Cmcas des Hauts-de-Seine
des Industries Electrique et Gazière

Mon petit guide d'activités en confinement

Ou comment je peux me cultiver, occuper les enfants, faire du sport à la maison gratuitement…

Suivez le guide !

CMCAS des Hauts-de-Seine

Edito

En ce moment les journées semblent plus longues et pas uniquement parce que le soleil se couche plus tard.

Le confinement, seul, en couple ou en famille peut engendrer quelques moments difficiles. Apathie, tensions, agacement, ennui sont autant de sensations qui traversent nos journées, parfois même en cumulé.

Sans prétendre détenir des solutions pour chaque problème nous en profitons pour vous proposer des bons plans, gratuits, dans le but de vous amuser, vous divertir, vous cultiver, vous défouler et pas seulement vous mais aussi au besoin ceux qui vous entourent.

J'en profite pour lire : Le manque de temps arrive au top des bonnes raisons trouvées pour ne pas lire. En ce moment le temps ce n'est pas ce qui manque, ainsi vous trouverez sûrement de quoi bouquiner

J'en profite pour faire du sport / me défouler : La télé, le pc, les séries, les films c'est bien sympa pour agrémenter les journées mais une chose est sûre, il faut aussi bouger !

Quel que soit votre niveau vous trouverez dans ce catalogue nombre de cours accessibles, gratuit, parfois en direct (ce qui permet de s'astreindre à un rythme)

J'en profite pour découvrir ou redécouvrir les ballets et l'opéra. L'Opéra de paris mais aussi d'autres salles de spectacles classiques mettent à disposition du public des captations récentes. C'est l'occasion rêvée de se faire une idée, de découvrir la féérie d'un ballet, la grandiloquence d'un opéra, l'harmonie d'un concert classique.

Pour les cinéphiles, c'est le moment de voir, revoir des œuvres

« Je n'ai plus d'idées pour occuper mes enfants ; les murs de la maison sont recouverts de bonhommes têtards et de soleil bleu qui me sourient » Nous allons tenter de vous glisser dans ce catalogue quelques idées d'atelier créatifs, de cuisine, de jeux pour occuper vos enfants

Original : Pour ceux qui ont peur qu'on ne les reconnaissent plus lors de leur retour au bureau ou qui se rêvent avec une paire de ciseaux et ont des cobayes à disposition, le web regorge de tuto de coiffures à faire soi-même... Nous avançons l'idée mais nous n'en proposons aucun, il vous appartient de trouver celui qui vous convient, la CMCAS déclinant la responsabilité de tout désastre

Culture : Spectacle, Musée, Opéra

Sport : applications, sites, réseaux sociaux

Avec les enfants : films, activités

Culture

Pour tous

Spectacles, musées, lecture, films

MUSÉES

Le Grand Palais

le Grand Palais vous propose de retourner dans ses espaces d'expositions virtuellement en vous invitant à découvrir de nombreuses activités et visites, disponibles pour toute la famille. Collections numériques, activités pour enfants, anecdotes... De quoi se cultiver dans son canapé !
L'exposition au Grand Palais Pompéi, l'exposition au Grand Palais depuis chez vous : https://www.grandpalais.fr/fr/expo-pompei-les-videos

Musée du Louvre

Plonger dans l'art avec le Musée du Louvre, même pendant le confinement
Le Musée du Louvre, comme tous ses confrères, est fermé jusqu'à nouvel ordre. Malgré le confinement, on peut tout de même admirer les trésors qu'il abrite grâce aux différents formats disponibles sur sont site internet. C'est parti pour une petite visite gratuite !
Sophie BOMMART, diplômée de l'Ecole du Louvre, vous donnera accès à des conférences répondant à vos aspirations en visitant les quartiers, les monuments, les parcs et jardins de Paris, ses musées, mais aussi ses environs. C'est une opportunité de découvrir ces lieux dans des conditions privilégiées. Vous pénétrerez dans l'univers de l'Art avec une approche qui vous ressemblera. http://aufildesarts.fr/ . Vous pouvez profitez des LIVES sur FACEBOOK ICI ou des REPLAY ICI

Fondation Cartier

la Fondation Cartier vous propose de découvrir son actuelle exposition, autour des photographies de Claudia Andujar, directement depuis chez vous via un site internet spécialement dédié.

