



LE LIVRET ULTIME POUR RÉUSSIR LES VACANCES
EN TOUTE SÉRÉNITÉ!

Vacances Sans Ecrans

"SPÉCIAL À LA MAISON"

"Libérez le potentiel de l'enfant, et vous transformerez le monde avec lui!" - **Maria Montessori**



Produit de l'association BIHIRANI, conçu par Ngendeme K.



Mpolo!

Je suis Ngendeme K. et je suis une rêveuse.

Mais pas seulement ! Je suis aussi profondément passionnée par les enfants, les familles, et par le **potentiel extraordinaire** que chaque être humain porte en lui. L'un de mes plus grands rêves est de voir chacun prendre conscience de cette richesse intérieure et l'utiliser pour s'épanouir tout en contribuant au monde qui l'entoure.

Éducatrice autodidacte, certifiée en neurosciences de l'éducation et maman de quatre enfants, j'ai développé la méthode **R.A.C.I.N.E** pour accompagner les familles et aider chaque enfant à s'épanouir et réussir pleinement.

Certains m'appellent **coach**; je préfère me définir comme **facilitatrice**: facilitatrice de la **relation parent-enfant**, facilitatrice de la connexion **enfant-identité**, facilitatrice de l'éveil **enfant-talent**.

C'est dans cette dynamique que ce **livret a été créé et mis gratuitement à disposition des familles**.

Voilà, vous savez l'essentiel sur moi !

Si vous souhaitez aller plus loin, n'hésitez pas à **rejoindre le Letch**, notre **incroyable communauté de Supers Parents**, en cliquant ci-dessous!

JE REJOINS LE LETCH 

Vacances Sans Ecrans

“SPÉCIAL À LA MAISON”

La période des vacances scolaires est celle où la surexposition des enfants aux écrans atteint son pic le plus élevé. Cela peut sembler logique : avec l'exode rural, les vacances se passent principalement entre quatre murs, dans un appartement ou une villa.

Mais que l'on vive dans l'un ou l'autre, le constat reste le même: **beaucoup trop d'écrans pour des cerveaux en pleine croissance**, qui ont pourtant besoin d'interactions réelles pour se développer sainement.

Je reçois de plus en plus de messages de **parents inquiets**: des **enfants qui ne parlent pas à 3 ans, qui peinent à lire à 8 ans ou des ados violents...** Les conséquences de la surexposition sont nombreuses et insidieuses. Je parle d'une **épidémie silencieuse**, car ses effets se dévoilent souvent après des mois, voire des années.

Ce **guide complet destiné aux enfants de 3 à 12 ans** propose aux parents un **programme structuré sur 4 semaines, avec des activités variées chaque jour**.

« *Vacances Sans Écrans – spécial à la maison* » est un **outil puissant, simple et adaptable**, conçu pour toute famille désireuse de réduire drastiquement le temps d'écran de ses enfants, que ce soit pendant les vacances ou même durant l'année scolaire.

Mon conseil ?

Utilisez-le sans modération... et partagez-le autour de vous !

En le faisant, vous contribuez à **une mission collective essentielle: protéger nos enfants et leur assurer un développement harmonieux.**



Copyright

Ce document est protégé par les lois camerounaises et lois internationales sur le droit d'auteur.

La reproduction et/ou la distribution à des fins commerciales de ce livret sans l'autorisation écrite de l'Association BIHIRANI est interdite.

© 2025 Bihirani



Comment Utiliser ce Livret?

1. Suivre le programme jour par jour;
2. Piocher librement une activité parmi les boxes selon l'humeur du jour;
3. Consulter le livret avec l'enfant et l'autoriser à créer son propre programme;
4. Être flexible et adapter les activités à votre famille;
5. Prendre du plaisir et créer de beaux souvenirs en familles.

