



**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

MON CARNET DE BORD

10 JOURS SANS ÉCRANS

PRÉNOM & NOM :

REJOINS-NOUS POUR DES
DEFIS ET DE NOUVELLES
ACTIVITÉS CHAQUE JOUR !





**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

CHÈR.E PILOTE,

PENDANT LES 10 PROCHAINS JOURS, NOUS TE PROPOSONS DE RELEVER UN DÉFI AMUSANT : PASSER MOINS DE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS ! GRÂCE À TON LIVRET D'ACTIVITÉS, TU COCHERAS CHAQUE JOUR LE TEMPS PASSÉ SANS ÉCRAN ET TU DÉCOUVRIRAS DES IDÉES POUR T'OCCUPER AUTREMENT. DESSINER, BRICOLER, JOUER, INVENTER, EXPLORER... IL Y A MILLE FAÇONS DE S'AMUSER SANS ÉCRAN ! CE DÉFI EST L'OCCASION DE DÉCOUVRIR DE NOUVELLES PASSIONS, DE TE CONCENTRER ET DE PROFITER DE TON TEMPS LIBRE DIFFÉREMMENT. NOUS T'INVITONS À COMPLÉTER TON LIVRET AVEC SINCÉRITÉ POUR QUE TON VOYAGE SOIT RÉEL. PRÊT(E) À TENTER L'AVENTURE ET À DÉCOUVRIR LE MONDE AUTREMENT ?

CHER PARENT, VOTRE ENFANT PARTICIPER AU DÉFI PORTÉ PAR LA VILLE DE FONTAINE : DU 18 AU 30 MAI, EN FRANCE,



**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS!**

Ville de FONTAINE

JOUR 1

COCHE LES MOMENTS OÙ TU N'AS PAS REGARDÉ D'ÉCRANS ET GAGNE 1 POINT PAR CASE COCHÉE



LE MATIN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE



LE MIDI



APRÈS L'ÉCOLE



DURANT LE DÎNER



APRÈS LE DÎNER



LA NUIT APRÈS LE COUCHER

TOTAL :



TOTAL DES
POINTS DU
JOUR

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui - 2 points :

MON P'TIT DÉFI : 1 POINT EN +
CE SOIR, PAS DE TÉLÉ !

UNE AUTRE ACTIVITÉ À FAIRE! 1 POINT EN +
FAIRE UN GATEAU (AU CHOCOLAT ?
RECETTE P.15) ...ET LE DÉGUSTER
OU LE PARTAGER



Ce que j'ai trouvé difficile:

.....

.....



**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

JOUR 2

TOTAL DES
POINTS DU
JOUR

COCHE LES MOMENTS OÙ TU N'AS PAS REGARDÉ D'ÉCRANS ET GAGNE 1 POINT PAR CASE COCHÉE



LE MATIN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE



LE MIDI



APRÈS L'ÉCOLE



DURANT LE DÎNER



APRÈS LE DÎNER



LA NUIT APRÈS LE COUCHER

TOTAL :

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui - 2 points :

MON P'TIT DÉFI : 1 POINT EN +

JE NE PRENDS PAS LE TÉLÉPHONE DE PAPA / MAMAN OU À TOUTE AUTRE PERSONNE DE LA FAMILLE

UNE AUTRE ACTIVITÉ À FAIRE ! 1 POINT EN +
ÉCRIRE UNE CARTE POSTALE À LA PERSONNE DE MON CHOIX

Ce que j'ai trouvé difficile:

.....
.....





**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

JOUR 3

COCHE LES MOMENTS OÙ TU N'AS PAS REGARDÉ D'ÉCRANS ET GAGNE 1 POINT PAR CASE COCHÉE

- LE MATIN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE
- LE MIDI
- APRÈS L'ÉCOLE
- DURANT LE DÎNER
- APRÈS LE DÎNER
- LA NUIT APRÈS LE COUCHER



TOTAL DES
POINTS DU
JOUR

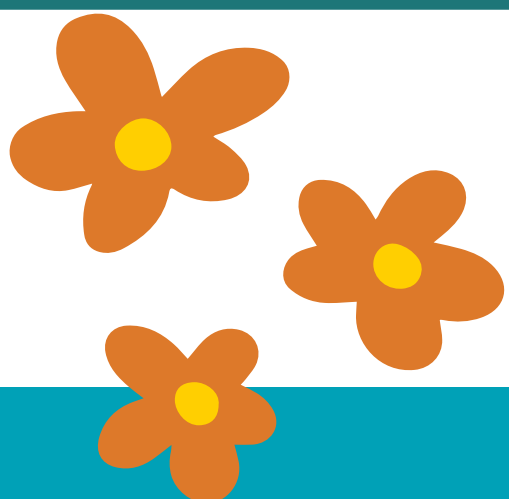
TOTAL :

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui - 2 points



MON P'TIT DÉFI : 1 POINT EN +
VRAI OU FAUX : LES IMAGES DISPARAISSENT AVEC LE TEMPS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ET INTERNET?
RÉSOUDS CETTE ÉNIGME : JE COMMENCE LA NUIT ET JE TERMINE LE MATIN. QUI SUIS-JE ?

UNE AUTRE ACTIVITÉ À FAIRE : 1 POINT EN +
ALLER À LA LUDOTHÈQUE, À LA MÉDIATHÈQUE OU À LA PISCINE



Ce que j'ai trouvé difficile:

.....
.....



**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

JOUR 4

COCHE LES MOMENTS OÙ TU N'AS PAS REGARDÉ D'ÉCRANS ET GAGNE 1 POINT PAR CASE COCHÉE



LE MATIN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE



LE MIDI



APRÈS L'ÉCOLE



DURANT LE DÎNER



APRÈS LE DÎNER



LA NUIT APRÈS LE COUCHER

TOTAL :



TOTAL DES
POINTS DU
JOUR

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui - 2 points :

MON P'TIT DÉFI : 1 POINT EN +
JOUER À UN JEU DE SOCIÉTÉ
AVEC SES PARENTS

UNE AUTRE ACTIVITÉ À FAIRE : 1 POINT EN +
CONSTRUIRE UNE PRISON POUR
TÉLÉPHONE

Ce que j'ai trouvé difficile:

.....
.....





**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

JOUR 5

COCHE LES MOMENTS OÙ TU N'AS PAS REGARDÉ D'ÉCRANS ET GAGNE 1 POINT PAR CASE COCHÉE



LE MATIN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE



LE MIDI



APRÈS L'ÉCOLE



DURANT LE DÎNER



APRÈS LE DÎNER



LA NUIT APRÈS LE COUCHER

TOTAL :

TOTAL DES
POINTS DU
JOUR

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui - 2 points

MON P'TIT DÉFI : 1 POINT EN + :

CRÉEZ VOTRE PROPRE DÉGUISEMENT AVEC CE QUE VOUS AVEZ À LA MAISON ET METTRE UNE PHOTO SUR L'ESPACE NUMÉRIQUE DE L'ÉCOLE

UNE AUTRE ACTIVITÉ À FAIRE ! 1 POINT EN + :

LIRE UN LIVRE & DIRE LEQUEL

Ce que j'ai trouvé difficile:

.....

.....





**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

JOUR 6

COCHE LES MOMENTS OÙ TU N'AS PAS REGARDÉ D'ÉCRANS ET GAGNE 1 POINT PAR CASE COCHÉE



LE MATIN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE



LE MIDI



APRÈS L'ÉCOLE



DURANT LE DÎNER



APRÈS LE DÎNER



LA NUIT APRÈS LE COUCHER

TOTAL :



TOTAL DES
POINTS DU
JOUR

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui - 2 points :

MON P'TIT DÉFI : 1 POINT EN + :
RÉSOUDS CETTE ENIGME: EST CE
QU'UN CHAT PEUT SORTIR D'UNE
CAVE AVEC DEUX TÊTES ?

UNE AUTRE ACTIVITÉ À FAIRE ! 1 POINT EN + :

FAIRE UNE SORTIE À VELO OU A PIED

Ce que j'ai trouvé difficile:

.....
.....





**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

JOUR 7

COCHE LES MOMENTS OÙ TU N'AS PAS REGARDÉ D'ÉCRANS ET GAGNE 1 POINT PAR CASE COCHÉE



LE MATIN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE



LE MIDI



APRÈS L'ÉCOLE



DURANT LE DÎNER



APRÈS LE DÎNER



LA NUIT APRÈS LE COUCHER

TOTAL :



J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui - 2 points :

TOTAL DES
POINTS DU
JOUR

MON P'TIT DÉFI : 1 POINT EN + :

IMAGINE LE DESSIN
DE LA PEUR

UNE AUTRE ACTIVITÉ À FAIRE ! 1 POINT EN + :

FAIRE DE LA PÂTE À SEL
RECETTE P.16

Ce que j'ai trouvé difficile:

.....

.....





**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

JOUR 8

COCHE LES MOMENTS OÙ TU N'AS PAS REGARDÉ D'ÉCRANS ET GAGNE 1 POINT PAR CASE COCHÉE



LE MATIN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE



LE MIDI



APRÈS L'ÉCOLE



DURANT LE DÎNER



APRÈS LE DÎNER



LA NUIT APRÈS LE COUCHER

TOTAL :



J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui - 2 points :

TOTAL DES
POINTS DU
JOUR

MON P'TIT DEFI - 1 POINT EN + :

UN SOIR SANS JEU VIDEO!

**UNE AUTRE ACTIVITE A FAIRE ! - 1
POINT EN + : FABRIQUER DES
BALLES DE JONGLAGE**

Ce que j'ai trouvé difficile:

.....

.....





**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

JOUR 9

COCHE LES MOMENTS OÙ TU N'AS PAS REGARDÉ D'ÉCRANS ET GAGNE 1 POINT PAR CASE COCHÉE



LE MATIN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE



LE MIDI



APRÈS L'ÉCOLE



DURANT LE DÎNER



APRÈS LE DÎNER



LA NUIT APRÈS LE COUCHER

TOTAL :



TOTAL DES
POINTS DU
JOUR

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui - 2 points :

MON P'TIT DEFI - 1 POINT EN + :
DESSINE "UN MONDE
SANS ÉCRANS"

UNE AUTRE ACTIVITÉ À FAIRE!
- 1 POINT EN + :
FABRIQUE UNE BOÎTE À IDÉE POUR
QUAND TU NE SAIS PAS QUOI FAIRE

Ce que j'ai trouvé difficile:

.....

.....





