

10 IDÉES POUR T'AIDER À RELEVER LE DÉFI

Organise une chasse au trésor pour tes parents ou pour tes amis (avec l'aide de tes parents ou frère et sœur).

- Choisis un thème amusant.
- Dissimule au moins 10 objets dans la maison.
- Invente des énigmes pour aider les participants à retrouver les trésors cachés.
- Organise des mini jeux pour gagner des indices.
- ENFIN dessine une carte digne des pirates.



Racontez votre journée à tour de rôle en famille.

Tu peux demander à tes parents de raconter ce qu'ils ont aimé et pas aimé dans leur journée puis à tes frères et sœurs (si tu en as) et termine par toi.

Tu verras c'est sympa à faire et à refaire pourquoi pas !

Joue à un jeu de société ou à un jeu de cartes avec tes parents ou avec tes potes.

Si tu n'as pas de jeu de société à la maison, tu peux participer à des animations gratuites ou en emprunter dans une médiathèque, en plus c'est gratuit. Il y en a sûrement une près de chez toi !

Prépare le dîner avec tes parents.

Choisis une recette que tout le monde aime, enfile un tablier et savoure un moment qui réglera toute la famille !

N'oublie pas de bien te laver les mains avant de cuisiner et écoute bien les conseils des grands pour ne pas te couper ou te brûler !

Tu verras que cuisiner en famille ça peut être très amusant.



Fais un tour à vélo, en roller ou en trottinette (pas électrique si possible).

Rien de bien original, mais c'est un bon moment assuré entre potes ou avec les parents. N'oublie pas le casque, toutes les protections et le code de la route !

Fais du sport avec des amis, au city parc de ta commune, dans ton jardin ou chez un de tes amis.

Choisis un sport à pratiquer à plusieurs (Foot, Basket, handball ou pourquoi pas rugby par exemple) donne rendez-vous à tes copains et copines et éclatez-vous ensemble.

Promène le chien ou fais une marche en famille.

Pour rendre le moment plus amusant, tu peux trouver différentes façons de marcher : sur la pointe des pieds, à cloche pied, à pas de géant, en marchant au ralenti ou en évitant les endroits de telle ou telle couleur. À toi de jouer !

Bricole ou jardine avec les parents.

Bricoler pour réparer, accrocher des objets ou peindre les murs avec tes parents c'est rigolo.

Si tu as un jardin, ça peut être très amusant, de planter des fleurs pour l'embellir.

Écoute de la musique, danse ou chante... Ou fais les trois en même temps.

Même si tu ne connais pas les paroles tu peux chanter en « yaourt ». Bouge comme tu veux ou essaye de te souvenir des chorégraphies de tes chansons préférées et laisse-toi aller sur la piste de danse !



Invente une histoire ou une bande dessinée ou un spectacle.

Prends une feuille et un crayon. N'aie pas peur des fautes d'orthographe ou de la grammaire, laisse simplement aller ton imagination. Choisis un thème, invente des personnages, crée leur une aventure, écris des dialogues entre eux. Tu peux raconter ton histoire uniquement par écrit ou avec des dessins. Si tu ne veux pas inventer des histoires, tu peux créer un spectacle de danse, de chant ou d'humour pour tes parents. Si tu as des frères et sœurs ils peuvent participer.

DÉFI 10 JOURS SANS



OU PRESQUE...

DU 20 AU 29 MAI 2026



Prénom :

Nom de l'école :

Commune :

Dans ce défi, tu peux gagner jusqu'à 20 points
2 points : si tu n'as pas du tout regardé d'écran.
1 point : si tu as regardé moins que d'habitude.
0 point : si tu as regardé autant que d'habitude.

Quel score veux-tu atteindre ?

NOTE TON SCORE ICI

Mercredi 20 Mai	Jeudi 21 Mai	Vendredi 22 Mai	Samedi 23 Mai	Dimanche 24 Mai	Lundi 25 Mai	Mardi 26 Mai	Mercredi 27 Mai	Jeudi 28 Mai	Vendredi 29 Mai

Tu as le droit de demander l'aide de tes parents, grands-parents, frères, sœurs ou amis. **Le 29 mai, note ton score final.**



TOTAL

+ DE 50 ACTIVITÉS GRATUITES POUR TOUTES LES TEAMS'!

