

10 JOURS SANS ÉCRANS

du 19 au 28 mai

Défi famille

PRÊTS À JOUER ?
SANS ÉCRANS ?



Bienvenue dans le Défi 10 jours sans écrans !

10 jours pour bouger, imaginer, créer et passer de bons moments ensemble !

Moins d'écrans, c'est plus de temps pour :



S'ennuyer... oui, oui !
Parce que s'ennuyer, ça donne des idées



Faire du sport et te dépenser



Aller à la médiathèque et choisir des livres ou des BD



Cuisiner en famille et goûter tes recettes



Se promener



Faire des activités manuelles et créer



Lire, jouer à des jeux de société ou inventer des règles



Et le meilleur dans tout ça ?
C'est un défi pour toute la famille !

Fiche d'identité ludique



DESSINE TON PORTRAIT

MON SUPER POUVOIR SANS ÉCRAN

(Exemple : dessiner, jouer au foot, inventer des histoires, écris-les ou dessine-les)

MES MOTIVATIONS POUR CE DÉFI !

- Je participe au défi parce que :
- J'ai envie de passer plus de temps avec ma famille
 - Je veux découvrir de nouvelles activités
 - Je suis curieux(se) de voir si je peux tenir 10 jours !
 - Autre :

TON HUMEUR DU JOUR



(L'enfant colorie l'humeur qui lui correspond)

MON ENGAGEMENT PERSONNEL

Mon objectif pendant ces 10 jours :
(L'enfant écrit un engagement, ex: lire un livre, faire du sport, jouer dehors...)

Je m'engage à :

Maternelle



Tableau de bord - grille de points pour le défi

Évite les écrans, fais des activités et compte tes points en famille.

Ton nom

Ton école

Ton prénom

Ta classe



Chaque moment sans écran permet à l'enfant de colorier une partie du dessin : un pour le matin, un pour l'après-midi et un pour le soir.

Vendredi
22 mai

Dimanche
24 mai

Lundi
25 mai

Samedi
23 mai

Mardi
26 mai

Mercredi
27 mai

Jeudi
21 mai

Mercredi
20 mai

Mardi
19 mai

Jeudi
28 mai

Élémentaire



Tableau de bord - grille de points pour le défi

Évite les écrans, fais des activités et compte tes points en famille.

Ton nom

Ton école

Ton prénom

Ta classe

Je colorie la case ou je fais une croix à chaque fois que j'ai réussi à me passer d'écran

jours	Matin		Déjeuner	Après-midi	Diner	Soirée	POINTS
	avant 08:30	08:30-11:30	11:30-13:30	13:30-16:30	16:30-dîner	Pendant le repas Après le repas	
Mardi 19 mai							/5
Mercredi 20 mai							/7
Jeudi 21 mai							/5
Vendredi 22 mai							/5
Samedi 23 mai							/7
Dimanche 24 mai							/7
Lundi 25 mai							/7
Mardi 26 mai							/5
Mercredi 27 mai							/7
Jeudi 28 mai							/5
Totaux							/60

DÉFI PARENTS

Le temps d'une journée, lance un défi à tes parents ! Si tu fais mieux qu'eux, tu ajoutes une étoile bonus dans le tableau et tes points sont comptés en double pour cette journée !



Programmation

- de 6 ans
+ de 6 ans
Tout public

idées de sortie localement

Mardi 19 mai	mercredi 20 mai	jeudi 21 mai	vendredi 22 mai	samedi 23 mai	dimanche 24 mai	lundi 25 mai	mardi 26 mai	mercredi 27 mai	jeudi 28 mai
	10:00-11:00 3/5 ANS 11:00-12:00 6/8 ANS			10:00-11:00 3-5 ANS				10:00-11:00 15:00-16:00	
	10:00-11:00 15:00-16:00				14:00 - 17:00			13:00-14:30 7/9 ANS 14:30-16:00 9/11 ANS (CM)	
	14:00-15:30 15:30-17:00				14:00 - 17:00			13H45-15H15 7/8 ANS 15H30-17H 9/10 ANS 17H30-19H 11/12 ANS	
	13H45-15H15 7/8 ANS 15H30-17H 9/10 ANS 17H30-19H 11/12 ANS			15:30 - 17:30				14:00 à 17:00	10:00 - 11:00
15:30 - 17:30	17:30-18:30 8/10 ANS			16:45 - 17:15				17:30-18:30 8/10 ANS	
17:30-19:30 11/14 ANS									

BALADE, RANDONNÉES, PLAINE DES SPORTS, BOULODROME, BOITE À LIVRES, MÉDIATHÈQUES (AUX HORAIRES D'OUVERTURES)...

BALADE, RANDONNÉES, PLAINE DES SPORTS, BOULODROME, BOITE À LIVRES, MÉDIATHÈQUES (AUX HORAIRES D'OUVERTURES)...

FOOTBALL

Hasparren Football Club
Gratuit sur inscription

📍 STADE XAPITALIA
📅 MERCREDIS
👤 6 À 12 ANS
☎ 07 82 80 13 77
@ hasparren.fc@gmail.com

QUILLE DE 9

Birlabolak

📍 EIHARTZEA
📅 MARDI ET VENDREDI DE 15:00 À 17:30
👤 À PARTIR DE 8 ANS
☎ 06 84 07 94 92

VISITE CHAPELLE

Visite guidée de la Chapelle du Sacré-Coeur.