Boxe d'Activités Sensorielles, Motrices et Créatives



Boxe d'Activités Mixtes





Les rituels de la journée

- Un cadre simple pour aider votre enfant à garder des repères stables pendant les vacances, tout en restant loin des écrans!
- La liste suivante constitue la base des activités et est à mettre en place chaque jour, d'où l'utilisation du terme "Rituels"



Le matin

Après le réveil :

- ✓ Faire son lit
- ✓ Ranger sa chambre (ou un coin précis de la chambre)
- ✓ Faire sa toilette et s'habiller tout seul (*selon l'âge*)
- ✓ Nettoyer et ranger la maison (*selon l'âge*)
- ✓ Préparer ou aider à préparer le pt déjeuner (*selon l'âge*)

Après le pt déjeuner :

- ✓ Ranger et nettoyer son assiette

Puis :

- 🍪 **Participer à l'activité du jour (voir programme)**



Le midi

Avant le repas :

- ✓ Aider à préparer le repas ou le préparer (*selon l'âge*)
- ✓ Mettre la table (*selon ses capacités*)

Après le repas :

- ✓ Ranger et nettoyer son assiette
- ✓ Faire la sieste ou avoir un temps calme (lecture, dessin/coloriage silencieux...)



Le soir

Avant de dormir :

- ✓ Ranger et nettoyer la maison / jouets
- ✓ Se préparer pour la nuit (douche, pyjama, ou autre)
- ✓ Temps de partage en famille (ou faire un moment câlin et une histoire du soir)



Astuces Supers Parents

- Affichez cette routine à hauteur d'enfant (ex : sur le frigo ou la porte de sa chambre) !
- Utilisez des petits pictogrammes pour que même les plus jeunes puissent suivre.
- **Félicitez toujours l'effort, pas seulement le résultat !**



Programme journalier

SEMAINE 1 : RETOUR AUX JEUX D'ENFANCE

Cette semaine, replongeons dans les jeux d'enfance, simples, drôles et sans écrans ! Les activités proposées réveilleront des souvenirs chez les parents et émerveilleront les enfants.

JOUR 1 – Jeux avec les mains

Matin	Jeu de 7 cailloux / Pousse pion
Après-midi	Ampe*** (debout ou assis)
Soir	Lecture d'un conte ou récit de souvenirs d'enfance

JOUR 2 – Coordination et motricité

Matin	Corde imaginaire ou corde fine dans le couloir ou la cours (sauts, figures)
Après-midi	Marelle au sol (avec craie ou ruban adhésif) / Jeu de sucre sur corde
Soir	Mime d'animaux en famille

*** - Description du jeu à la page 30

JOUR 3 – Jeux chantés

Matin	Tour d’horizon des comptines camerounaises et africaines (Amina; Mini-mini; Tingué ya ya Tingué)
Après-midi	Rondes chantées (Ma grand-mère est malade; Coca-cola; Qu’est-ce qui se passe derrière moi; Un éléphant qui se baladait)
Soir	Inventer une chanson avec les noms des membres de la famille

JOUR 4 – Adresse et précision

Matin	Jeu de claquettes
Après-midi	Ballon contre le mur (main ou pied) / jeu de billes
Soir	Rituel gratitude en famille

JOUR 5 – Jeux à deux ou plus

Matin	Songo maison (grains + boîte d’œufs)
Après-midi	Courses relais (objets sur la tête)
Soir	Jeu de mime en famille avec des mots accessible pour tous!

JOUR 6 – Jeux inventés

Matin	Créer un jeu avec les objets de la maison
Après-midi	Labyrinthe de coussins / chaises / tables et autres...
Soir	Partage des inventions et élection du jeu préféré

JOUR 7 – Journée libre / Sortie

Matin	Sortie courte (observation mission : couleurs, formes, bruits)
Après-midi	Temps libre / jeux favoris de la semaine
Soir	Célébration : petit goûter, diplôme "anti-écrans"

Toutes mes félicitations pour cette première semaine d'activité sans écrans!!!
check rapidement la page suivante pour découvrir tes défis de la semaine 1!!!



CHALLENGE



SEMAINE 1



Défi Logique : Le jeu des suites

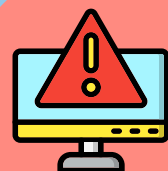
Description

Préparer des séries logiques avec des objets de la maison (ex : grande cuillère, petite cuillère, grande cuillère...). L'enfant doit deviner l'objet suivant dans la suite.



Défi Créatif : Crée ton animal imaginaire

Chacun dessine ou construit (avec objets recyclés) un animal qui n'existe pas. On lui invente un nom, un cri et un pouvoir magique.



★ **Activité Bonus – Fabrique ton jeu de société familial**

Pourquoi cette activité est précieuse

Créer un jeu en famille, c'est bien plus qu'un simple bricolage. C'est construire ensemble un moment de complicité, de créativité, de rigolade et surtout d'unité. Chaque membre y apporte sa touche : les petits leurs idées drôles, les grands leur sens pratique. C'est une façon de renforcer les liens, tout en stimulant la réflexion et l'imagination.