**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

JOUR 10

COCHE LES MOMENTS OÙ TU N'AS PAS REGARDÉ D'ÉCRANS ET GAGNE 1 POINT PAR CASE COCHÉE



LE MATIN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE



LE MIDI



APRÈS L'ÉCOLE



DURANT LE DÎNER



APRÈS LE DÎNER



LA NUIT APRÈS LE COUCHER

TOTAL :



TOTAL DES
POINTS DU
JOUR

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui - 2 points :

MON P'TIT DEFI - 1 POINT EN + :

DECIDER AVEC MES PARENTS DE QUAND ET COMMENT JE PEUX UTILISER LES ECRANS

UNE AUTRE ACTIVITE A FAIRE !

1 POINT EN + : COLORIER DES MANDALAS - P.22 & 23

Ce que j'ai trouvé difficile:

.....
.....





LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !

Ville de FONTAINE

BRAVO !!!

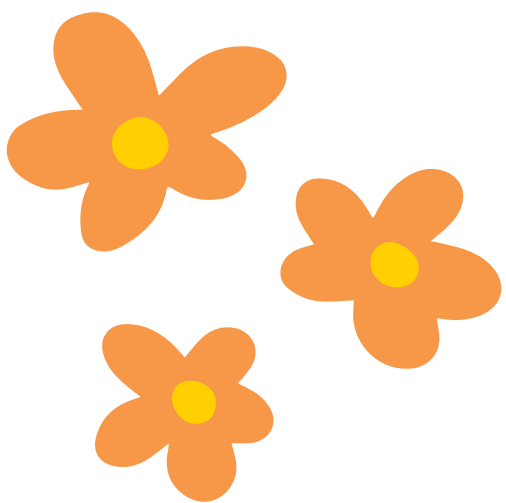
**TU AS ACCOMPLI
TON DÉFI "LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT LE TEMPS !"**

FAIS LE TOTAL DES POINTS
ACCUMULÉS PENDANT LE DÉFI!



TOTAL :

J'écris ou je dessine ce que j'ai
découvert pendant ce défi



Ce que j'ai trouvé difficile:

.....

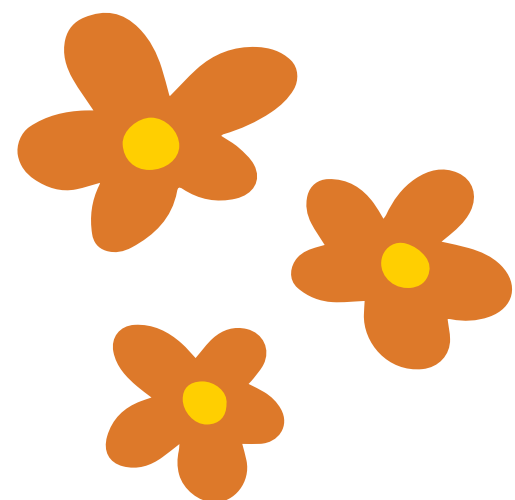
.....



**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

LES RESSOURCES UTILES

- 1- LA RECETTE DU GATEAU AU CHOCOLAT
- 2- LA RECETTE DE LA PÂTE À SEL
- 3- LA PRISON POUR TELEPHONE
- 4- LES BALLEES DE JONGLAGE
- 5- LES MANDALAS
- 6- D'AUTRES IDEES
- 7- REPONSE AUX ENIGMES
- 8- MA SEMAINE-TYPE



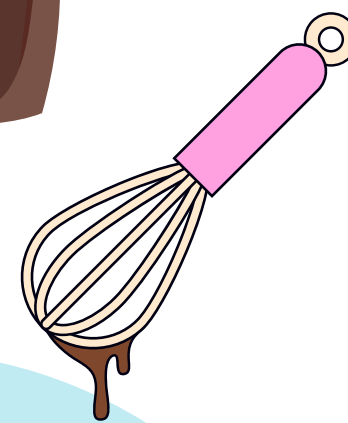


LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !

Ville de FONTAINE

1-LA RECETTE DU GATEAU AU CHOCOLAT

DÈS 6 ANS
40MIN,
TRÈS FACILE
BON MARCHÉ



INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

75 G DE FARINE

1 C. À C. DE LEVURE CHIMIQUE

150 G DE SUCRE EN POUDRE

3 OEUFS

94 G DE BEURRE

150 G DE CHOCOLAT

PRÉPARATION

1

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°.

FAIRE FONDRE LE CHOCOLAT ET LE BEURRE COUPÉS EN MORCEAUX AU BAIN-MARIE.

DANS UN SALADIER, FOUETTER LES OEUFS AVEC LE SUCRE.
AJOUTER LA FARINE, LA LEVURE CHIMIQUE ET FOUETTER.

2

AJOUTER LE MÉLANGE CHOCOLAT ET BEURRE PUIS MÉLANGER JUSQU'À
OBTENIR UNE PÂTE HOMOGÈNE.

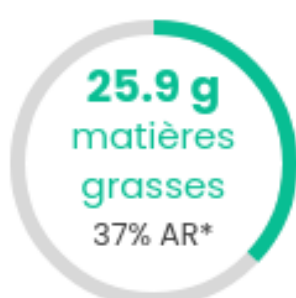
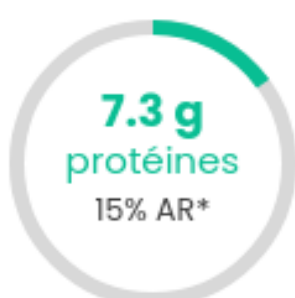
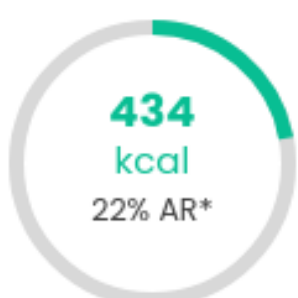
VERSER CETTE PRÉPARATION DANS UN MOULE PRÉALABLEMENT BEURRÉ
ET FARINÉ.

FAIRE CUIRE PENDANT 30 MINUTES.

ATTENDRE 5 MINUTES AVANT DE LE DÉMOULER SUR UNE GRILLE.
ET DÉGUSTER !



Nutrition



*AR - Apport de Référence pour un adulte soit 2000 kcal



**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**

Ville de FONTAINE

2-LA RECETTE DE LA PÂTE À SEL

**DÈS 1 ANS
PRÉPARATION 5 MIN.
TRÈS FACILE
BON MARCHÉ**



INGRÉDIENTS :

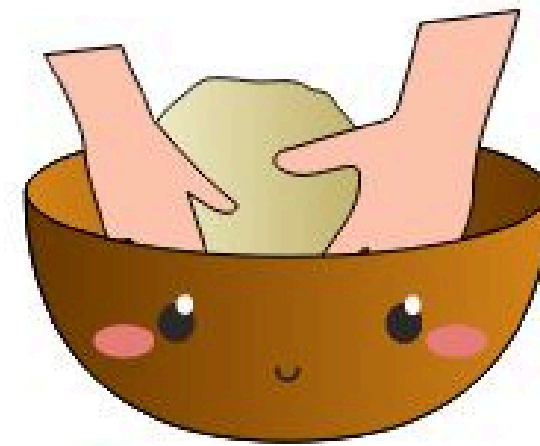


1 VERRE D'EAU
1 VERRE DE SEL
2 VERRES DE FARINE

Recette pâte à sel



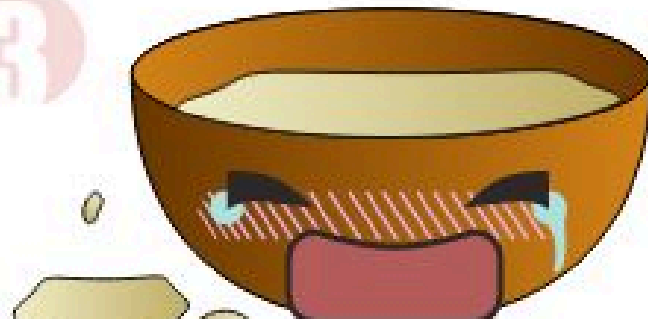
1 VERSEZ LE CONTENU DES
VERRES DANS UN GRAND
SALADIER.



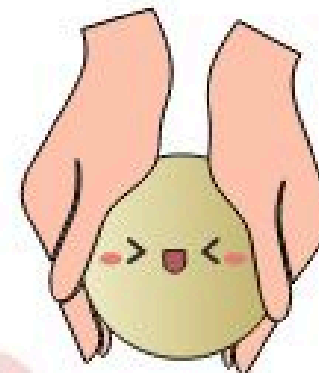
2 AVEC LES MAINS, MÉLANGEZ
ENSEMBLE LES INGRÉDIENTS DE
LA PÂTE À SEL.



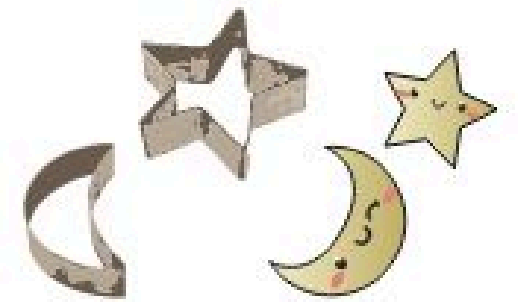
3 SI LA PÂTE EST TROP FRIABLE,
AJOUTEZ UN PEU D'EAU JUSQU'À
CE QU'ELLE SOIT SOUPLE ET
FACILE À TRAVAILLER.



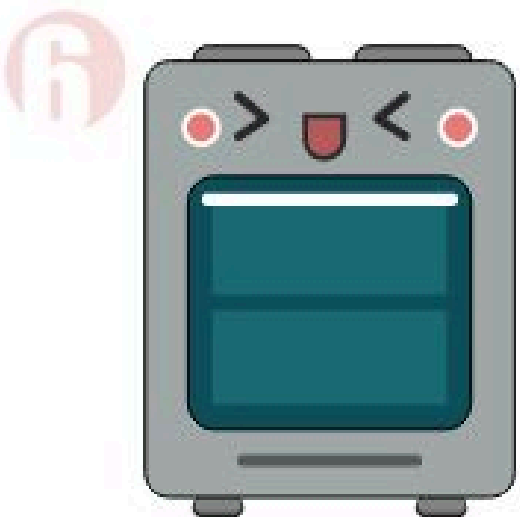
4 SI LA PÂTE EST TROP MOLLE ET
TROP COLLANTE, AJOUTEZ LA
FARINE EN PETITE QUANTITÉ AFIN
DE LA TRAVAILLER.



