

# Villers-Bocage. Une journée sans écran pour les élèves de CP et CM2

Quatre étudiants sont venus à la rencontre des enfants de l'école élémentaire de Villers-Bocage (Calvados) pour leur proposer un défi : une journée sans écran.

Le même thème que les années précédentes a été choisi, à savoir le **sommeil** et l'impact des **écrans** sur le sommeil. Un questionnaire à destination des familles des élèves de l'école élémentaire de Villers-Bocage (Calvados) sur l'utilisation des écrans et le sommeil a été le point de départ.

« Ces étudiants sont intervenus en classe de CP et CM2. Le but de cette intervention n'est pas d'être moralisateur, mais de faire réfléchir les élèves sur leur pratique au moment du coucher et de l'impact des écrans sur la qualité du sommeil. Juste le fait d'en parler peut faire changer certaines choses », faisait part Nathalie Lebas, la directrice de l'école élémentaire de Villers-Bocage.

Se coucher avant 21 h

Les étudiants ont proposé un mercredi sans écran sous forme de **défi** avec un système de gain de points pour les classes de **CM2**.

Le défi commençait le mardi soir puisque les élèves gagnaient 5 points s'ils se couchaient avant 21 h. En effet, durant les interventions des **étudiants**, il a été précisé qu'il était préférable de se **coucher** à la même heure tous les **soirs** afin de ne pas trop dérégler son **horloge biologique interne**.

« **Au cours de la journée du mercredi, les élèves gagnaient des points en fonction de leurs activités : 3 points pour la lecture d'un livre, une activité artistique ou une sortie à l'extérieur, 5 points pour la pratique d'un sport, 2 points pour une activité culinaire ou de bricolage. Ils obtenaient 10 points supplémentaires s'ils réussissaient à passer la journée sans utiliser des écrans** ».

Des échanges très concluants

Pour certains élèves, ce défi leur paraissait **insurmontable**, pour d'autres ils relativisaient et donnaient des conseils à leurs **camarades** pour le réussir. Les échanges entre élèves, étudiants mais aussi entre les élèves eux-mêmes avant ce défi ont été très riches. « **Lors du retour en classe le jeudi, la moitié des élèves avait réussi à passer**

une journée sans écran et beaucoup d'entre eux ont dit qu'ils avaient passé une excellente journée. Ils avaient remarqué qu'une journée sans écran permettait de faire beaucoup d'activités variées. Au cours de leur retour d'expériences, ils ont mis en avant également l'addiction des adultes aux écrans. »

Il est envisagé de proposer un autre défi mais cette fois sur le week-end en essayant d'impliquer l'ensemble des membres de la **famille**. Et si on relevait le défi ?



Ces étudiants sont intervenus pour ce défi avec les enfants de l'école élémentaire de Villers-Bocage.