Matériel nécessaire

- Carton ou grande feuille
- Feutres, crayons, ciseaux
- Pions (cailloux, boutons, bouchons...)
- Dés (ou les fabriquer soi-même avec du papier)

Étapes de réalisation

1. Décidez du thème du jeu (ex : la jungle, la maison, le marché, les animaux, le village...).
2. Dessinez un parcours avec des cases sur le carton.
3. Inventez des cases spéciales : "Reviens de 2 cases", "Avance de 3", "Chante une chanson", "Fais une grimace", "Dis merci à quelqu'un"...
4. Fabriquez des pions personnalisés pour chaque joueur.
5. Testez votre jeu ensemble, adaptez s'il faut !

Pour les petits (3-4 ans)

- Laissez-les choisir les couleurs, dessiner les décors, coller des gommettes.
- Prévoyez des règles simples pour eux (ex. avancer de 1 ou 2, pas de retour en arrière).
- Intégrez des défis faciles : taper dans les mains, nommer une couleur, imiter un animal.



Bienvenue à la Semaine 2



Programme journalier

SEMAINE 2 : À LA DÉCOUVERTE DE MA CULTURE

Cette semaine, nous allons à la rencontre de notre incroyable richesse culturelle à travers l'histoire, la musique, la danse mais aussi et surtout la langue!

JOUR 8 – Mon prénom et son histoire

Matin	Écrire ou raconter l'origine de son nom (Appeler les grands-parents à l'aide)
Après-midi	Fabriquer une étiquette prénom décorée (papier, feutres)
Soir	Chanter une chanson traditionnelle en famille. Apprendre un nouveau mot en langue vernaculaire!

JOUR 9 – Jeux traditionnels

Matin	Jeux de cartes (check-games, autres...)**
Après-midi	Marelle au sol (avec craie ou ruban adhésif) / Jeu de sucre sur corde
Soir	Chanter une chanson traditionnelle en famille. Apprendre à compter en langue vernaculaire!

*** - aujourd'hui il existe de nombreux jeux de cartes africains! vous pouvez les découvrir [ici](#) ➡

***- au Cameroun par exemple vous avez le Ndem en vente chez Santa Lucia.

JOUR 10 – Plats et cuisine traditionnels

Matin	Préparer un petit plat typique de son village avec l'aide des parents/grands-parents
Après-midi	Jeu: Deviner les ingrédients à l'aveugle
Soir	Partage des souvenirs autour de la cuisine du jour (Une forme de bêtisier). Former une ou des phrases en langue vernaculaire

JOUR 11 – Contes et proverbes

Matin	Écouter ou lire un conte de chez nous
Après-midi	Illustrer le conte lu avec des dessins
Soir	Dire un proverbe en langue vernaculaire et essayer de l'expliquer ensemble

JOUR 12 – Les musiques du village

Matin	Écoute musicale d'instruments de chez nous (balafon, tam-tam...)
Après-midi	Créer un instrument de chez nous (Utiliser les cartons, les boîtes de conserves, papiers et autres...)
Soir	Mini-concert familial

JOUR 13 – Héros et héroïnes de chez nous

Matin	Présenter une figure historique africaine ou camerounaise
Après-midi	Inventer une bande dessinée ou un jeu autour de cette personne
Soir	Temps discussion : "Quel héros je veux devenir ?"

JOUR 14 – Célébration de ma culture

Matin	Concevoir un vêtement traditionnel (Pas besoin de coudre, les pièces peuvent juste être rassemblées. Et les plus grands peuvent les tenir à l'aiguille
Après-midi	Défilé de monde et présentation de sa tenue
Soir	Photos de famille et partage des moments préférés de la semaine

Toutes mes félicitations pour cette deuxième semaine d'activité sans écrans!!!
check rapidement la page suivante pour découvrir tes défis de la semaine 2!!!



CHALLENGE



SEMAINE 2



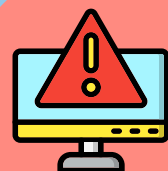
Le jeu du vrai ou faux culturel

Préparer des affirmations (ex: "Les Bamiléké vivent dans le désert"), et les enfants doivent deviner si c'est vrai ou faux.