5 TRAVAILLEZ LA PÂTE À LA MAIN
AFIN DE FORMER UNE BELLE
BOULE.



6 C'EST LA MOMENT D'E LAISSER
PARLER VOTRE CRÉATIVITÉ !



AVANT DE FAIRE CUIRE LA PÂTE À SEL, IL FAUDRA LAISSER SÉCHER LES OBJETS CRÉÉS DANS UN ENDROIT SEC PENDANT ENVIRON 12H (MAIS PAS PLUS DE 2 JOURS).

TEMPÉRATURE DE CUISSON
ENTRE 75°C ET 110°C

TEMPS DE CUISSON

LE TEMPS MOYEN DE CUISSON POUR LES PETITS OBJETS (ÉPAISSEUR 1 À 2 CM) EST DE 2 HEURES.
IL FAUT CEPENDANT BIEN VÉRIFIER LA CUISSON ET RETIRER LES OBJETS DU FOUR DÈS QU'ILS SONT DURS

Tête à modeler

Découper et enlever
cette zone

Placez ici
une carte
de durée

Découper et enlever
cette zone

Règlement de la prison pour téléphone

La sentence est tombée...
Ton téléphone est placé en garde à vue.
Mais ne t'inquiète pas, ce n'est que
temporaire !

**Tu dois suivre quelques règles
et tu pourras le libérer.**

- 1.** Éteins ton téléphone ou mets-le en mode silencieux.
- 2.** Place-le dans sa cellule et verrouille le cadenas.
- 3.** Règle ton Time Timer pour la durée de la garde à vue ou calcule avec ta montre l'heure à laquelle va finir la garde à vue.
- 4.** Une fois le temps écoulé, tu peux ouvrir le cadenas et **libérer ton téléphone !**

hoptoys.fr

Replier cette zone
et coller

Replier cette zone
et coller

Prison pour téléphone :

Comment faire

Il n'est pas toujours facile de réussir à se concentrer avec tous les éléments perturbateurs qui nous entourent.

Le téléphone portable peut très facilement détourner notre attention et nous faire perdre du temps.

Hop'Toys vous propose une astuce rigolote pour permettre d'isoler un téléphone pendant la durée que vous souhaitez, afin de pouvoir réaliser votre activité sans distraction extérieure.

Il s'agit d'une « prison pour téléphone » : une boîte en papier à construire soi-même.

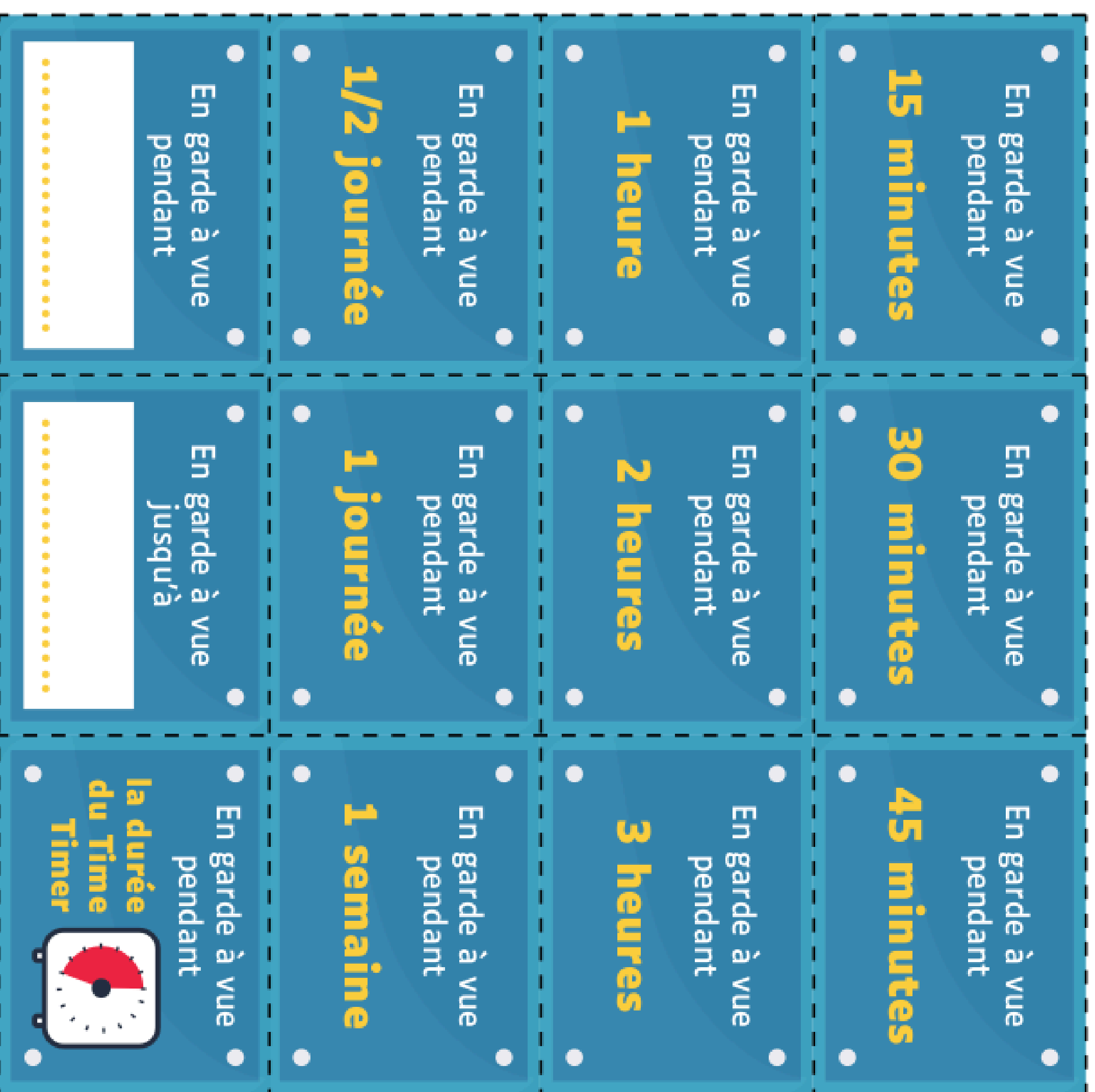
Avant de débiter l'activité, on place le téléphone dans sa « cellule »

et on définit le temps de la « garde à vue ».

Une fois le temps écoulé, on peut libérer son téléphone !

N'hésitez pas à utiliser votre Time Timer ou nos cartes avec des durées préremplies.

Découpez les cartes de durée ci-dessous en suivant les pointillés noirs :



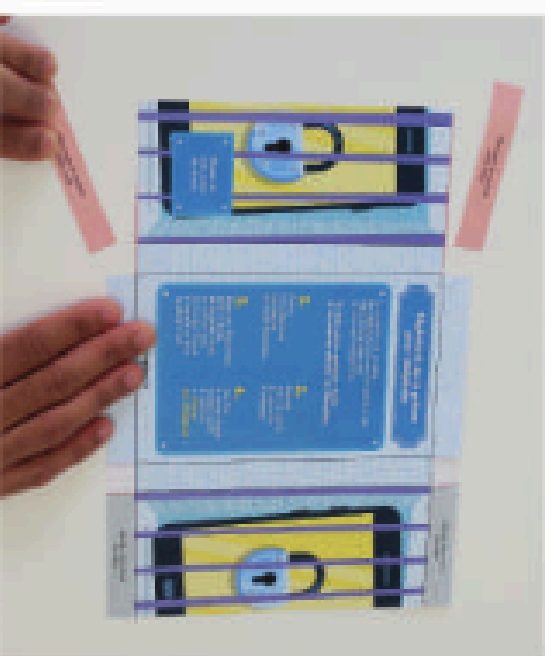
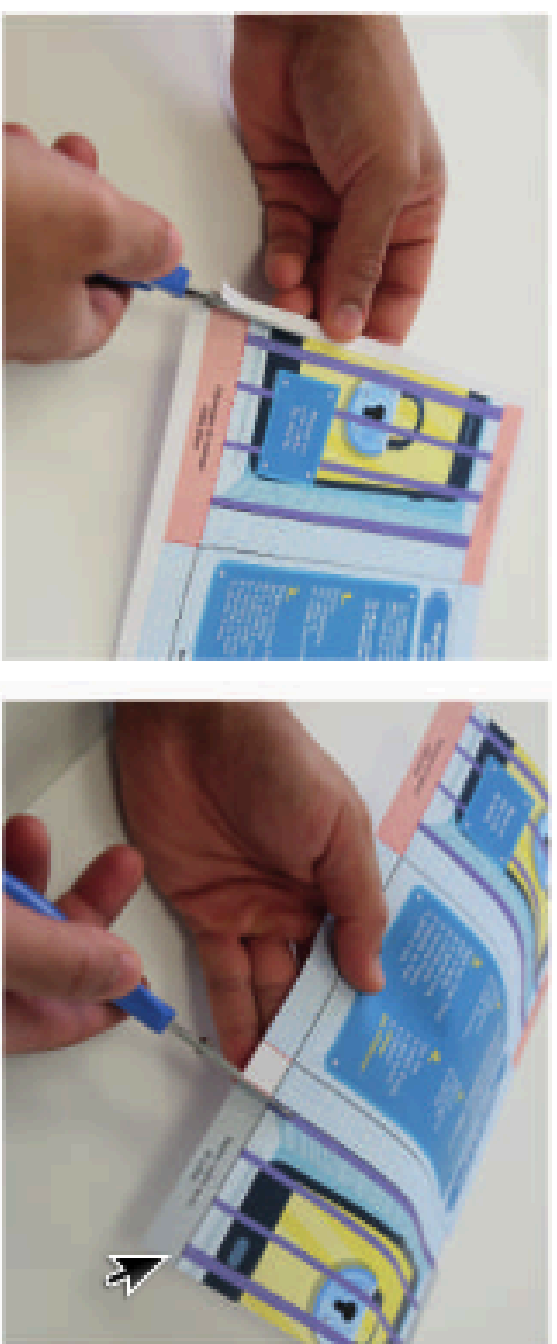
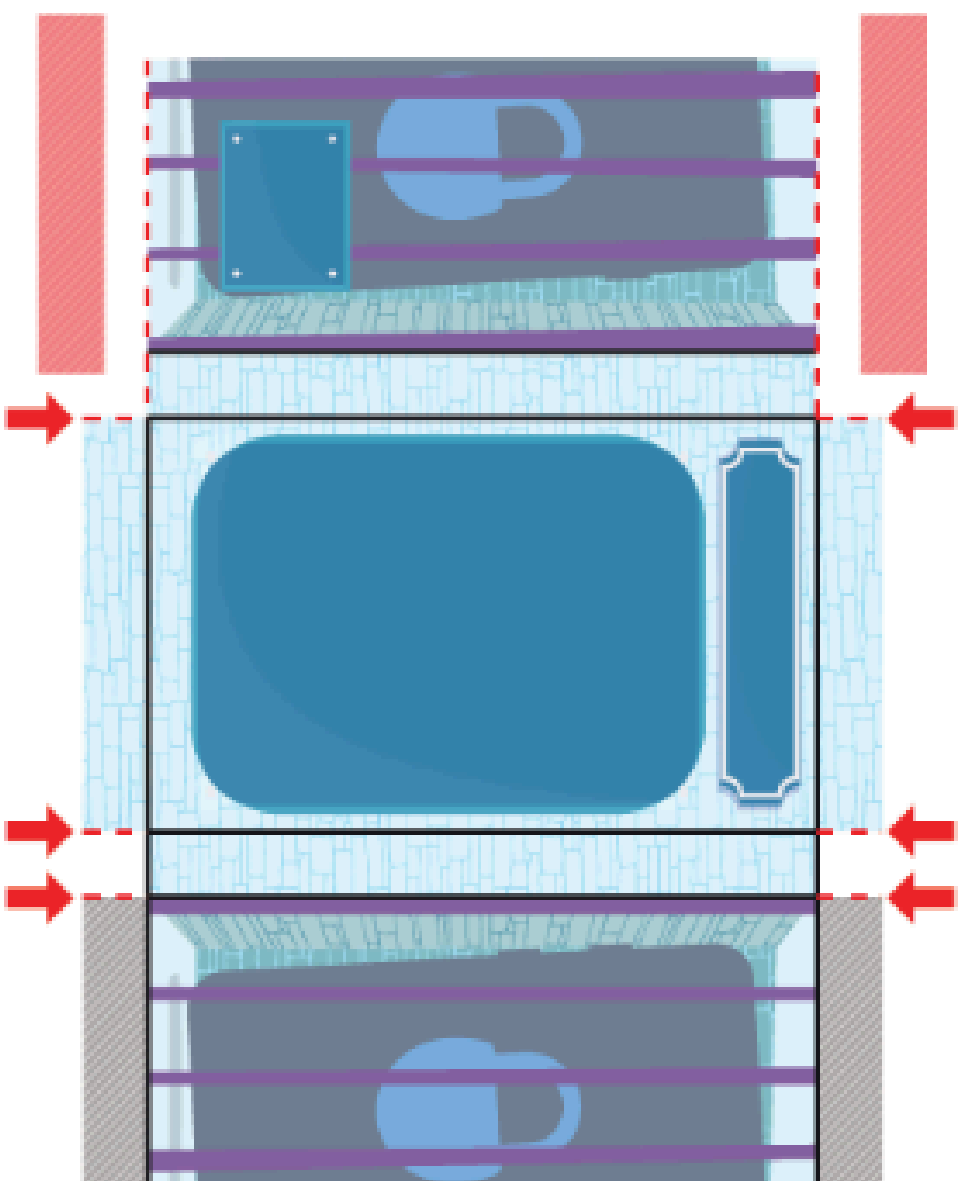
Choisissez une carte et posez-la sur la boîte « Prison » une fois montée, à l'endroit indiqué.

