

Programme

JE 26 mars	4	Conférence (19 h - 21 h) [1.0] Faire écran aux écrans ? Quelques raisons de désaffecter le numérique. Par le sociologue Olivier Voirol	[1.0]
	4	Atelier pour enfants (19 h - 21 h) [1.1] Autour des écrans (en parallèle à la conférence)	[1.1]
VE 27 mars	7	Visite du Musée du Grand-Lens (17 h - 18 h) [2.0] Venez découvrir la vie d'autrefois, notre patrimoine*	[2.0]
	6	Café-récits (18 h - 19 h 30) [2.1] Souvenirs et anecdotes autour du jeu, autour d'un café	[2.1]
SA 28 mars	6	Grand Prix Migros (dès 9 h) [3.0] Venez encourager les skieurs	[3.0]
	3	Course aux œufs (14 h - 16 h) [3.1] Course dans le village, bricolage et dessin*	[3.1]
DI 29 mars	6	Grand Prix Migros (dès 9 h) [4.0] Venez encourager les skieurs	[4.0]
	7	Aquarelle intergénérationnelle (14 h - 16 h 30) [4.1] En duo avec un-e senior, réalisez une aquarelle sur le thème : « Promenons-nous dans les bois »	[4.1]
	8	Animations pour enfants (dès 14 h) [4.2] Retrouve les copains et profite du printemps*	[4.2]
	8	Tournoi de Jass (dès 14 h) [4.3] Parties conviviales	[4.3]
LU 30 mars	4	Séance de gym (17 h 30 - 18 h 30) [5.0] Échauffement en musique, parcours ninja puis stretching en commun*	[5.0]
	2	Découverte du théâtre (17 h 30 - 19 h) [5.1] Osez, explorez, amusez-vous	[5.1]
	6	Découvrir les chevaux (18 h - 20 h) [5.2] Venez découvrir le monde du cheval	[5.2]
	4	Théâtre : portes ouvertes (19 h 15 - 21 h 15) [5.3] Venez assister à la répétition des Sans Lacets	[5.3]
	6	L'un vers l'autre (19 h 30 - 21 h) [5.4] Venez échanger avec les participant-e-s des cours de français pour apprendre les uns des autres*	[5.4]
	7	Zumba (19 h 30 - 20 h 15) [5.5] Danser et se dépenser sur de la bonne musique	[5.5]

Agenda soumis à changement, la version sur le site internet fait foi.



* enfants accompagnés

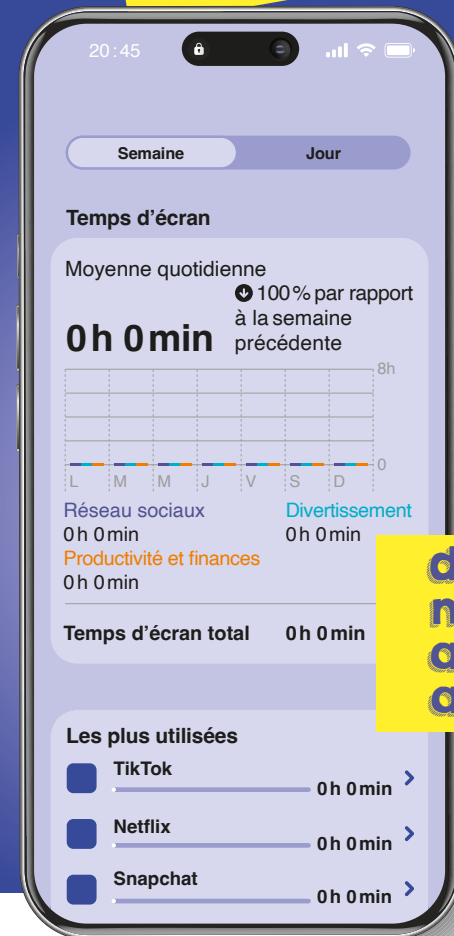
MA 31 mars	6	Rendez-vous énergie (16 h - 20 h) [6.0] Faites le point sur l'énergie de votre logement	[6.0]
	4	À la découverte de la fanfare (17 h - 17 h 45) [6.1] Initiation au solfège, découverte des instruments	[6.1]
	6	L'un vers l'autre (18 h - 19 h 30) [6.2] Venez discuter avec les participants des cours de français pour en apprendre plus les uns des autres*	[6.2]
	4	Marche en groupe (18 h 30 - 20 h 30) [6.3] Sur le chemin des Contrées*	[6.3]
	3	Chasse au trésor (18 h 30 - 20 h 30) [6.4] Venez résoudre des énigmes en familles*	[6.4]
ME 1 ^{er} avril	4	Match de foot (13 h - 17 h) [7.0] Match sur petit but sans gardien, sous forme de tournoi	[7.0]
	4	Tennis (13 h - 18 h) [7.1] Initiation ludique et technique en plein air	[7.1]
	6	Jeux de sociétés (14 h - 17 h) [7.2] Nouveautés et classiques à partager	[7.2]
	9	Après-midi Jeux de sociétés (14 h - 18 h) [7.3] Apportez et découvrez des jeux de sociétés*	[7.3]
	7	Visite guidée du village de Lens (17 h - 18 h) [7.4] Balade à travers le village avec explications et anecdotes concernant des demeures typiques*	[7.4]
	5	Initiation et match de Jass (18 h - 20 h) [7.5] Venez apprendre à jouer au jass et/ou faire quelques parties dans une ambiance conviviale*	[7.5]
	1	Danse Folklorique (19 h - 20 h 30) [7.6] Découverte avec des passionné-e-s de tous âges, au son de l'accordéon*	[7.6]
	7	Et maintenant chantons (19 h 45 - 21 h 45) [7.7] À 4 voix, vibrez ensemble	[7.7]
	4	Chants en chœur (20 h - 21 h 30) [7.8] Rigologie et chants en mouvement*	[7.8]
JE 2 avril	7	Visite du Musée du Grand-Lens (17 h - 18 h) [8.0] Venez découvrir la vie d'autrefois, notre patrimoine*	[8.0]
	1	Unihockey (18 h 30 - 20 h) [8.1] Participez à l'entraînement de Unihockey*	[8.1]
	4	Tennis (19 h - 21 h) [8.2] Initiation ludique et technique en plein air	[8.2]