Défi Créatif : Mon blason culturel

À partir de son ethnie, région ou prénom, créer un blason ou un symbole sur papier avec couleurs, dessins, objets collés.



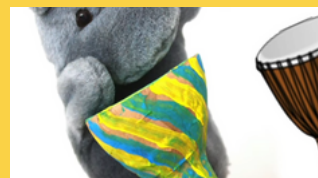
★ Activité Bonus – Crée ton instrument de musique – Djembe

Pourquoi cette activité est précieuse

Créer un instrument en famille, c'est une plongée dans notre héritage musical. Cela développe la motricité, la coordination et le goût de la création. C'est aussi une occasion de valoriser les sons de notre culture.

Matériel nécessaire

- Un goulot d'une bouteille en plastique
- Un rouleau en carton d'un papier hygiénique ou papier de cuisine
- Des papiers journaux + Papier couturier
- De la colle chaude + colle de papier
- Des pinceaux + peinture pour déco



Étapes de réalisation

1. Récupérer le goulot de bouteille plastique.
2. Récupérer le rouleau en carton.
3. Faire des entailles dans le rouleau en carton et le fixer au goulot à l'aide de la colle chaude.
4. Étape suivante recouvrir de papier journaux et pour cela, dessiner globalement l'empreinte du Djembe sur du papier et découper les entailles tout autour afin de coller facilement.
5. Bien rabattre les bords afin qu'il prenne bien la forme du Djembe.
6. Ajouter plusieurs couches de papier afin que le plastique et le carton soient bien recouverts. Cela permettra également de solidifier le Djembe.
7. La dernière couche de papier qui sera le papier patron afin de décorer au goût de l'artiste.



Pour les petits (3-4 ans)

- Leur proposer de coller les décorations.
- Leur faire tester les sons et choisir leur instrument préféré.

B
BIHIRANI
B



Bienvenue à la Semaine 3



Programme journalier

SEMAINE 3 : NATURE, SCIENCES ET DÉCOUVERTES

Cette semaine, nous faisons de grandes découvertes scientifiques!

JOUR 15 – Observation de la nature

Matin	Chasse aux trésors naturels (feuilles, pierres, plumes...)
Après-midi	Tri des objets par forme ou couleur
Soir	Histoire inventée autour d'un élément naturel

JOUR 16 – L'eau et ses mystères

Matin	Expérience avec l'eau (flotte ou coule ?)
Après-midi	La course aux pistolets à eau / Jeu de bulles à eau
Soir	Partage des découvertes + dessin de l'expérience

JOUR 17 – Petits scientifiques

Matin	Fabriquer un volcan avec du bicarbonate et du vinaigre
Après-midi	De quoi les graines ont-elles besoin pour pousser ?***
Soir	Conte autour de la science (l'étoile curieuse...)

JOUR 18 – Mes 5 sens

Matin	<p>Boîte mystère tactile : mettre divers objets dans une boîte (riz, coton, jouets, bouchons...) et l'enfant devine ce que c'est en glissant la main à l'intérieur, sans regarder.</p> <p>Marche silencieuse : marcher lentement dans la maison ou dehors en se concentrant uniquement sur les sons perçus.</p>
Après-midi	<p>Goûter à l'aveugle : proposer à l'enfant plusieurs aliments à goûter les yeux bandés (banane, cacahuètes, tomate, citron, chocolat...), et deviner de quoi il s'agit.</p>
Soir	<p>Relaxation olfactive : faire sentir des huiles, savons ou épices et demander à l'enfant ce que ça lui évoque (souvenir, moment, lieu...).</p>

JOUR 19 – Les insectes et animaux

Matin	Observer les fourmis, cafards, moustiques, mouches ou autres insectes
Après-midi	Dessiner ou modeler un insecte
Soir	Histoire ou documentaire animalier

*** - La description de l'expérience comme activité bonus de la semaine.

JOUR 20 – Jardinage

Matin	Planter une graine dans un pot
Après-midi	Fabriquer une étiquette de plante
Soir	Partager ce que l'on a appris en famille

JOUR 21 – Sortie ou journée libre

Matin	Promenade en nature / dans le quartier, accompagnés si possible
Après-midi	Temps libre / jeux favoris de la semaine
Soir	Goûter spécial "scientifique" avec jus coloré maison

Toutes mes félicitations pour cette troisième semaine d'activité sans écrans!!!
check rapidement la page suivante pour découvrir tes défis de la semaine 3!!!