Prison pour téléphone :

Comment construire la boîte

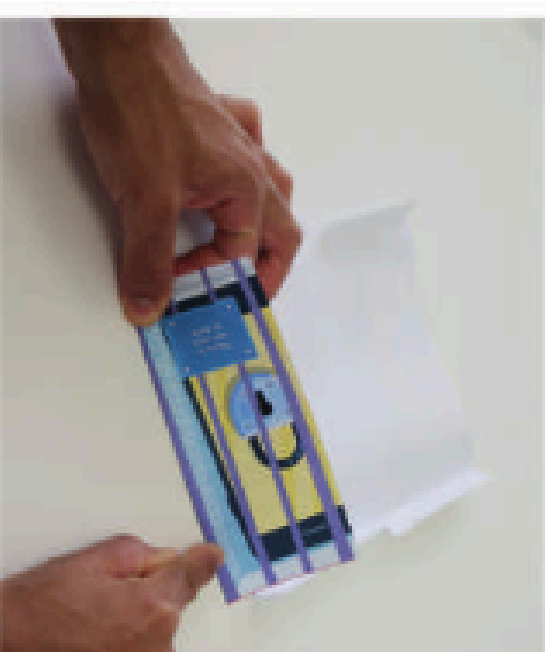
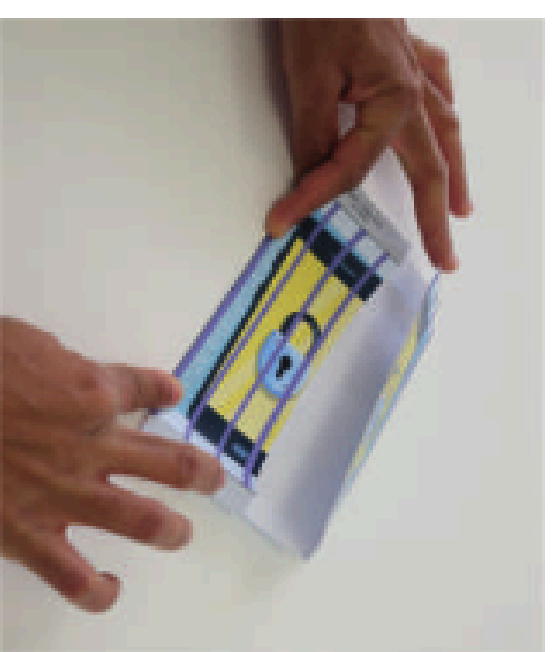
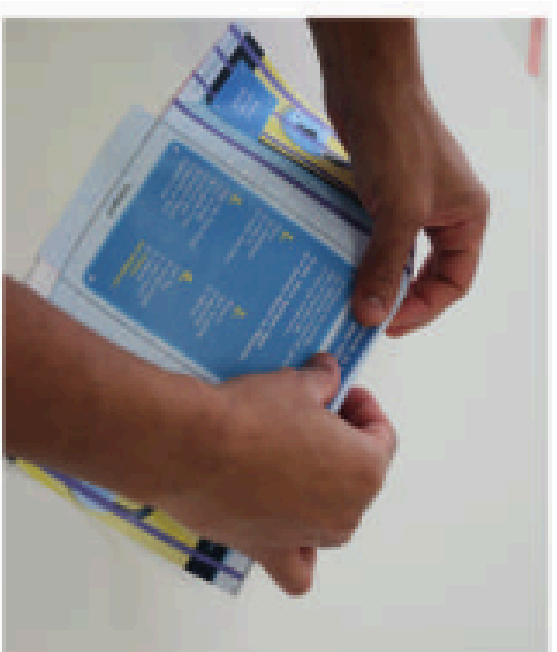
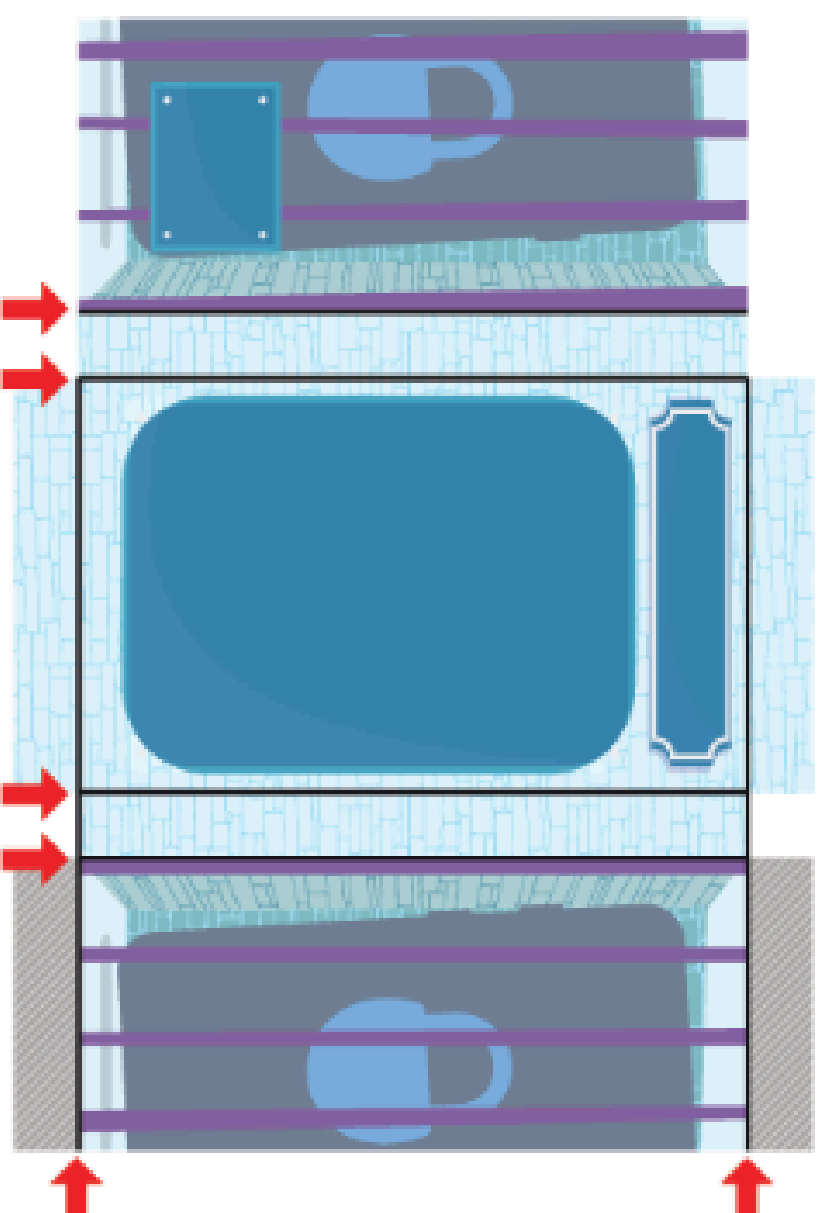
1.

Pour construire la boîte, commencez par découper les bords blancs tout autour, puis en suivant les pointillés rouges (indiqués ci-dessous par des flèches rouges).