- | | | |
|------------|-------------------|---------|
| 1 Mollens | 4 Chermignon | 7 Lens |
| 2 Vaas | 5 Montana-Village | 8 Corin |
| 3 Randogne | 6 Crans-Montana | 9 Loc |



Informations et inscriptions obligatoires : cransmontana.ch/sansecrans

Sans écrans, c'est comment ?



du 26 mars au 02 avril

SANS ÉCRANS
C'EST COMMENT ?

ASSOCIATION DES COMMUNES
CRANS MONTANA
Absolument

JEUNESSE ET INTÉGRATION

www.cransmontana.ch/sansecrans

« Sans écrans, c'est comment ? »

Du 26 mars au 2 avril 2026, la population de Crans-Montana, Icogne et Lens est invitée à participer à la semaine « Sans écrans, c'est comment ? »

Pendant cette semaine, chacun pourra expérimenter une réduction du temps d'écrans et découvrir d'autres façons de partager ses moments récréatifs.

Des activités conviviales, créatives et intergénérationnelles seront proposées dans les villages et la station (voir l'agenda au verso).

L'objectif : renforcer les liens, encourager la créativité et réfléchir ensemble à notre rapport au numérique.



Habitants, familles, jeunes, associations et institutions :

tout le monde est invité à relever le défi !

Conférence

Faire écran aux écrans ?
Quelques raisons de désaffecter le numérique.

Les écrans façonnent aujourd'hui notre manière de penser, de communiquer et de percevoir le monde. Conçus pour capter notre attention et jouer sur nos émotions, ils influencent nos comportements souvent sans que nous en ayons conscience.

Cette conférence propose d'explorer comment le numérique agit sur nous, pourquoi il est si difficile de s'en détacher et comment retrouver une relation plus libre et plus consciente aux technologies.

Date	26 mars
Heure	19 h – 20 h 30
Lieu	Salle polyvalente des Martelles
Intervenant	Olivier Voirol, sociologue



Atelier en parallèle pour les enfants :

Pendant la conférence, la Social Team Academy (étudiants HES) propose un atelier pour les enfants autour du thème : « Sans écrans, c'est comment ? »

Sans écrans, c'est comment ?

Durant cette semaine, chacun est invité à observer :

- Comment j'utilise mes écrans ?
- Mon sommeil change-t-il ?
- Est-ce que je passe plus de temps avec les autres ?
- Est-ce que je retrouve d'autres activités ?

Quelques repères pour vivre l'expérience :

- on pose son téléphone de côté
- on planifie des activités alternatives
- on montre l'exemple
- on lance ce défi collectif autour de soi !

Ce qui pourrait changer :

 Meilleur sommeil	 Plus de créativité
 Plus de temps en famille	 Davantage d'activités physiques
 Moins de tensions	 Reconnexion à la nature et aux autres

Cette expérience est le fruit d'une collaboration entre :



- les centres scolaires des communes
- la Team Academy de la HES-SO
- le service jeunesse de l'ACCM
- les sociétés et associations des communes



Apéro à la fin de la soirée



Tirage au sort :

10 « Pass-Sport Absolutely »
famille à gagner

Inscription



www.cransmontana.ch/sansecrans