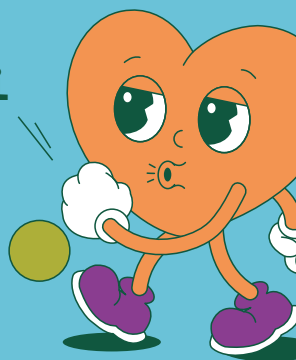
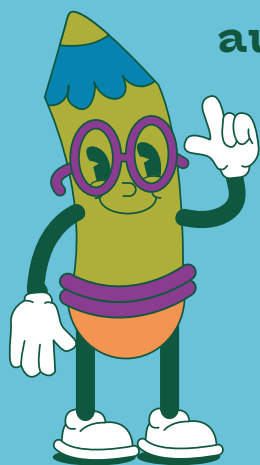


Semaine Moins d'écrans, plus de temps pour...

Du lundi 18 mai
au dimanche 24 mai



Dans le cadre
de la
Cité Éducative
de Metz

...jouer, passer du temps en famille,
faire des activités sportives et culturelles
et s'épanouir loin des écrans !

Dans le cadre de la Cité Éducative de Metz, la semaine « Moins d'écrans, plus de temps pour... » se déroulera du 18 au 24 mai 2026 sur l'ensemble du territoire de la Cité Éducative de Metz (Borny, Bellecroix et La Patrotte – Metz Nord). Cette année marque la deuxième édition de cet événement.

Le nom de cette semaine se veut volontairement simple et concret : il ne s'agit pas seulement de réduire le temps passé devant les écrans, mais surtout de libérer du temps pour d'autres activités essentielles au développement et au bien-être des jeunes. Passer du temps en famille, lire, découvrir de nouvelles choses, jouer, faire du sport... autant d'expériences qui favorisent les échanges, la curiosité et l'équilibre au quotidien.

Cette semaine a pour objectif d'aider les jeunes à mieux gérer leur temps d'écran et à découvrir des activités alternatives, qu'elles soient ludiques, sportives ou culturelles. En effet, une exposition excessive aux écrans peut avoir des effets négatifs sur la santé et le bien-être des enfants et des adolescents. Cet événement constitue une opportunité concrète de s'amuser autrement, de se dépenser et d'apprendre, tout en réduisant le temps passé devant les écrans.

Ce dispositif est rendu possible grâce à l'engagement des associations partenaires, pleinement mobilisées dans la préparation et la mise en œuvre du programme, ainsi qu'à l'implication des équipes éducatives du premier et du second degré. Le soutien des familles joue également un rôle essentiel dans la réussite de cette démarche, en accompagnant les jeunes dans leur réflexion sur l'usage du numérique.

Tout au long de la semaine, les enfants et les jeunes pourront participer à une grande diversité d'activités : ateliers créatifs, jeux en extérieur, activités sportives, découvertes culturelles et bien plus encore. Des petits jeux ainsi que des lots seront également proposés et distribués aux familles lors des différentes activités, afin de rendre cette expérience encore plus conviviale et engageante.

Riche en découvertes, cette deuxième édition permettra à chacun de repartir avec de nouvelles habitudes et un regard plus éclairé sur l'impact des écrans sur nos vies.

À l'école

Des actions spécifiques sont également prévues dans les écoles. Les informations détaillées seront communiquées directement par les établissements scolaires. Les familles sont invitées à rester attentives à ces communications afin de suivre les initiatives locales et soutenir les jeunes dans cette démarche.

Programme

BORN Y

Stand au forum de l'école Pergaud

Par le centre social C.A.S.S.I.S

🕒 14h à 16h30

📍 École Louis Pergaud
2 rue Jules Michelet, 57070 Metz

👤 Uniquement pour les élèves de CM2 de l'école Louis Pergaud

Cuisine itinérante avec Anthony de Chez des Amis

Par le centre social C.A.S.S.I.S

🕒 16h30

📍 Maison des Associations de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Portes ouvertes

Par le LAEP Maison d'Anjou

🕒 14h30 à 17h30

📍 Maison des Associations de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Lundi 18 mai 2026



Jeu « bataille de l'IA » : ateliers sociaux et environnementaux de l'IA

Par les Conseillers numériques de la Ville de Metz

🕒 14h à 16h

📍 Maison des Associations de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

👤 16 ans et plus

Venez jouer à la bataille de l'IA avec les conseillers et conseillères numériques de la Ville de Metz ! À travers ce jeu de cartes collaboratif, qui pose des questions et ouvre le débat, vous développerez votre esprit critique sur l'IA générative.