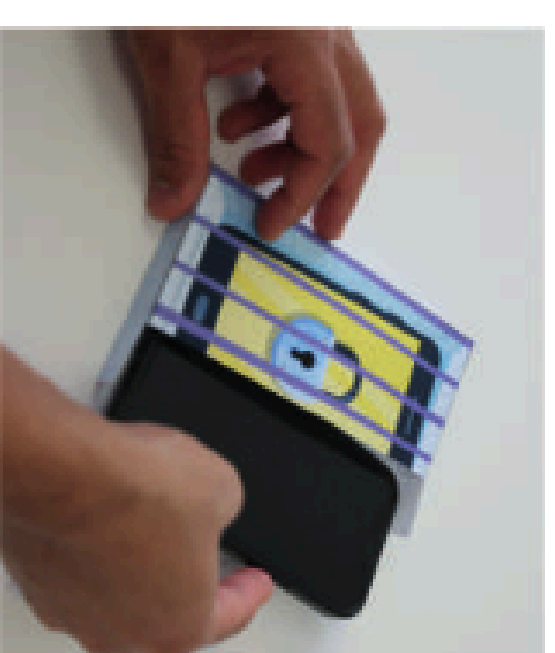
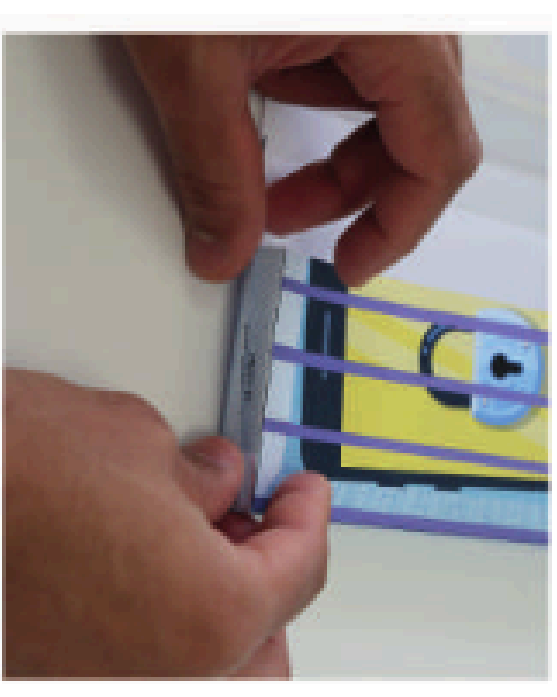
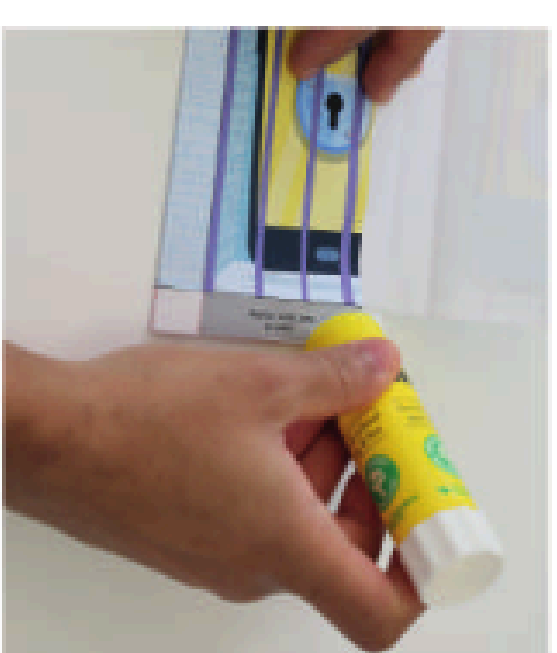
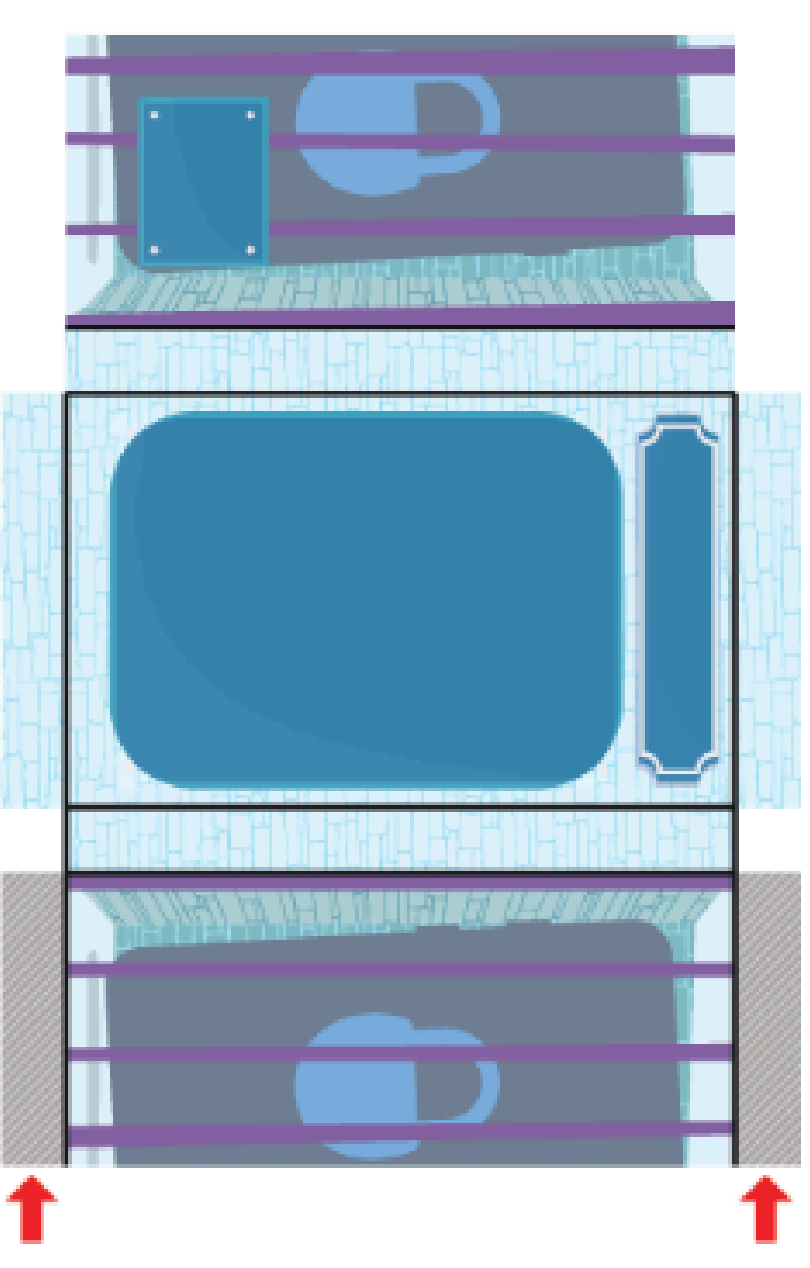
2.

Ensuite, pliez le long de tous les traits noirs, qui représentent les arrêtes de la boîte (ces traits sont indiqués ci-dessous par des flèches rouges) :



3.

Enfin, montez votre boîte. Ajoutez un point de colle sur les deux zones grises (indiquées ci-dessous par des flèches rouges) pour les attacher aux rabats du centre, en haut et en bas :



Fabriquer des balles de jonglage

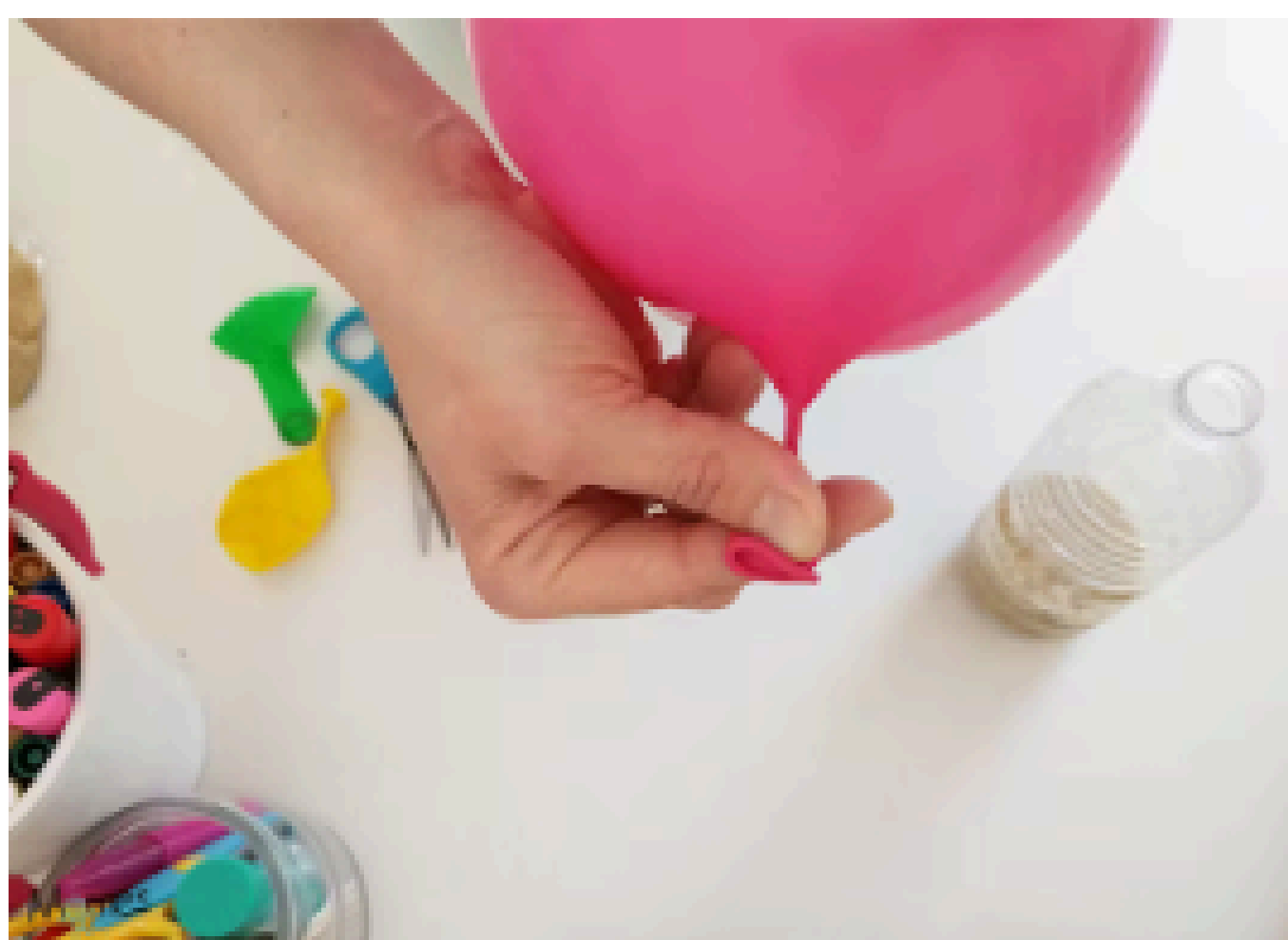


Matériel

- des ballons de baudruche
- de la semoule fine (ou boulgour, riz, ou farine)
- une bouteille vide.

