Mardi 20 Mai	Mercredi 21 Mai	Jeudi 22 Mai	Vendredi 23 Mai

Tu as le droit de demander l'aide de tes parents, grands-parents, frères, soeurs ou amis. **le 23 mai, note ici ton score final.**



TOTAL

Des jeux de plateau, jeux de cartes, incollables et plein d'autres jeux sont disponibles gratuitement au Centre de Ressources Documentaires de la MIPPS - 11 place R. Salengro 62460 DIVION - Tél. : 03 68 89 04 35.

# 50 ACTIVITÉS GRATUITES POUR TOUTES LES TEAMS\*

# TEAM\*POTES OU TEAM\*FAMILLE, INSCRIS-TOI AUX ACTIVITÉS GRATUITES. UTILISE LES IDÉES EN DERNIÈRE PAGE POUR DÉFIER LES ÉCRANS AU QUOTIDIEN.



**VENDREDI 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 dînatoire offert  
 Confectionné par les habitants d'Auchel et le Centre Social  
 « La Maison Bleue »



**P** Activité entre potes

**F** Activité en famille



**F MARDI 13 MAI INAUGURATION**  
**DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRAN DU PRESQU'ÎLE**  
 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 dînatoire 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 16h  
 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 AUCHEY-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  
**F Tennis (6 et 9 ans)**  
 14h à 16h  
 Salle 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

## VENDREDI 16 MAI

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

## VENDREDI 16 MAI

**D DIVION**  
**F Soirée « Loup Garou » et cocktail dînatoire**  
 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  
 Quenehen 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 HERSIN-COUPIGNY**  
**F Café des Parents**  
**Jeu de carte PHARE / Intervenant MIPPS / Jeu de société / Atelier alimentaire / Atelier sportif / 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 DIVION**  
**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 DELADIENNÉE  
 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 Quiz interactif « Quelle place ont nos écrans aujourd'hui ? »**  
 16h30 Goûter et ateliers petits jeux entre parents et enfants  
 17h30 Quiz interactif  
 Salle des fêtes Grand Place  
 Max : Pas de jauge  
 Sur inscription :  
 jeunesse@mainsnil-les-ruitz.fr  
 Parents : prenez votre téléphone