CHALLENGE



SEMAINE 3



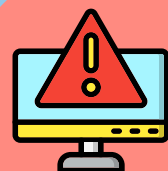
Défi Logique : Le labyrinthe dessiné

Dessiner un labyrinthe simple sur papier et l'enfant doit trouver le chemin vers la sortie. Les plus grands doivent dessiner eux-mêmes leur labyrinthe!



Défi Créatif : Ma planète idéale

Imaginer et dessiner une planète avec ses habitants, ses règles, ses paysages.



★ **Activité Bonus – De quoi les graines ont-elles besoin pour pousser ?**

Pourquoi cette activité est précieuse

Elle permet aux enfants de comprendre concrètement le cycle de la vie et le fonctionnement du vivant. C'est une expérience sensorielle, scientifique et poétique à la fois, qui enseigne patience, observation et soin du vivant.

Matériel nécessaire

- Petites graines (haricot, maïs, lentilles...)
- Coton ou terre
- Pots, bocaux ou sachets transparents
- Eau
- Feuille et crayons pour dessiner l'évolution

Étapes de réalisation

1. Disposer du coton humide dans un pot ou un petit sachet transparent.
2. Y placer quelques graines en les espaçant.
3. Placer le pot près d'une fenêtre, à la lumière.
4. Observer chaque jour : humidifier si besoin et noter les changements.
5. Dessiner ou photographier chaque étape de la pousse.

Discussion à avoir avec l'enfant

- De quoi la graine a-t-elle besoin ? (eau, lumière, chaleur, patience...)
- Que se passe-t-il si on oublie l'eau ? si on met dans l'ombre ?
- En quoi sommes-nous nous aussi comme des graines ? Que faut-il pour grandir ?

Pour les petits (3-4 ans)

- Leur confier la mission d'arroser chaque jour.
- Leur demander de nommer leur graine comme un petit être vivant.
- Leur faire raconter ce que "leur bébé plante" devient chaque jour.

B
BIHIRANI
B



Bienvenue à la Semaine 4



Programme journalier

SEMAINE 4 : CRÉATION, ÉMOTIONS ET FÊTE

Cette semaine, nous explorons la connaissance des émotions tout en célébrant l'accomplissement de ces semaines réussies loin des écrans:!

JOUR 22 – Mes émotions

Matin	Dessiner ses émotions (visages ou couleurs)
Après-midi	Jeu du miroir émotion (imiter les émotions)
Soir	Partage autour de "ce qui me rend heureux - joyeux - content"

JOUR 23 – Mon corps et moi

Matin	Yoga doux ou étirements guidés
Après-midi	Dessiner le contour de son corps + décor
Soir	Massage détente en famille avec des huiles naturelles

JOUR 24 – Les couleurs de ma vie

Matin	Atelier peinture libre
Après-midi	Création de collage avec papiers recyclés
Soir	Inventer une histoire colorée

JOUR 25 – Artisan d'un jour

Matin	Modelage (argile, pâte à modeler ou pâte à sel...)
Après-midi	Création d'un objet utile (porte-stylo...)
Soir	Partage : "Si je pouvais créer n'importe quoi..."

JOUR 26 – Je raconte une histoire

Matin	Inventer un conte avec 3 mots tirés au hasard
Après-midi	Créer des marionnettes avec chaussettes ou papier
Soir	Spectacle de marionnettes en famille

JOUR 27 – Je prépare la fête

Matin	Fabriquer des décorations maison
Après-midi	Préparer un menu spécial ou un gâteau
Soir	Répétition d'une danse ou chanson

JOUR 28 – Grande fête de clôture !

Matin	Tenue spéciale, danse et chants
Après-midi	Goûter avec remise de diplômes
Soir	Danse, câlins, rires et bilan de ces 4 semaines sans écrans !

Toutes mes félicitations pour cette quatrième semaine d'activité sans écrans!!!
check rapidement la page suivante pour découvrir tes défis de la semaine 4!!!



CHALLENGE



SEMAINE 4



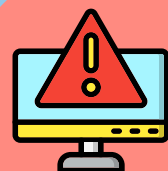
Défi Logique : La chasse aux formes

Cacher des objets de formes différentes et faire deviner à l'enfant selon les indices. Ils peuvent aussi jouer entre eux, s'ils sont plusieurs.