📍 ROUTE DES MISSIONNAIRES
📅 JEUDI 28 MAI À 10:00
💰 5€ / ADULTE
📞 SUR RÉSERVATION 05 59 29 62 02
@ hasparren@otpaysbasque.com

MÉDIATHÈQUE

Venez partager un instant de détente et de découverte en famille.

📍 11, RUE GASKOÏENA
📅 DU MARDI AU SAMEDI
👤 TOUT PUBLIC
☎ 05 59 70 16 83
@ mediatheque@ville-hasparren.fr

CHASSE AUX TRÉSORS

APE J.Verdun Ezkia Ikastola Partez en mission dans la Forêt des Explorateurs !

📍 IKASTOLA / ÉCOLE J.VERDUN
📅 DIMANCHE 24 MAI 14:00-17:00
👤 TOUT PUBLIC SUR INSCRIPTION



DÉFI XXL

Mission Déconnexion avec l'APE Sainte Thérèse. Un parcours d'obstacles géant et d'autres jeux grandeur nature vous attendent.

📍 ÉCOLE SAINTE THÉRÈSE
📅 DIMANCHE 24 MAI 14:00-17:00
👤 TOUT PUBLIC
@ apel64saintetherese@gmail.com

RUGBY

Hasparren Athletic Club
Gratuit sur inscription

📍 STADE XAPITALIA
📅 MARDI SOIR, MERCREDI SOIR
👤 DE 8 À 14 ANS
☎ 06 16 08 57 90
@ hac.ecolederugby@gmail.com

TAI CHI & QI GONG

Le souffle des bambous
Gratuit sur inscription

📍 EIHARTZEA
📅 VENDREDI 22 MAI 16:45 ET 17:15 (30 MIN)
👤 À PARTIR DE 9 ANS
@ lesouffledesbambous@gmail.com

RANDONNÉES

L'Office de Tourisme propose des balades adaptées à tous les publics pour explorer les paysages et les recoins méconnus de Hasparren.

📍 PLACE DES TILLEULS
📅 DU MARDI AU SAMEDI 05 59 29 62 02



BOITE À LIVRES

Venez découvrir et emprunter des livres en plein air.

📍 PLACE DES TILLEULS

YOGA

Ezkie ikastola Atelier bien-être sur réservation

📍 EZKIA IKASTOLA
📅 MERCREDI 20 MAI 10H-11H POUR LES 3/5 ANS
11H-12H POUR LES 6/8 ANS
5€ / 1 ENFANT, 8€ / 2 ENFANTS
☎ 06 81 36 91 47

CENTRE DE LOISIRS

Josta Leku Multitudes d'activités à disposition au centre de loisirs ou à télécharger via le qr code



BASKET

Hasparren Basket Club
Gratuit sur inscription

📍 SALLE EGOKI
📅 SAMEDI 23 MAI 10:00 (3-5 ANS) ET MERCREDI 27 MAI 7-11 ANS
☎ 07 66 68 01 56
@ hbczarean@gmail.com

JARDIN PUBLIC

Espace pique-nique, jeux pour les enfants, boulodrome.

📍 JARDIN PUBLIC, RUE DIBILDOS.

BALADE EN CŒUR DE VILLE

Retrouvez des plans et idées de lieux à (re) découvrir à Hasparren.



FERME UHALDIA

Ateliers sur inscription. 3€/enfant (adhérents) 5€/enfant (non adhérents)

📍 691 CHEMIN D'IHINTZEXEBERRIA
📅 ATELIER SEMIS LE 20/05 ET LE 27/05 - 10:00-11:00
👤 DE 6 ANS À 14 ANS
📅 CONSTRUCTION D'UN ABRÍ POUR NOS AMIS LES ANIMAUX LE 20/05 DE 15:00 À 16:00
👤 DE 6 ANS À 14 ANS
📅 CRÉATION D'UNE BOMBE À GRAINE LE 27/05 DE 15:00 À 16:00
👤 DE 3 À 5 ANS
☎ 07 65 52 10 12
@ animation@lafermeduhaldia.fr

PÔLE ADOS

Jeu de piste sur réservation

📍 STADE XAPITALIA
📅 20 MAI 14:00 ET 15:30
👤 À PARTIR DE 10 ANS

Échasses urbaine et baseball, accès libre

📍 STADE XAPITALIA
📅 LE MERCREDI 27 MAI 14:00 À 17:00
👤 À PARTIR DE 10 ANS
☎ 06 18 82 10 44
@ guichet-unique@ville-hasparren.fr

📅 DU 19 AU 28 MAI AUX HORAIRES D'OUVERTURES
👤 TOUT PUBLIC
☎ 05 59 70 14 82
@ guichet-unique@ville-hasparren.fr



DÉFIS EN FAMILLE

Dimanche 24 mai

14:00 - 17:00
PARTEZ EN MISSION
DANS LA FORÊT DES
EXPLORATEURS!

Autrefois, les écoles d'Hasparren appartenaient à la Forêt des Explorateurs, un lieu rempli de jeux et d'aventures. Mais le Docteur Écran a tenté d'en effacer la magie en rendant tout le monde accro aux écrans... Heureusement, les esprits de la forêt ont caché un code secret.

Votre mission : arpenter l'école Jean Verdun et l'Ikastola, relever des défis amusants, bouger, jouer et découvrir que l'aventure commence... quand on pose les écrans !

Seules les familles exploratrices pourront le retrouver !

Inscription obligatoire :

