



Des CM2 dans un défi de 10 jours sans écrans

Lundi, les CM2 de l'école primaire Madeleine-Lallier ont reçu la visite de Ludovic Lemaréchal, habitant Frénouville et champion d'Europe 2017 de duathlon. L'intervention du sportif s'inscrit dans le cadre d'un projet proposé par Hélène Percebois, enseignante de CM2. « **Nous avons étudié le roman *Dix jours sans écrans*, de Sophie Rigal-Goulard avec les élèves. Dans cette histoire, la maîtresse lance un défi aux enfants. Nous avons repris l'idée de lancer ce défi aux élèves** », précise Hélène Percebois.

« Améliorer le sommeil et la concentration »

« **Quand j'ai lancé la proposition, avant d'aborder le livre, quatre élèves sur les 22 de la classe étaient pour le défi, un peu effrayés avec la peur d'échouer. Après la lecture du livre, la majorité était pour et même très motivée** », précise-t-elle.

Depuis janvier, les élèves de CM2 se préparent à ce défi un peu particulier. « **Nous avons commencé par un mardi soir sans écrans. Ensuite, les enfants ont fait un mercredi puis un dimanche sans écrans. C'était un peu plus facile pour certains que pour d'autres mais ça s'est plutôt bien passé. Les parents ont joué le jeu** », ajoute-t-elle.

De leur côté, les élèves ont apprécié l'expérience. « **Ce n'était pas trop difficile, j'ai pu jouer avec mes cousins** », indique Mila, l'une des élèves. « **Depuis, je passe beaucoup moins de temps devant la télé** », ajoute Emy, l'une de ses camarades.

L'expérience ne s'arrête pas là. Les élèves ont démarré leurs dix jours sans écrans dès le lendemain, mardi. « **Nous avons fait intervenir Ludovic Lemaréchal pour faire un parallèle avec un défi sportif et les aider à ne pas craquer** », présente Florent Lucas, enseignant de CM2.

Le champion a surtout insisté sur la préparation mentale que doivent faire les enfants. « **Ils peuvent mettre en place une stratégie pour tenir** », indique Ludovic Lemaréchal.



Les élèves de CM2 ont pu échanger avec Ludovic Lemaréchal, champion de duathlon, qui leur a donné des conseils pour ne pas céder pendant le défi des dix jours sans écrans.
Ouest-France