Défi Créatif : Mon costume de super-héros/héroïne

Créer un costume avec des objets recyclés, tissus, papiers... et inventer ses super-pouvoirs.



★ Activité Bonus – Fabrique ton théâtre de marionnettes

Pourquoi cette activité est précieuse

Elle stimule l'imaginaire, la parole, la créativité et l'expression des émotions. Fabriquer un théâtre et des personnages, c'est aussi donner vie à ses idées et raconter sa propre version du monde.

Matériel nécessaire

- Carton, chaussettes ou papiers, ciseaux, colle, feutres

Étapes de réalisation

1. Fabriquer un petit théâtre avec une boîte ouverte
2. Créer les marionnettes (papier, chaussettes décorées...)
3. Inventer une histoire simple
4. Préparer la mise en scène et s'entraîner
5. Présenter le spectacle à la famille !

Pour les petits (3-4 ans)

- Leur faire colorier les marionnettes.
- Leur faire jouer un rôle simple (animal, bruit...)
- Leur raconter une histoire avec les marionnettes et les inviter à interagir)

EXTRA BONUS

Recette Maison Pâte à Modeler



Ingredients

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1/2 tasse de bicarbonate de soude ou 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café d'huile végétale
- 1 tasse d'eau chaude
- des colorants alimentaires
- des huiles essentielles (facultatif)



Préparation

- Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients secs et ajouter l'huile végétale puis l'eau chaude progressivement tout en remuant à feu doux.
- Remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe à l'intérieur de la casserole jusqu'à former une boule de pâte. La texture ne doit pas être trop collante.
- Dès que la pâte commence à se détacher du fond de la casserole, éteindre le feu, laisser tiédir et pétrir la boule de pâte à la main. Une étape que les enfants vont adorer faire !
- Diviser la pâte en morceaux et y ajouter les colorants alimentaires de votre choix.

AMPE

Ampe, est un jeu **simple mais très énergique**. Il est originaire du Ghana et est également joué dans plusieurs pays en Afrique. **Il se joue à deux personnes ou plus et ne nécessite aucun équipement**. Le « chef » et un autre joueur sautent en même temps, tapent dans les mains et lancent un pied en avant lorsqu'ils sautent. Si le chef et l'autre joueur ont le même pied en avant, le chef gagne un point. S'ils sont différents, l'autre joueur devient le « chef » et joue contre les joueurs restants. Si les joueurs sont en cercle, le chef se déplace le long de l'intérieur du cercle et joue contre chaque joueur à tour de rôle. S'ils sont alignés, le chef avance. **Si seulement deux joueurs jouent, ils notent le score jusqu'à ce qu'un certain nombre de points détermine un gagnant.**

Félicitations!!!

"VOUS Y ÊTES ARRIVÉS"

Votre famille vient de passer **4 semaines incroyables** à créer de précieux souvenirs mais surtout à prendre conscience qu'**il est tout à fait possible de se passer des écrans**, il suffit juste de faire preuve d'un peu d'imagination!!!

 Si vous avez aimé ce livret:

1. **Envoyez-nous un message** sur WhatsApp: **674 93 25 45** ou sur IG: **@ngendeme.k** ou sur Facebook: **@bihirani**, pour me partager votre avis et bien entendu vos victoires. Ca me fera extrêmement plaisir de lire vos retours et surtout de savoir si ce livret vous a été utile!
2. **Partagez ce guide** avec d'autres parents qui pourraient en bénéficier. En le faisant, vous contribuez à **une mission collective essentielle: protéger nos enfants et leur assurer un développement harmonieux.**



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à m'écrire sur WhatsApp: 674 93 25 45



Si vous souhaitez aller plus loin pour permettre à votre enfant de devenir **acteur de son apprentissage, de sa créativité, de sa joie**, tout en le **responsabilisant** sur sa consommation des écrans? Rejoignez notre programme: **Vacances Sans Ecrans** qui démarre le 23 juin 2025 à 8h, à Makepe.

CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE!!

OU ALORS RDV DIRECT SUR NOTRE COMPTE WHATSAPP



Lumière Sur Leurs Talents



**SCANNEZ LE CODE POUR
DÉCOUVRIR**