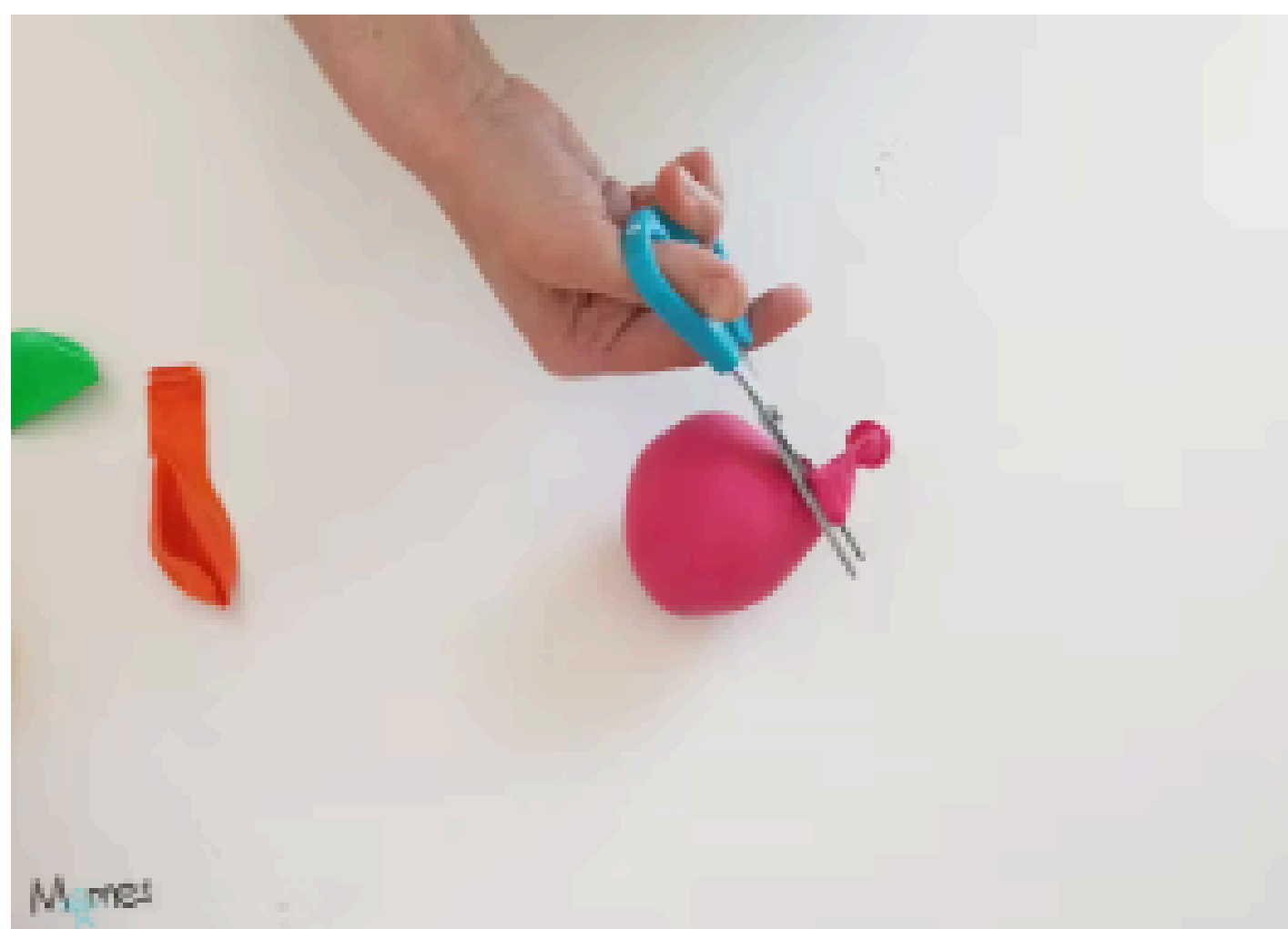
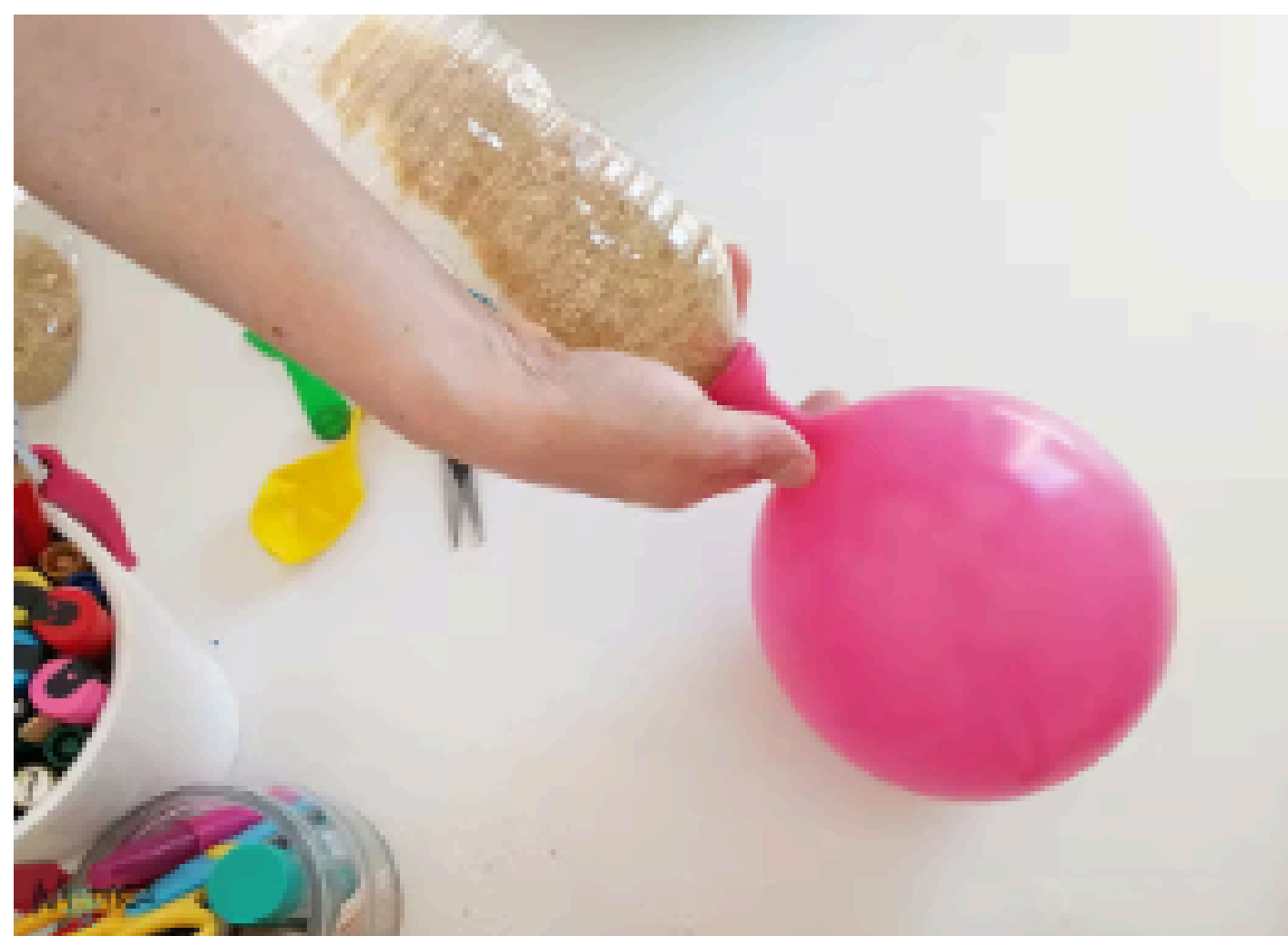


Versez la semoule pour remplir la bouteille d'eau vide de 33cl au tiers.



