



**HAVE
FUN
AND
KEEP
SMILING**

Bien s'occuper à la maison...

Bien s'occuper...
à condition d'avoir fait ses devoirs donnés par les professeurs !

- Voir des films et des classiques du **CINEMA**

Le site Open Culture a établi une liste interminable de films disponibles gratuitement et légalement sur Internet. Comme Netflix et ses catégories, le site a classé les œuvres selon plusieurs thèmes.

<http://www.openculture.com/freemoviesonline>

- Ecouter des **HISTOIRES**

France Inter invite à se plonger dans les aventures des grandes figures de l'histoire (épisode de 15 min) :

<https://www.franceinter.fr/emissions/les-odyseees>

Les Fictions Jeunesse de France Culture (Tintin, Peter Pan, Astérix, Tom Sawyer, Ulysse, Jules Verne....) :

<https://www.franceculture.fr/fictions/jeunesse>

Les contes et histoires de notre enfance :

https://www.franceculture.fr/emissions/lectures-denfance?utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR3_H2eSMWjciqyy6hdCKR6YDvkluzJAtYc69wjCwAX5DzGqiEx_FzupaA#Echobox=1584284273

Les Lectures de Guillaume Gallienne

<https://www.franceinter.fr/emissions/ca-peut-pas-faire-de-mal>

Le Cours de l'histoire :

<https://www.franceculture.fr/emissions/le-cours-de-lhistoire>

- Voir des **SPECTACLES** et des **MUSEES**

Les spectacles de l'Opéra de Paris mis en ligne gratuitement :

<https://www.sortiraparis.com/scenes/concert-musique/articles/211782-l-opera-de-paris-met-en-ligne-gratuitement-ses-spectacles-pendant-le-confinement>

Des musées du monde en virtuel :

<https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/?fbclid=IwAR0Z04Pj5yZzWPXsaObEJSSQMJ66bpbk2qys1iZvPW2JPHB5q04UBNvRbf9M>

<https://artsandculture.google.com/partner?hl=fr&tab=pop>

• Lire des **LIVRES**

Suivez Bulledop, une BOOKTUBEUSE qui vous conseille des trucs à lire pendant le covid-19 (entre autre) ! :

<https://www.youtube.com/user/bulledop>

Les librairies et médiathèques étant fermées, voici comment se procurer des livres :

<https://www.actualitte.com/article/monde-edition/coronavirus-ou-commander-ses-livres-en-evitant-amazon/99722>

La bibliothèque numérique de TV5 Monde offre au téléchargement 400 grands classiques de la littérature francophone.

<https://bibliothequenumerique.tv5monde.com/>

Les plus beaux romans classiques

<https://www.vousnousils.fr/2020/03/13/les-plus-beaux-romans-classiques-francais-a-lire-et-telecharger-584312>

Lire des mangas :

<https://www.manga-news.com/index.php/previews/A-G>

3 applis : <https://www.numerama.com/pop-culture/168720-guide-les-trois-meilleures-applis-pour-lire-des-mangas-sur-ios-et-android.html>

• **DESSINER**

Des tutos :

<https://www.lateliercanson.com/techniques/manga?all>

Spécial Manga :

<https://www.actualitte.com/PDF/Dessinez-mangas.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=GZUBepNuTLM>

• Faire du **YOGA** et de la **MEDITATION**

Découvrir le yoga

<https://www.santemagazine.fr/medecines-alternatives/pratiques-orientales/yoga/tout-savoir-sur-le-yoga-principe-bienfaits-types-177057>

Quelques exercices de yoga pas à pas :

<https://www.justebien.fr/yoga-a-la-maison/>

<https://www.youtube.com/watch?v=CA5wTltn6ek>

Gérer son stress : la page de Mme Gousset :

<https://mmegousset.wordpress.com/relaxation/>

Les conseils de M. MALHOMME : "*Méditer : c'est simple, gratuit, accessible à tous, tout le temps et n'importe où*".

Nul besoin d'être au contact d'un maître qui la pratique depuis 25 ans sous une cascade en Inde.

Inutile de bloquer une heure de son agenda : quelques minutes (même une) suffisent.

Plus que tout c'est la régularité, l'habitude qui fera la différence plus que le temps passé à méditer.

Un temps, même court au quotidien vous fera progresser rapidement.

Au fur et à mesure, votre corps et votre esprit vous le demanderont.

Pourquoi méditer ?

Méditer comporte des bienfaits tels que retrouver le calme, l'attention et la concentration sans compter les apports au niveau du métabolisme.