Atelier bricolage autour du vélo

Par Metz à Vélo

🕒 17h

📍 Maison des Associations de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

👤 6 - 10 ans



Exposition « Itinéraire bis » (vernissage)

Par APSIS-Emergence

🕒 18h à 19h30

📍 APSIS

Maison des Associations
de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Exposition LEGO

« Construire le monde de demain »

Par les PEP Lor'est

🕒 11h à 16h

📍 Maison des Associations

de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Ateliers multiples

Par la MJC de Borny

🕒 16h30 à 18h45

📍 Parc Gloucester

- Ateliers artistiques et nature (land art, peinture végétale...)
- Animations culturelles (instruments, balades...)
- Actions écocitoyennes (ramassage de déchets...)
- Activités d'observation et imaginaire

BELLECROIX

Café des parents, jeux de société

Par Kairos

🕒 8h30 à 10h

📍 École Jean Monnet

11 avenue de Lyon, 57070 Metz

Mardi 19 mai 2026

BORNY

Jeux de société à la rencontre des enfants dans la rue

Par le centre social C.A.S.S.I.S

🕒 16h30

📍 Maison des Associations
de Borny Marie Judlin

11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Atelier bricolage autour du vélo

Par le centre social C.A.S.S.I.S et Metz à Vélo

🕒 17h

📍 Maison des Associations
de Borny Marie Judlin

11 rue du Vermandois, 57070 Metz

👤 6 - 10 ans

Exposition « Itinéraire bis »

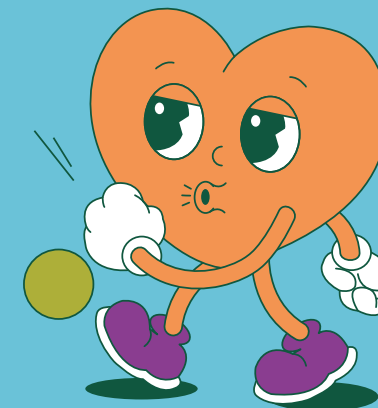
Par APSIS-Emergence

🕒 10h à 18h

📍 APSIS

Maison des Associations
de Borny Marie Judlin

11 rue du Vermandois, 57070 Metz



Ateliers multiples

Par la MJC de Borny

🕒 16h30 à 18h45

📍 Parc Gloucester

- Ateliers artistiques et nature (land art, peinture végétale...)
- Animations culturelles (instruments, balades...)
- Actions écocitoyennes (ramassage de déchets...)
- Activités d'observation et imaginaire

BELLECROIX

Atelier parents/enfants :

entretien vélo - apprentissage vélo

Par KAIROS et Metz à Vélo

🕒 17h à 19h

📍 Centre social KAIROS

13 rue de Toulouse, 57070 Metz

Mercredi 20 mai 2026

BORNY

Ateliers scientifiques

Par PEP Lor'est et APSIS-Emergence

🕒 14h à 17h

📍 École Maurice Barrès
3 rue du Roussillon, 57070 Metz

Portes ouvertes

Par le LAEP Maison d'Anjou

🕒 9h à 12h et 14h30 à 17h30

📍 Maison des Associations
de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Échecs

Par APSIS-Emergence

🕒 13h à 16h

📍 APSIS
5 rue du Père Thiriote, 57050 Metz



Exposition « Itinéraire bis »

Par APSIS-Emergence

🕒 10h à 18h

📍 APSIS
Maison des Associations
de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Sport en famille

Par l'APSI-Emergence

🕒 17h à 20h

📍 Gymnase Paul Valéry
Rue Henri Bergson, 57070 Metz

Petits défis simples du type slaloms-panier,
cardio/fitness légers, etc.

Jeux autour des écrans

Par SEVE

🕒 14h30 à 16h30

📍 Maison des Associations
de Borny Marie Judlin (salle parentalité)
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Discussions et jeux autour des écrans.

Cafés parents

Par le centre social C.A.S.S.I.S

🕒 9h30 à 11h30

📍 Maison des Associations
de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Balade culturelle à vélo

Par Metz à Vélo

🕒 14h à 17h

📍 Départ de la Maison des Associations
de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

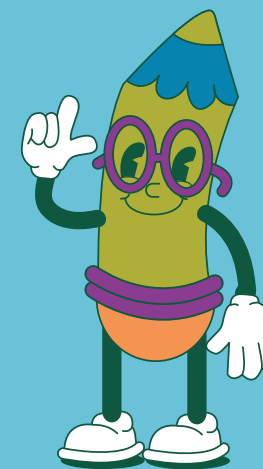
Ateliers multiples

Par la MJC de Borny

🕒 10h à 11h et 14h à 17h

📍 Parc Gloucester

- Ateliers artistiques et nature (land art, peinture végétale...)
- Animations culturelles (instruments, balades...)
- Actions écocitoyennes (ramassage de déchets...)
- Activités d'observation et imaginaire



METZ NORD

Balade à vélo

Par ACS Agora

🕒 14h

👤 30 personnes maximum
inscription sur place à l'ACS Agora
📍 Départ ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan, 57050 Metz

5km en famille et pause goûter.
Les personnes n'ayant pas de vélo
doivent se signaler.
Le casque est obligatoire.

Jeux de société

Par la médiathèque Agora

🕒 14h à 17h

📍 L'Agora
4 rue de Théodore de Gargan, 57050 Metz
👤 Tous public

Jeux de société

Par APSIS-Emergence

🕒 14h à 16h

📍 CACS Georges Lacour
6 rue Yvan Goll, 57054 Metz
👤 À partir de 7 ans

Activité physique adaptée : initiation badminton parents/enfants

Par Atelier 17.91

🕒 17h à 18h30

📍 CACS Georges Lacour
6 rue Yvan Goll, 57054 Metz

Boxe

Par Planet Adventure Organisation

🕒 14h à 17h

📍 Terrain synthétique à côté
du centre Lacour
Rue Yvan Goll
👤 Tous public

BELLECROIX

Atelier réparation vélo parents/enfants

Par le centre social KAIROS

🕒 14h à 18h

📍 Rue de Montauban

Jeux de quartier et zone de gratuité

Trucothèque

Par le centre social KAIROS

🕒 14h à 18h

📍 Rue de Montauban

Mini-golf

Par Planet aventure organisation

🕒 14h à 17h

📍 Rue de Montauban

Ping-pong et sport collectif

Par APSIS-Emergence

🕒 17h à 20h

📍 APSIS

5 rue du Père Thiriote, 57050 Metz

Jeudi 21 mai 2026

BORNY

Exposition « Itinéraire bis »

Par APSIS-Emergence

🕒 10h à 18h

📍 APSIS

Maison des Associations
de Borny Marie Judlin

11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Portes ouvertes

Par le LAEP Maison d'Anjou

🕒 14h30 à 17h30

📍 Maison des Associations
de Borny Marie Judlin

11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Échecs

Par PEP Lor'est et APSIS-Emergence

🕒 16h30 à 18h

📍 École Maurice Barrès

3 rue du Roussillon, 57070 Metz

Atelier scientifique

Par PEP Lor'est

🕒 16h30 à 18h

📍 École Maurice Barrès

3 rue du Roussillon, 57070 Metz

Jardin partagé

Avec Unis-Cité

🕒 16h30

📍 Maison des Associations
de Borny Marie Judlin

11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Ateliers divers

Avec Unis-cité

🕒 16h à 18h

📍 Unis-cité

4 rue du Maine, 57070 Metz

- Sensibilisation au cyberharcèlement à travers des jeux créés par les volontaires
- Atelier de sensibilisation à la santé et santé numérique en restant sur une approche ludique via des jeux adaptés
- Atelier en lien avec l'environnement
- Atelier d'éducation à l'image, autour des outils cinématographiques, de la compréhension des images et de la réalisation d'un film



Ateliers multiples

Par la MJC de Borny

🕒 16h30 à 18h45

📍 Parc Gloucester

- Ateliers artistiques et nature (land art, peinture végétale...)
- Animations culturelles (instruments, balades...)
- Actions écocitoyennes (ramassage de déchets...)
- Activités d'observation et imaginaire

BELLEROIX

Jeudi pour tous / escape game à la découverte du quartier de Bellecroix

Par KAIROS

🕒 14h à 16h

📍 Centre socio-culturel KAIROS

13 rue de Toulouse, 57070 Metz



Vendredi 22 mai 2026

BORNY

Exposition « Itinéraire bis »

Par APSIS-Emergence

🕒 10h à 18h

📍 APSIS

Maison des Associations
de Borny Marie Judlin

11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Ateliers multiples

Par la MJC de Borny

🕒 16h30 à 18h45

📍 Parc Gloucester

- Ateliers artistiques et nature (land art, peinture végétale...)
- Animations culturelles (instruments, balades...)
- Actions écocitoyennes (ramassage de déchets...)
- Activités d'observation et imaginaire

Loto en famille

Par le centre social C.A.S.S.I.S

🕒 17h à 19h

📍 Maison des Associations
de Borny Marie Judlin

11 rue du Vermandois, 57070 Metz

BELLECROIX

Soirée Loup-Garou et pizzas

Par KAIROS

🕒 19h30 à 21h

📍 Centre socio-culturel KAIROS
13 rue de Toulouse, 57070 Metz

Samedi 23 mai 2026

BORNY

Rue aux enfants

Par le centre social C.A.S.S.I.S

🕒 13h à 18h

📍 Maison des Associations
de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Portes ouvertes

Par le LAEP Maison d'Anjou

🕒 14h30 à 17h30

📍 Maison des Associations
de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

Mur d'escalade

Par Planet Adventure Organisation

🕒 14h à 17h

📍 Parvis de la Maison des Associations
de Borny Marie Judlin
11 rue du Vermandois, 57070 Metz

METZ NORD

Fête de quartier

Par l'ACS Agora et autres partenaires

🕒 Journée

📍 4 Rue Théodore de Gargan, 57050 Metz

Laser Game

Par Planet Adventure Organisation

🕒 14h à 18h

📍 4 rue Théodore de Gargan, 57050 Metz

BELLECROIX

Ateliers vélo parents/enfants

Par Metz à Vélo

🕒 10h à 12h

📍 Centre socio-culturel KAIROS
13 rue de Toulouse, 57070 Metz

Prendre soin de son vélo
Apprendre à faire du vélo

Soirée Belles Sapes

Par Intemporelle

🕒 Dès 19h

📍 Cercle Omnisport
de Metz Bellecroix (COMB)
Rue du corps expéditionnaire français,
57070 Metz



Kermesse

Par le Cercle Omnisport de Metz Bellecroix (COMB)

🕒 Toute la journée

📍 Cercle Omnisport
de Metz Bellecroix (COMB)
Rue du corps expéditionnaire français,
57070 Metz

Animations sportives (foot, boxe...) et loisirs.
Restauration sur place.

Dimanche
24 mai

BELLECROIX

Kermesse

**Par le Cercle Omnisport
de Metz Bellecroix (COMB)**

🕒 Toute la journée

📍 Cercle Omnisport
de Metz Bellecroix (COMB)

Rue du corps expéditionnaire français,
57070 Metz

Animations sportives (foot, boxe...) et loisirs.
Restauration sur place.



Lundi
25 mai

BELLECROIX

Balade à vélo

par Metz à Vélo

🕒 10h à 16h

📍 Centre socio-culturel KAIROS
13 rue de Toulouse, 57070 Metz

Prévoir le repas tiré du sac.