- P** Activité entre potes
- F** Activité en famille



MARDI 19 MAI INAUGURATION

DÉFI 10 JOURS SANS

Salle des fêtes de la mairie à l'étage
CALONNE-RICOUART
 Accueil à partir de 17h30
 Spectacle de 18h à 20h

THÉÂTRE PARTICIPATIF
 3 saynètes avec interactions avec le public
 Max : 120 personnes sur inscription

Buffet dinatoire offert
 réalisé par le centre social « La Maison bleue »
 Calonne-Ricouart



*TEAM signifie ÉQUIPE

TEAM*POTES OU TEAM*FAMILLE, INSCRIS-TOI AUX ACTIVITÉS GRATUITES.

MERCREDI 20 MAI

- A UCHEL**
 - F P** Jeux de société 9h30 à 11h
Salle Malik OUSSEKINE
30 rue de la fraternité
Max : 20 personnes
 - F** Sortie nature et herbarium animation par l'association « bas-carbone » 14h30 à 16h30
Parc du Bois de Saint-Pierre
Rdv près du parc de jeux salle du bois
Max : 20 personnes
- B ARLIN**
 - F** Jeux de société avec l'assemblée des aînés 14h à 16h30
maison des aînés rue MILLEVOYE
Max : 20 personnes
Sur inscription : 07.67.2717.69

C ALONNE-RICOUART

- F** Recyclette mobile atelier de réparation (prendre un vélo) 14h à 17h
Jardin du bonheur (cité 5)
Rue de Longwy
Max : pas de jauge ouvert aux enfants accompagnés d'un adulte

C AMBLAIN-CHÂTELAIN

- F** Randonnée randonnée Parcours env. 8 km animaux acceptés
Rendez-vous 18h30 devant la mairie
Place Charles De Gaulle
Max : pas de jauge

C AUCHY-À-LA-TOUR

- F** Atelier cuisine Avec salade de fruits et fabrication de sucettes en chocolat 10h à 12h
EVS - Espace de Vie Sociale rue d'Allouagne
Max : 12 personnes

H AILLICOURT

- F** Atelier cuisine 10h à 12h
Impasse Cour VAUTHIER se garer à la poste
Max : 20 personnes
- P** Football 14h à 16h
Rendez-vous au stade Rue Jean moulin
Max : 20 enfants

H OUDAIN

- F** Fabrication de jardinières à faire pousser 10h à 11h30 ou 14h30 à 16h
Jardins du prieuré 5 place de la Marne
Max : 10 enfants + parents

MERCREDI 20 MAI

- H OUDAIN**
 - F** Atelier création théâtre de marionnettes 10h à 11h30
Médiathèque Rue Henri DURANT
Max : 4 familles
 - P** Futsal animé par le service jeunesse 10h à 11h
Pique-nique à 13h 14h tournoi futsal Salle Hamille 2 rue Jean MOULIN
Max : pas de jauge
Sur inscription Enfants + 6 ans

M ARLES-LES-MINES

- F** Randonnée en famille Parcours 5 km, 8 km ou 11 km
Départ à 17h45
Rendez-vous parvis de la Mairie Place Roger SALENGRO
Max : 50 personnes

O URTON

- F** Jeux de société 15h à 17h (goûter offert)
Médiathèque Place Alphonse DELADIENNEE
Max : pas de jauge

J EUDI 21 MAI

F RESNICOURT-LE-DOLMEN

- P** Jeux en bois anciens 16h30 à 18h
École Jean MOULIN 10 rue Jean MOULIN
Max : pas de jauge

G AUCHIN-LE-GAL

- P** Confection de badges personnalisés 17h15 à 18h30
Préau de la cour d'école 682 chaussée Brunehaut
Max : 12 enfants

H AILLICOURT

- P** Atelier mandala 16h45 à 17h45
Bibliothèque 5 Rue Marcel Bodelot
Max : 8 enfants

V E NDREDI 22 MAI

B ARLIN

- F** Initiation Basketball animé par le cercle laïque de Barlin 18h à 19h
Salle COSEC Joseph BRABANT Allée des tilleuls
Max : 20 personnes
Sur inscription : 07.67.2717.69