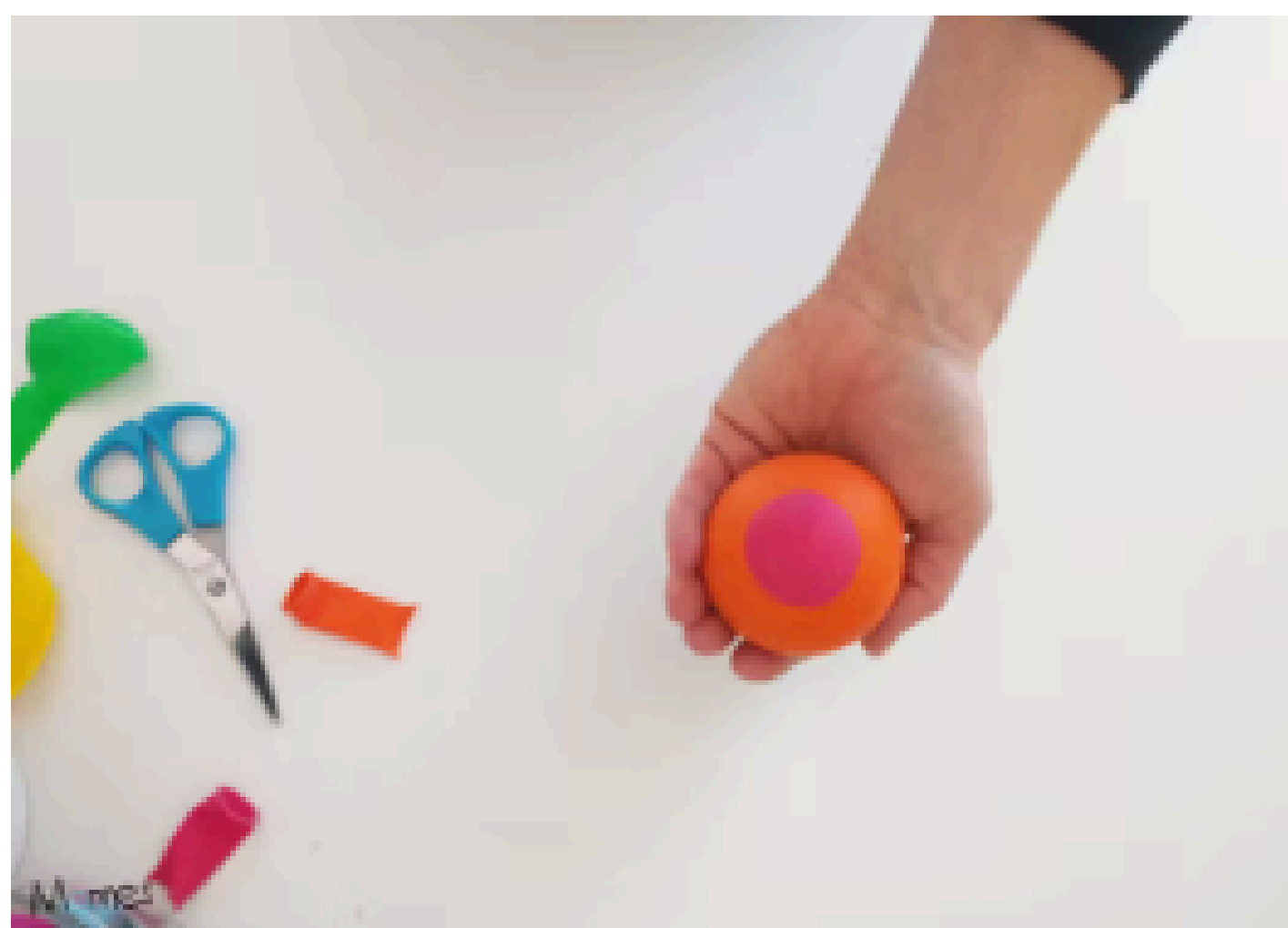
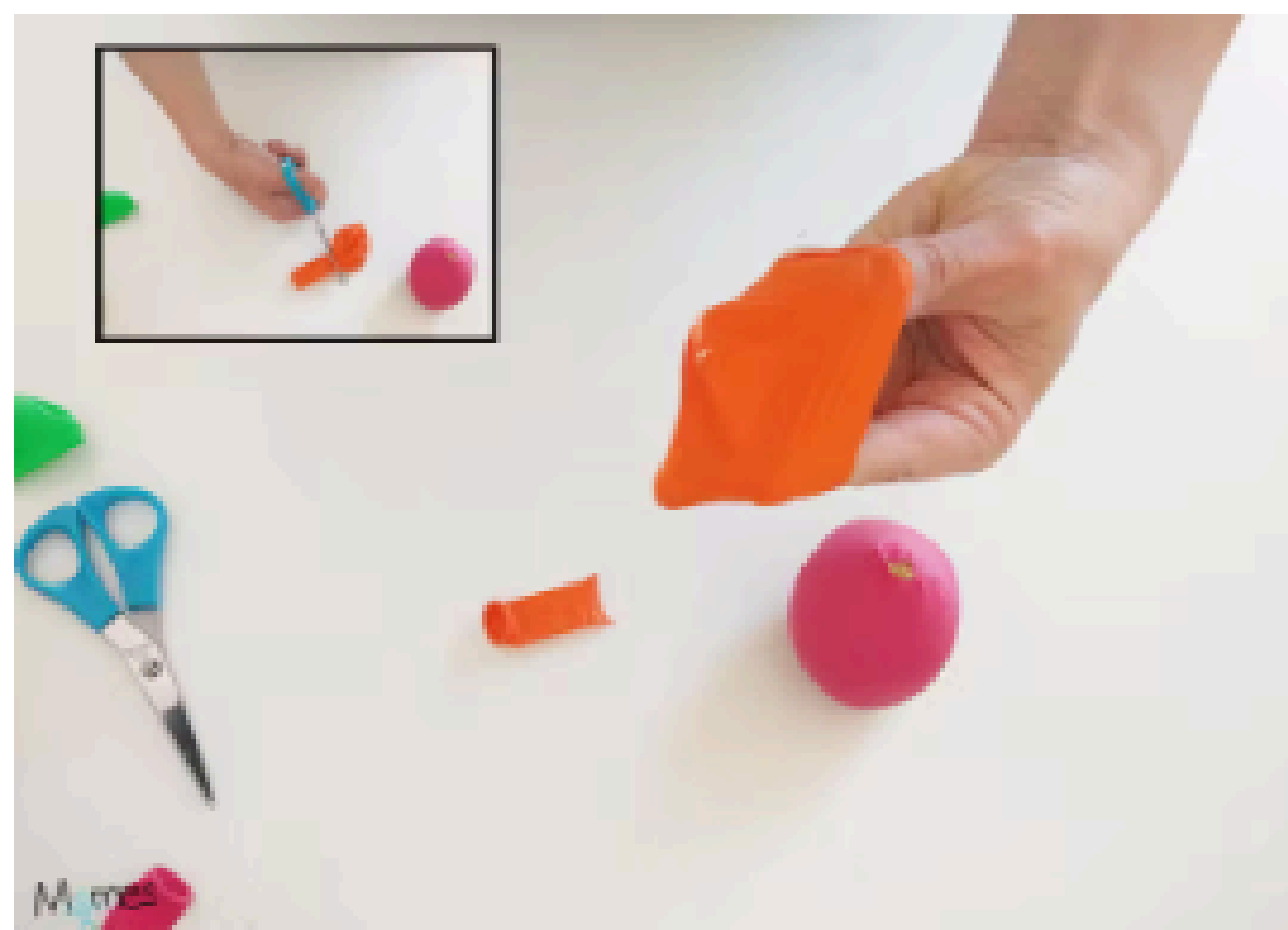
Gonflez un ballon, entortillez l'embout du ballon et pincez de manière à ce que le ballon ne se dégonfle pas.

Enfilez l'embout du ballon sur le goulot de la bouteille d'eau remplie de semoule. Vous pouvez lâcher le ballon.



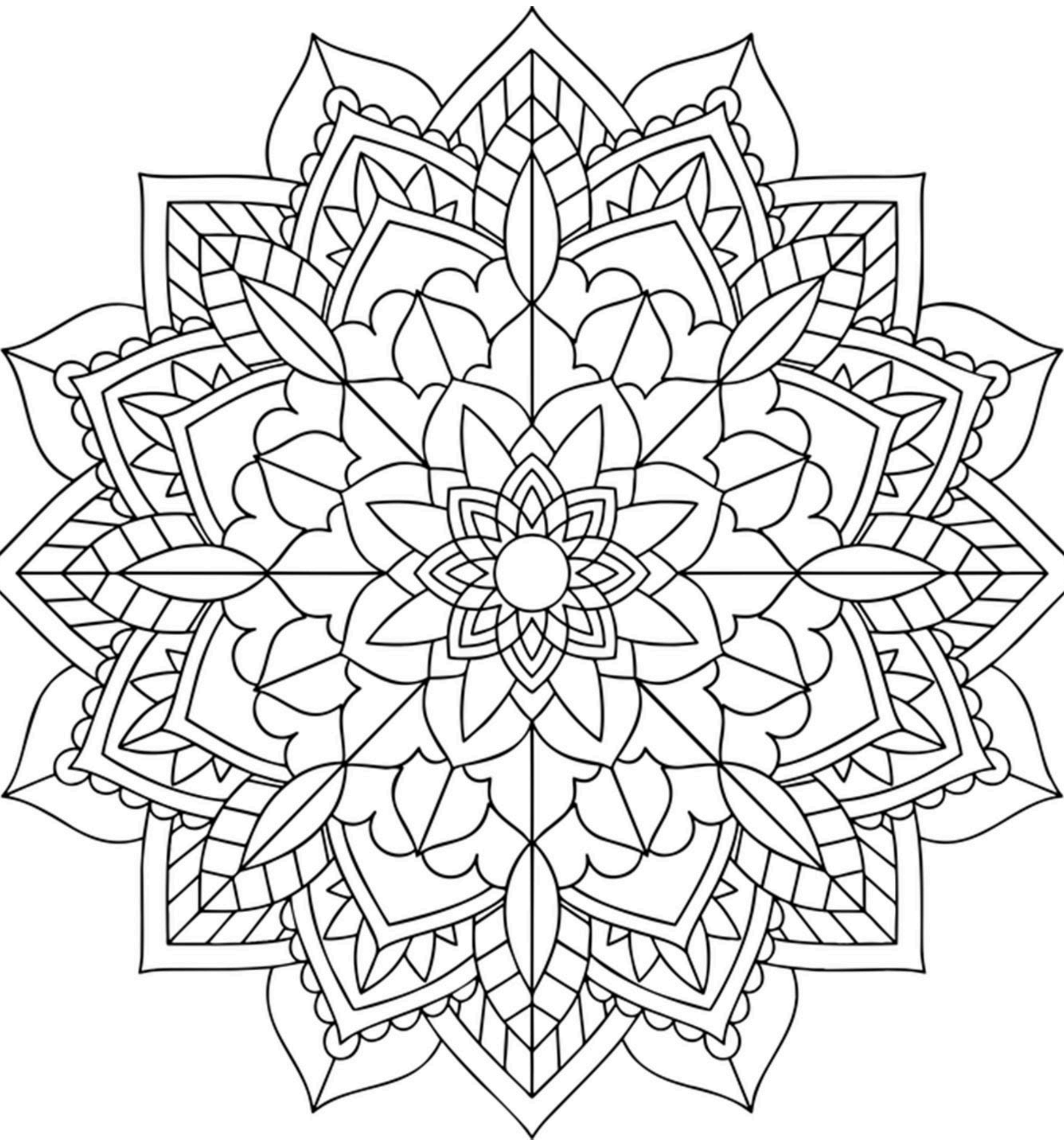
Versez toute la semoule dans le ballon.
Pincez l'embout du ballon et décrochez le ballon de la bouteille délicatement pour ne pas en mettre partout !
Videz l'air au maximum en comprimant bien vos grains de semoule à l'intérieur du ballon.
Découpez l'embout du ballon.