La Maison de Claude Monet

la maison de Claude Monet à Giverny en visite virtuelle, musée consacré à l'artiste se situant dans la célèbre demeure du peintre, entourée de ses jardins, avec une visite virtuelle inédite ! Le moyen de voyager sans bouger de chez soi... Suivez le guide !

Expositions Virtuelles

Des expositions virtuelles sont disponibles :

De la gare au Musée d'Orsay rénové

La Tour Eiffel en 1900

À pied d'oeuvres à la Monnaie de Paris

La mode au XIXème siècle au musée des Arts Décoratifs

Château de Versailles

Musée des Arts et Métiers

Cité de l'Architecture

MUSIQUE

Philarmonie
Pendant le confinement, la Philharmonie étend son offre de contenus en ligne : concerts, entretiens et documentaires en vidéo à la demande, contenus éducatifs pour toute la famille, visite virtuelle du Musée de la musique, playlists musicales, magazine en ligne, portail dédié aux enseignants, etc.
https://philharmoniedeparis.fr/fr/la-philharmonie-s-invite-chez-vous

Opéra de Paris
L'Opéra de Paris met en ligne gratuitement ses spectacles pendant le confinement L'Opéra de Paris met en ligne gratuitement ses spectacles pendant le confinement
La programmation GRATUITE de l'Opéra de Paris en ligne :

- Du 17 au 22 mars : Manon
- Du 23 au 29 mars : Don Giovanni
- Du 30 au 5 avril : Le Lac des cygnes
- Du 06 au 12 avril : Le Barbier de Séville
- Du 13 au 19 avril : Soirée Robbins
- Du 20 au 26 avril : Les contes d'Hoffmann
- Du 27 au 3 mai : Carmen

Exemple : https://www.operadeparis.fr/magazine/don-giovanni-replay?utm_source=reseaux-sociaux&utm_medium=replay&utm_campaign=diffusion&utm_term=Don-Giovanni&utm_content=03232020

France TV
https://www.france.tv/spectacles-et-culture/opera-et-musique-classique/1252285-giselle-de-theophile-gautier-au-palais-garnier.html

Sofa Festival
festival musical et interactif à suivre en direct depuis chez soi Sofa Festival : festival musical et interactif à suivre en direct depuis chez soi
Renaud Capuçon, Christophe Maé, Alain Souchon, Sônge, Camille & Julie Berthollet ou encore Tessa B... tous participent au Sofa Festival, le festival musical et interactif à vivre en direct depuis chez soi les 26 et 27 mars puis les 2 et 3 avril 2020. https://sofa-festival.fr/

Arte Concert
propose 600 concerts à voir en streaming gratuitement Arte Concert propose 600 concerts à voir en streaming gratuitement
Envie d'un peu de métal, de musique classique, de pop ou de rock, ou de tout ça à la fois ? Arte Concert ambiance notre confinement en nous donnant accès à quelques 600 concerts, disponibles gratuitement en streaming. Let's rock and roll !

Metallica Paris 2019
Avis à tous les fans de metal et surtout de Metallica ! En cette période de confinement, le groupe américain annonce la mise en ligne d'un concert différent chaque semaine. Le live est à découvrir gratuitement en streaming depuis chez soi tous les lundis.

SPECTACLES

De nombreux spectacles d'humour sont disponibles en ligne notamment sur les plate-formes de vidéo. De quoi nous occuper en cette période de confinement. Petit tour d'horizon des spectacles à rattraper.
Depuis fort longtemps, Mustapha El Atrassi avait fait le choix de proposer ses spectacles gratuitement sur sa chaîne Youtube.
Jérémy Ferrari vient de mettre à disposition gratuitement son avant-dernier spectacle "Vends 2 pièces à Beyrouth" visible depuis le site de sa boîte de prod.
Pierre-Emmanuel Barré, propose, quant à lui, son précédent one-man-show intitulé "Nouveau Spectacle" et enregistré au Grand Rex en mai 2019, en streaming sur son site contre une participation au chapeau libre.
Il y a quelques mois, Verino a créé Verino On Demand (VOD), sa propre plateforme, sur laquelle il diffuse, entre autres, des vidéos de 25 minutes de stand-up.

