



LES 10 JOURS SANS ÉCRAN, C'EST QUOI ?

SOMMAIRE :

- p3** Présentation
 - p4** Grille de défi
 - p5** Qui es-tu ?
 - p6** 4 temps sans écran
 - p7** Pour toute la famille
 - p8** Agenda
 - p14** Recettes
 - p?** Activités à essayer
- 

A la date du :
Je m'engage à essayer de passer
moins de temps sur les écrans de
loisirs.

Signature :