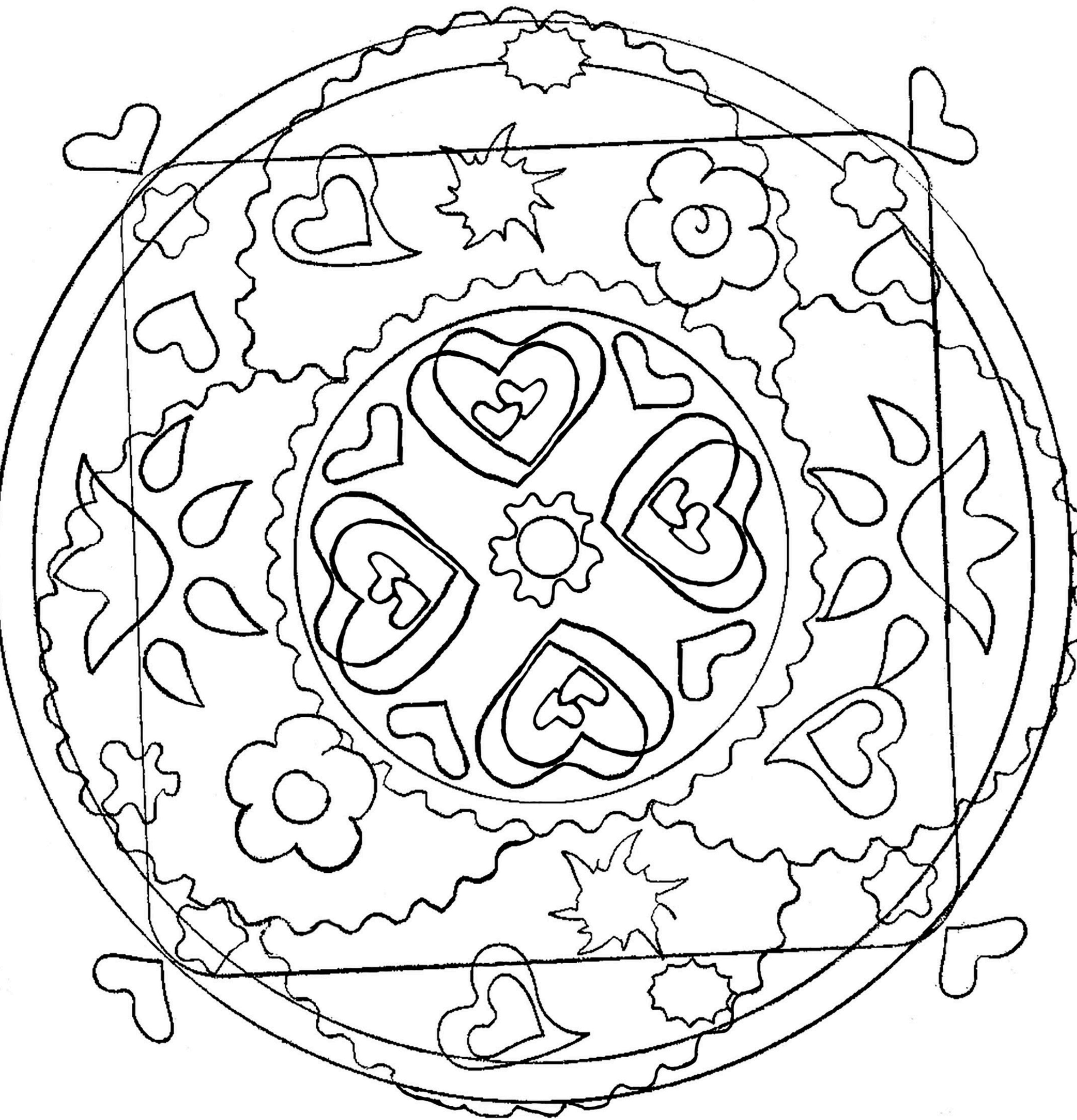
Prenez un autre ballon, dont vous couperez l'embout qui dépasse.
Là il faut étirer le ballon pour pouvoir glisser le premier ballon rempli de semoule à l'intérieur !



Puis recommencer l'opération une nouvelle fois pour obtenir une balle parfaite et bien solide.

publié par [La rédaction de Mêmes](#).







**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**

Ville de FONTAINE

6- AUTRES IDÉES... POUR S'OCCUPER

ET DANS LA VILLE?
CONNAIS-TU...

LA LUDOTHÈQUE

LA MÉDIATHÈQUE

LA PISCINE

LES MAISONS DES
HABITANTS

LES PARCS ET SQUARES...

- ALLER JOUER DEHORS
- MARCHER
- FAIRE DU VÉLO
- FAIRE LA CUISINE
- JOUER À DES JEUX DE SOCIÉTÉ
- JOUER AUX CARTES
- BRICOLER AVEC MAMAN OU PAPA
- FAIRE LE MÉNAGE DE MA CHAMBRE
- FAIRE DES CASSES-TÊTES
- LIRE DES LIVRES OU DES BANDES DESSINÉES
- SAUTER A LA CORDE
- FAIRE DE LA PEINTURE
- FABRIQUER DES DOMINOS
- FAIRE DU BASKET
- ET SURTOUT...PRENDRE LE TEMPS DE S'ENNUYER !!

[HTTPS://EDUPAX.ORG/LE-DEFI/ETAPES-OUTILS/55-DEFI-DE-LA-DIZAIN/PROCEDURES/35-SUGGESTIONS.HTML](https://edupax.org/le-defi/etapes-outils/55-defi-de-la-dizaine/procedures/35-suggestions.html)



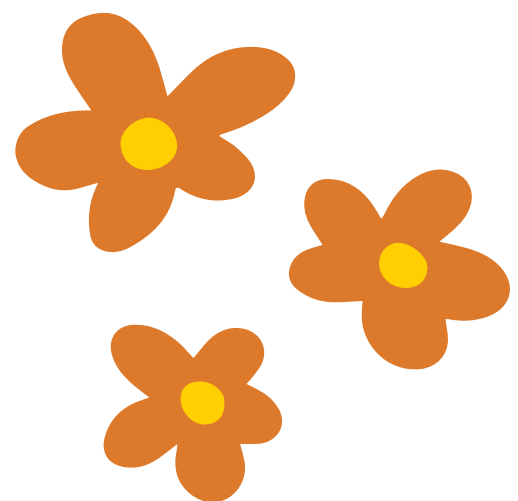
**LES ÉCRANS, OUI
MAIS PAS TOUT
LE TEMPS !**
Ville de FONTAINE

7- RÉPONSE AUX ÉNIGMES

RÉPONSE JOUR 6
OUI, S'IL A ATTRAPÉ UNE SOURIS.

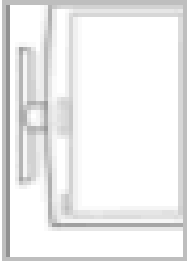
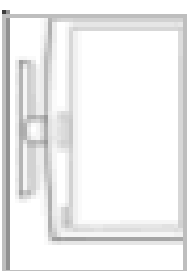
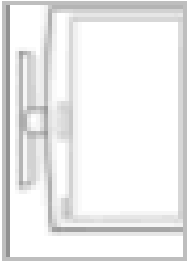
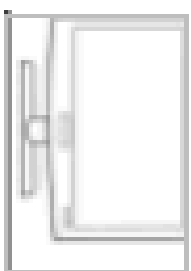
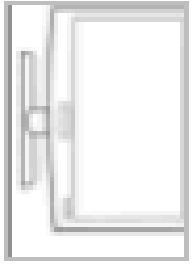
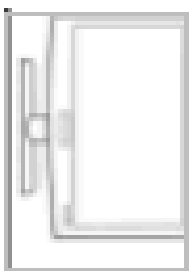
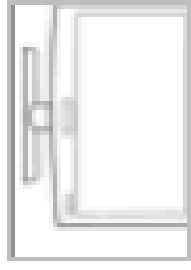
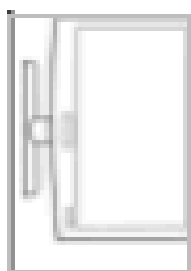
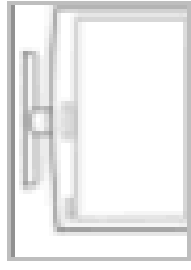
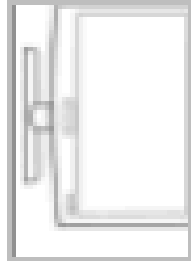
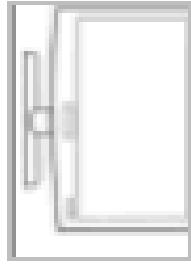
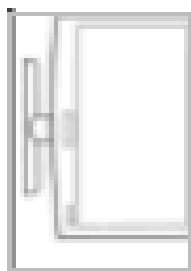
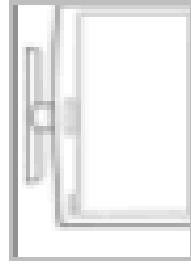
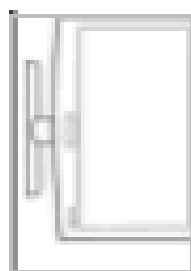
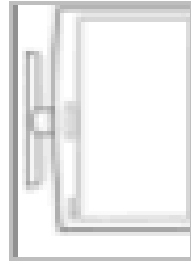
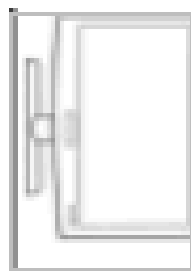
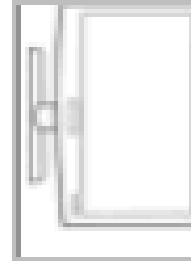
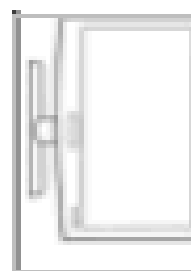
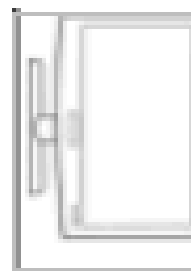
RÉPONSE JOUR 5
RÉSUS CETTE ÉNIGME :
JE SUIS LA LETTRE 'N'...

RÉPONSE JOUR 3
FAUX. LES IMAGES QUI CIRCULENT SUR INTERNET SONT INEFFAÇABLES.
IL EST POSSIBLE DE PUBLIER SES PROPRES PHOTOS SUR INTERNET. SI
D'AUTRES PERSONNES SONT DESSUS, IL FAUT AVOIR LEUR CONSENTEMENT
AVANT LA PUBLICATION. MAIS UNE FOIS PUBLIÉES, ON NE PEUT PAS LES
EFFACER.



Et après le « Défi sans écran ».... : Un nouveau départ!

Note si tu es autorisé.e à regarder les  à ces moments de la journée ou pas 

	MATIN	MIDI	APRES-MIDI	SOIR	Total de temps
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE	