

## > DÉROULÉ D'UN ATELIER

(ENTRE 20 MIN ET 1 H)

### BRISE-GLACE ET PRÉSENTATION DU JEU (10 MIN)

- Lancez la discussion en questionnant les enfants sur leurs usages des écrans : « **Quelle activité préfères-tu faire sur les écrans ?** », « **Utilises-tu les écrans seul ou accompagné** », « **À quel(s) moment(s) de la journée as-tu accès aux écrans ?** », etc.
- Posez le cadre de l'atelier : « **Nous allons interroger nos usages du numérique à travers un jeu** », « **Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse** », « **L'objectif de l'activité n'est pas de diaboliser l'utilisation des outils numériques** », etc.

### PHASE DE JEU (20-30 MIN)

- Expliquez le fonctionnement du jeu, à l'aide des règles du jeu.
- Formez 6 équipes et attribuez un super-héros « Chasseurs d'écrans » à chaque équipe.
- À tour de rôle, les équipes tirent une carte de la pioche pour composer une journée équilibrée, en suivant les règles du jeu.
- Vous pouvez les inviter à échanger sur la carte tirée : « **Est-ce que tu fais cette activité parfois ?** », « **À ton avis, comment cet usage impacte-t-il le déroulé de ta journée ?** » (vous pouvez vous aider du texte en bas de la carte pour accompagner cet échange).

### DISCUSSION COLLECTIVE (10-20 MIN)

- Une fois la partie de jeu terminée, vous pouvez initier une discussion collective autour de la notion d'équilibre au cours de la journée, de l'importance de trouver des alternatives aux écrans. Vous pouvez vous appuyer sur les cartes comportant un seul sablier comme exemples d'alternatives à proposer aux enfants.

## > VARIANTE D'ANIMATION

- Disposez l'ensemble des cartes "Moment de la journée" de façon visible.
- Invitez chaque enfant à choisir une carte matin, midi, après-midi et soir pour composer sa journée (sans tenir compte du nombre de sablier).
- Proposez à quelques participants de présenter leurs journées et le choix de leurs cartes, en les interrogeant pour savoir si leur journée leur semble équilibrée.
- Visionnez la vidéo « Chasseurs d'écrans » pour découvrir les impacts du numérique sur le développement des enfants.
- Proposez aux enfants de modifier la composition de leurs journées, si nécessaire, pour ne pas dépasser un score de 6 sabliers.
- **Interrogez le groupe** : « **Avez-vous dû modifier vos journées ?** », « **En modifiant vos compositions, vos journées semblent-elles plus équilibrées ?** ».



## GUIDE D'ANIMATION

**« Chasseurs d'écrans » a été conçu par la Fondation pour l'Enfance pour accompagner les familles dans une réflexion ludique autour de l'usage des écrans, et pour favoriser le dialogue entre parents et enfants.**

*Pensé comme une expérience conviviale, le jeu de cartes invite chaque participant à imaginer des alternatives aux écrans et à redécouvrir le plaisir d'activités partagées.*

*Ce guide propose des conseils pour utiliser le jeu en famille ou en ateliers avec un groupe d'enfants.*

## « CHASSEURS D'ÉCRANS » : L'OUTIL IDÉAL POUR SENSIBILISER LES FAMILLES À UN USAGE PLUS RAISONNÉ DU NUMÉRIQUE !

Le numérique peut avoir des effets positifs sur le développement et l'éducation de l'enfant. Toutefois, un usage excessif ou inadapté des écrans peut nuire à son développement.

En s'interposant dans les interactions, notamment entre parents et enfants, ils fragilisent des échanges essentiels au développement moteur, social et émotionnel de l'enfant. Cette surconsommation risque ainsi de détériorer les liens familiaux et de porter préjudice au développement sociocognitif et à l'équilibre psychoaffectif de l'enfant.

**En 2026, 55% des enfants déclarent être sur les écrans parce qu'ils s'ennuient\*.**

Pour en tirer des bénéfices, il est donc nécessaire de proposer des contenus adaptés à l'âge de l'enfant et d'encadrer l'usage des écrans. Les adultes qui entourent l'enfant (parents, grands-parents, éducateurs) jouent un rôle central dans la régulation des usages numériques et dans l'apprentissage de l'utilisation des outils numériques par leurs enfants.

Le jeu « Chasseurs d'écrans » se déroule à Pixelia, une planète envahie par les écrans. En mettant leurs costumes de « Chasseurs d'écrans », les participants sont invités à chasser les écrans des moments clés de la journée (avant l'école, au parc, après la classe ou encore au moment du coucher) pour composer une journée équilibrée.

\* Baromètre Enfance et Numérique, Fondation pour l'Enfance, 2026

### > ANIMER LE JEU « CHASSEURS D'ÉCRANS »

### > PUBLIC CIBLE

- Dès 7 ans

(DE 2 À 6 JOUEURS)

### > MATÉRIEL

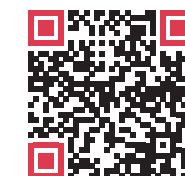
#### LE JEU DE CARTES ET LES RÈGLES DU JEU « CHASSEURS D'ÉCRANS »

- À télécharger gratuitement depuis le site internet de la Fondation pour l'Enfance (accessible en scannant le QR-code) et à construire ensemble !



#### LA VIDÉO « CHASSEURS D'ÉCRANS »

- Le jeu de cartes est accompagné d'une vidéo éducative destinée aux enfants, à leurs parents ainsi qu'aux professionnels de l'enfant (accessible en scannant le QR-code).
- À travers les aventures d'Elara et Codius, et avec un ton pédagogique, ludique et positif, la vidéo permet d'expliquer les principaux impacts d'un usage excessif des écrans sur le développement (motricité, langage, lien d'attachement, sommeil et alimentation, développement neuronal et gestion des émotions).



Vous souhaitez nous faire part de vos remarques, suggestions, ou retours d'expériences après utilisation du jeu ?  
Vous pouvez nous écrire à l'adresse [contact@fondation-enfance.org](mailto:contact@fondation-enfance.org).