V E NDREDI 22 MAI

- C ALONNE-RICOUART**
 - F** Fête du jeu 18h à 22h
Salle Youri GAGARINE 11 rue du Marais
Max : pas de jauge
- D IVION**
 - F** Soirée « Loup Garou » jeux de société et cocktail dinatoire à partir de 18h
Espace Michel COLUCCI rue Arthur Lamendin
Max : 20 personnes

H AILLICOURT

- P** Initiation Basketball ALP Haillicourt Basket 17h30 à 19h
Salle des sports Rue du Ter Mai
Max : 10 enfants

H ERSIN-COUPIGNY

- F** Skate parc par le service enfance jeunesse 17h à 18h30
CAJ - Place de la Mairie
Max : 6 familles enfants entre 6 et 9 ans accompagnés d'un parent

H OUDAIN

- F** Fabrication de bombes à graines 17h à 19h
Jardins du prieuré 5 place de la Marne
Max : 8 enfants + parents

M ARLES-LES-MINES

- P** Initiation boxe anglaise 18h à 19h
Salle LACHOWSKI 6 rue de CRACOVIE
Max : 10 enfants
- P** Ju-jitsu 18h à 19h
Salle PIGNON 6 rue de CRACOVIE
Max : 10 enfants

S A M E D I 23 MAI

C ALONNE-RICOUART

- F** Fête du jeu 11h à 18h30
Salle Youri GAGARINE 11 rue du Marais
Max : pas de jauge

H OUDAIN

- F** Atelier sensoriel SNOEZELEN 10h à 10h40 et 10h45 à 11h20
Médiathèque Rue Henri DURANT
Max : 3 familles par séance

P ARC D'OLHAIN

- P** Parcours filet, mini golf ou course d'orientation Une activité gratuite au choix uniquement pour toi sur présentation du passeport Horaires du Parc d'Olhain
Max : Pas de jauge



S A M E D I 23 MAI

- H OUDAIN**
 - P F** Tir à l'arc 10h à 11h
Complexe CAILLIAU Rue du jeu de paume
Max : 15 enfants (9 ans)
Préciser si l'enfant est gaucher ou droitier

P ARC D'OLHAIN

- F** Tournoi Top Battle après-midi ludique 15h à 18h
Médiathèque 6 rue Henri DURANT
Max : 10 personnes (enfant + parents confondus) enfants + 8 ans

P ARC D'OLHAIN

- F** Balade sensorielle proposée par la ludothèque de Maisnil-Les-Ruitz 10h à 11h30
Parc départemental d'Olhain
Max : 12 enfants
Renseignements et inscription : 06.87.04.29.01 ou via Messenger de la ludothèque « Les Bout'Choux »

P ARCOURS FILET, MINI GOLF OU COURSE D'ORIENTATION

- Une activité gratuite au choix uniquement pour toi sur présentation du passeport Horaires du Parc d'Olhain
Max : Pas de jauge

D I M A N C H E 24 MAI

- H OUDAIN**
 - F** Ju-Jitsu 10h à 12h
Dojo de HOUDAIN Rue du jeu de paume
Max : 20 personnes

P ARC D'OLHAIN

- P** Parcours filet, mini golf ou course d'orientation Une activité gratuite au choix uniquement pour toi sur présentation du passeport Horaires du Parc d'Olhain
Max : Pas de jauge

M E R C R E D I 27 MAI

- A UCHEL**
 - P** Initiation tennis de table avec le Service Cohésion Sociale 14h à 15h
Salle DROLLEZ Complexe Jacques SECRETIN Boulevard de la paix
Max : 8 enfants

P ARC D'OLHAIN

- P** Initiation jardinage Par l'association « jardin minier » 14h30 à 16h
Rendez-vous au jardin 19/21 rue de Verdun
Max : 12 enfants



L U N D I 25 MAI

- C AMBLAIN-CHÂTELAIN**
 - F** Grande Chasse aux trésors de St Quirin 9h à 12h
(session toutes les 30 minutes)
Parc St Quirin
Max : 60 familles
Réservez votre créneau horaire MIPPS : 03 68 89 04 35 ou mipps@bruaysis.fr