De nombreux spectacles d'humour sont disponibles en ligne notamment sur les plateformes de vidéo. De quoi nous occuper en cette période de confinement. Petit tour d'horizon des spectacles à rattraper.
Depuis fort longtemps, **Mustapha El Atrassi** avait fait le choix de proposer ses **spectacles gratuitement** sur sa chaîne Youtube.

FILM

- https://mobile.lesinrocks.com/2020/03/25/cinema/actualite-cinema/mk2-lance-une-selection-hebdomadaire-de-films-rares-en-acces-libre/
- *trésors cachés, raretés et bizarreries indispensables de l'histoire du cinéma mondial"* https://www.troiscouleurs.fr/curiosity-by-mk2/

LECTURE

FNAC
La Fnac met à disposition 500 ouvrages en téléchargement gratuit, dont certains classiques à redécouvrir.
https://livre.fnac.com/n201497/Romans-et-nouvelles-ebook/Roman-eBook-gratuit

Bibliothèque Nationale de France
La BNF vous invite à créer votre propre bande-dessinée https://www.bnf.fr/fr/bdnf-la-fabrique-bd-de-la-bnf

Divers
L'éditeur Zonesedition met à disposition tous ses ouvrages en ligne, tout comme l'éditeur La Découverte...

Sport

Pour tous

applications, sites, réseaux sociaux

Cours en live sur Réseaux sociaux (puis mis à disposition)

CMG : https://www.facebook.com/cmgsportsclub/

Welness https://www.facebook.com/WellnessSportClubFrance/

Neoness : Neoness lance le programme ConFITment by Neoness et propose plusieurs fois par jour des entraînements fitness en direct sur Instagram via leur compte @neonessofficiel. De plus, depuis aujourd'hui l'appli de Neoness My NeoCoach qui propose des centaines d'entraînements et exercices sportifs disponibles en vidéo est accessible à tous, même sans abonnement Neoness !

Tigre Yoga une séance inédite de pilates ou de yoga sur Facebook à 11h.

Christophe Ruelle Regardez les lives gratuits du coach sportif tous les jours à 18h sur ses réseaux sociaux.

Applications

Adidas lance le Fit From Home Challenge et offre un accès gratuit à son application adidas training by Runtastic.

Sites

L'Appart Fitness qui propose en association avec LESMILLS une chaîne complètement gratuite avec pas moins de 95 cours dans 8 styles d'entraînements différents et complémentaires : https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts/season:1/videos/bodyattack-105-55-min

Décathlon propose sa propre plateforme de cours en ligne. Il existe une version gratuite avec 20 cours en direct par semaine accessibles et version payante avec plus de 120 cours en direct et des cours à la demande en illimité (9 euros par mois ou 60 euros par an). On adore le choix des pratiques très varié : Yoga dynamic, Cardio Jump, Pilatesball... Vous avez l'embarras du choix !

Plateforme de contenus

Youtube héberge des milliers de cours de fitness : pilates, zumba, body combat, body jump, etc.

TV

Gym Direct sur C8 : du lundi au vendredi à 6h et en replay sur youtube : https://www.youtube.com/user/GymDirectD8/featured

Avec les enfants

De 3 à 18 ans

Activités, aide aux devoirs

LES SITES BAYARD

Pour les 1 à 3 ans
POPI : https://www.popi.fr/a-faire-soi-meme

Pour les 3 – 7 ans
Activités artistiques / Des coloriages à télécharger / Des recettes
https://www.pommedapi.com/activites-maison-enfants-3-7-ans

Pour les 5 – 8 ans
https://www.youpi.fr/activites
♦ Apprentissage / Bricolage

Pour les 7-11 ans
https://www.astrapi.com/ptit-coin-coin-astrapiens/recettes-et-bricolages
Bricolage / jeux

Pour les 8 -12 ans
https://www.curionautes.com/

Pour les 10 - 14 ans
https://blog.okapi.fr/tuto-brico
♦ Podcasts Ma vie d'ado
♦ 10 astuces pour survivre au confinement en famille
Partager sa playlist favorite et ses recettes de cuisine, communiquer et… s'accorder des moments en solo ! Les conseils d'Okapi pour bien vivre cette « cohabitation forcée ».

Pour les 14-18 ans
https://www.phosphore.com/confinement/
♦ Vivre au temps du confinement : Conseils de profs, témoignage de jeunes, partage d'expérience.
♦ 4 youtubeurs pour faire un peu de philo

Retrouvez notre partenariat avec Bayard/milan sur notre site CMCAS92.com

DES SITES EN VRAC

- www.logicieleducatif.fr : des jeux, des cours pour les enfants de la maternelle au collège
- www.tidou.fr : jeux éducatifs e 2 à 10 ans
- www.dessinemoiunehistoire.net ressources pédagogique pour les maternelles
- www.tipirate.net
- http://ebookids.com : site spécialisé dans les livres à destination des 3-9 ans, le tout gratuitement.
- https://www.nasa.gov/kidsclub/index.html : La NASA propose un site Web entièrement dédié aux enfants (puzzles, livres à colorier, labyrinthes, jeux éducatifs, etc.) à l'adresse
- http://www.cimec.ro/muzee/muzee-cu-tur-virtual.html Liste des musées de Roumanie avec visites virtuelles et images panoramiques ici
- https://geogra.ro/joc/ro/index.php Jeux pour faciliter l'apprentissage de la géographie ici:
- http://www.creatissimo.ro Site Web avec d'innombrables idées d'activités créatives pour les enfants, amusantes et très faciles à mettre en pratique

Les meilleurs podcasts pour enfants

Plein d'histoires à faire écouter

Encore une histoire (jusqu'à 10 ans) : 29 livres lus avec brio, de 8 à 20 min.

Les histoires en musique d'Elodie Fondacci (jusqu'à 7 ans) : 63 épisodes, de 4 à 10 min.

La grande histoire de Pomme d'Api (jusqu'à 6 ans) : 18 histoires, de 4 à 10 min.

Une histoire et Oli (jusqu'à 7 ans) – 43 histoires, de 8 à 13 min.

Trois histoires de Tintin de 24 minutes chacune !

Astérix et la Zizanie de France Culture – 59 minutes

La voix Haute (jusqu'à 10 ans) – 145 épisodes fantastiques.

Les histoires à écouter de Short Edition (il y a aussi plein de lecture).

Souffleur de rêves propose quelques histoires à écouter gratuitement (le reste est payant mais les histoires gratuites sont très chouettes).

Whisperies met à disposition gratuitement ses 800 histoires animées et ses livres audio, à télécharger sur iOs ou Android .

Les P'tites Histoires - mon podcast - (jusqu'à 10 ans) - 80 histoires de 1 à 20 min

Les enfants et la solidarité

De l'amour en quelques clics
Envoyez des lettres aux personnes isolées : Le virus tue l'amour. On ne peut plus frapper aux portes, mais on peut encore écrire, donner un sourire par des mots. Alors allons-y !
L'initiative est simple : sur le site internet du projet, l'utilisateur peut écrire une lettre en quelques clics, glisser une photo et envoyer le tout aux administrateurs. "Ensuite, nous récupérons les lettres, nous les formatons, et nous les envoyons aux EHPAD. Ils les impriment directement chez eux. Puis, ils les distribuent dans les chambres des personnes âgées"

https://1lettre1sourire.org/
https://1lettre1sourire.org/ecrire-une-lettre/

Les enfants et la nature

Les mesures actuelles pour lutter contre la propagation du virus nous invitent au confinement. Alors pourquoi ne pas profiter de cette situation pour relever le défi « Confinés mais aux aguets ! »
https://www.oiseauxdesjardins.fr/index.php?m_id=21&a=N341&fbclid=IwAR3izaW-X9LkPJY0XHwTgkdPLHTaDqRt_RLYs4U8mhHdmHU0uQU6uQClOh4#FN341
 A la recherche d'activités pour vous occuper durant la période de confinement ? Rendez-vous sur LPO France !
https://www.lpo.fr/

Cmcas92—11, Cours Valmy—92800 Puteaux / Crédit Photo : IStock /Mars 2020

CMCAS des Hauts-de-Seine

des Industries Electriques et Gazières

www.cmcas92.com