

# REPERES : Temps écran\*, Activité physique\*\* et Sommeil\*\*\*

## AVANT 3 ANS



Éviter de laisser l'enfant dans une pièce avec un écran allumé

Pas d'écran



Jeux et éveil physique ludique, au sol, en extérieur

Activités stimulantes parents/enfant

3 heures par jour minimum



Horaire de coucher régulier

11 à 17 heures par jour

## ENTRE 6 & 9 ANS



Tablette / télé / DVD / Jeux vidéo sous surveillance

30 minutes par jour maximum



Activités physiques variées et ludiques modérées

Activités intenses 3 fois minimum par semaine

1 heure par jour minimum



Horaire de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir

9 à 11 heures par jour

## ENTRE 13 & 18 ANS



Tablette / télé / DVD / Jeux vidéo / smartphone en autonomie

2 heures par jour maximum



Activités modérées 1 heure par jour minimum

Activités de renforcement musculaire et étirements 2 fois par semaine

20 min d'activités intenses 3 fois par semaine



Horaire de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir

8 à 10 heures par jour

## ENTRE 3 & 6 ANS



Tablette / télé / DVD sous surveillance

20 minutes par jour maximum



Jeux et activités physiques ludiques, parcours moteurs, lancer, sauter, courir...

3 heures par jour minimum



Horaire de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir

10 à 13 heures par jour

## ENTRE 9 & 13 ANS



Tablette / télé / DVD / Jeux vidéo en autonomie Internet sous surveillance

30 minutes par jour maximum



Activités physiques variées et ludiques modérées

Activités intenses 3 fois minimum par semaine

1 heure par jour minimum



Horaire de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir

9 à 11 heures par jour

## APRES 18 ANS



Écran en autonomie

2 heures par jour maximum



Activités d'endurances modérées à intenses au minimum 30 minutes par jour

Activité de renforcement musculaire et étirements 2 fois par semaine



Éviter les écrans avant de dormir

7 à 8 heures par jour

\*AAP - 3-6-9-12.org - apprivoiser les écrans et grandir de Serge TISSERON

\*\*www.mangerbouger.fr - OMS

\*\*\*Dormir c'est vivre de l'INPES - Recommend sleep