P ARC D'OLHAIN

- F P** Chasse aux énigmes Jeux en bois anciens Confections de badges Ateliers manuels 9h à 12h
Parc St Quirin
Max : 60 familles

M A R D I 26 MAI

C ALONNE-RICOUART

- F** Atelier réparation vélo (Ramener son vélo) 16h30 à 17h30
À la recyclette - Face au Centre Culturel Isabelle Aubret Rue du Parc
Max : pas de jauge
Enfant à partir de 10 ans accompagné d'un adulte

H ERSIN-COUPIGNY

- F** Balade à vélo (Ramener son vélo) 18h à 19h
Rendez-vous au Centre Culturel Isabelle Aubret Rue du Parc
Max : 10 personnes
Enfant à partir de 10 ans accompagné d'un adulte

M ARLES-LES-MINES

- P** Initiation boxe anglaise 18h à 19h
Salle LACHOWSKI 6 rue de CRACOVIE
Max : 10 enfants

M E R C R E D I 27 MAI

A UCHEL

- P** Initiation tennis de table avec le Service Cohésion Sociale 14h à 15h
Salle DROLLEZ Complexe Jacques SECRETIN Boulevard de la paix
Max : 8 enfants

P ARC D'OLHAIN

- P** Initiation jardinage Par l'association « jardin minier » 14h30 à 16h
Rendez-vous au jardin 19/21 rue de Verdun
Max : 12 enfants

A UCHEL

- P** Goûter / jeu bas-carbone Par l'association « bas-carbone » Jeux de société autour du climat, de l'énergie, de l'empreinte carbone 15h30 à 17h
Salle du Bois de Saint-Pierre
Max : 20 personnes à partir de 7 ans

M E R C R E D I 27 MAI

- C ALONNE-RICOUART**
 - F** Atelier d'éveil sportif « Bien dans mon corps » 11h à 12h
Centre Culturel Isabelle AUBRET Rue du Parc
Max : 5 enfants
Enfant de 3 à 5 ans accompagné d'un adulte

C AMBLAIN-CHÂTELAIN

- F** Rendez-vous randonnée Parcours env. 8 km animaux acceptés
Rendez-vous 18h30 devant la mairie Place Charles De Gaulle
Max : pas de jauge

C AUCHY-À-LA-TOUR

- F** Randonnée et jeux 10h à 12h
Rendez-vous au Bois de Saint-pierre
Max : pas de jauge

H ERSIN-COUPIGNY

- F** Atelier culinaire par le service enfance jeunesse 14h à 16h
Pôle enfance jeunesse Place de la mairie
Max : 6 familles enfants entre 6 et 9 ans accompagnés d'un parent

H OUDAIN

- F** Parcours du coeur solidaire 14h à 17h
Salle CAILLAU Rue du jeu de paume
Max : pas de jauge

F ATELIER « IMPRO EN FAMILLE PLACE À L'IMAGINATION » JEUX D'IMPROVISATION

- 18h15 à 19h15
Maison du temps libre rue des maronniers
Max : 50 personnes

M ARLES-LES-MINES

- P** Atelier culinaire 15h à 16h30
Espace Parents-Enfants 3 rue du Stade
Max : 6 enfants

F Randonnée en famille Parcours 5 km, 8 km ou 11 km

- Départ à 17h45
Rendez-vous parvis de la Mairie Place Roger SALENGRO
Max : 50 personnes



J EUDI 28 MAI

- H AILLICOURT**
 - P** Alphabet Chat 16h45 à 17h45
Bibliothèque 5 Rue Marcel BODELOT
Max : 8 enfants

F Harmonie municipale démonstration et essai des instruments

- 18h30 à 19h30
École de musique 2 Rue de Bir HAKEIM
Max : 15 enfants + parents

H OUDAIN

- F** Atelier jardinage 17h à 18h30
Jardins du prieuré 5 place de la Marne
Max : 8 enfants + parents



V E NDREDI 29 MAI

F CLÔTURE

DÉFI 10 JOURS SANS

Espace Jeunesse 61 rue du Docteur LAENNEC
AUCHEL
 Animation 18h30 à 22h

Le « JEU DANS TOUS SES ÉTATS »

Jeux de société, jeux en bois et jeux de plein air

Buffet dinatoire offert