En ces temps d'inquiétude et d'emballement, mais également de temps disponible, vous pouvez mettre à profit ces journées pour programmer ce petit temps pour un retour à soi.

Pour les étudiants et les élèves cela permet de reprendre confiance en ses capacités et de se préparer au mieux aux échéances à venir.

Rien de mieux pour voir arriver sereinement les examens et évaluations et pour une préparation adaptée et avisée.

Pour chacun, méditer le soir favorise l'endormissement.

Pour tous, la méditation apporte plus de sens et renouvelle le rapport à soi, à notre corps, à notre esprit et à notre être.

Vous trouverez le récapitulatif d'autres bienfaits [ici](#).

Comment commencer ?

Pour tout de suite se mettre en action :

rendez-vous sur la page du site [Apprendre à méditer](#) le bien nommé. Faire un [Test](#) qui définira pour vous la meilleure méditation.

Le site est très bien fait et vous orientera vers d'autres pages en lien direct avec le thème.

Ou charger une App comme [Calm](#), [Petit Bambou](#) ou bien même [Insight Timer](#), tous 3 disponibles sur les Stores de téléchargement.

Ils proposent des entrées gratuites. Vous y trouverez des méditations guidées (vous êtes accompagnés d'un guide tout au long de la pratique qui vous oriente et vous rassure), des méditations pour débutant ou de la musique apaisante. Tous les formats de temps sont accessibles.

Vidéo Youtube : [Christophe André](#) est un spécialiste incontesté de cet art ancestral. En cliquant sur son nom, vous accéderez à un guide complet de cette pratique.

Sa voix si douce vous emmènera sur le sentier rassurant d'un moment d'une grande sérénité.

Podcast : [Pratiquer la méditation](#) ou [le temps de méditer](#). Les podcast sont en phase avec l'actualité. Ils sont réactifs et vous apportent ce dont vous avez besoin en ce moment.

Ayez l'habitude de l'habitude de méditer.

Oui, faites le chaque jour pour expérimenter les bienfaits. Programmer un horaire, un lieu pour ce moment pour vous. Puis, relaxer-vous et reliez-vous intérieurement.

Méditer : c'est toujours aussi simple, génialement gratuit, universellement accessible à tous, tout le temps et de n'importe où.

• Faire du **SPORT**

Nos profs d'EPS vous ont concocté des tutoriels selon le téléphone :

- IOS (Iphone):

Cliquez sur (ou copiez) ce lien : <https://htrl0.glideapp.io/> ou flashez le QR code ci dessous.

Une fenêtre internet s'ouvre.

Comme indiqué, cliquez sur le petit logo en bas (avec une flèche indiquant le haut) puis sur « ajouter à votre écran d'accueil ».

Cliquez sur ajouter. L'application se trouve maintenant sur votre écran d'accueil.

- Android:

Cliquez sur (ou copiez) ce lien : <https://htrl0.glideapp.io/> ou flashez le QR code ci dessous.

Une fenêtre internet s'ouvre.

En haut à droite de l'écran (dans la fenêtre internet ouverte), cliquez sur le petit logo en haut à droite de l'écran (trois petits points à la verticale, flèche rouge ou autre) puis sur « ajouter à l'écran d'accueil ».

Cliquez ensuite sur ajouter. L'application se trouve maintenant sur votre écran d'accueil.

- Faire de la **MUSIQUE**

Des tutos par "Si"

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLoEIN9CEX2-FqAeQuzLlyfIXWOQBzYfVn>

- Faire de la **GENEALOGIE**

S'interroger sur sa famille, ses origines en créant son arbre :

<https://www.geneanet.org/creer-votre-arbre/>

<https://www.filae.com/creer-arbre-genealogique>

- Faire des activités **MANUELLES**

Avec les enfants, les frères et sœurs...

<https://humeurscreatives.com/activites-manuelles-pour-enfants/>

"Faites le vous-même" / DIY

<https://kaizen-magazine.com/passer-a-laction-avec-le-do-it-yourself/>

<https://www.diy.fr/>

TRAVAILLEZ, LISEZ DES LIVRES, REGARDEZ DES FILMS, JOUEZ À DES JEUX VIDEO, DESSINEZ, REFLECHISSEZ, ECRIVEZ, CUISINEZ, DORMEZ, JOUEZ DE LA MUSIQUE, ECOUTEZ DE LA MUSIQUE, CHANTEZ, DANSEZ DANS LE SALON, OCCUPEZ -VOUS DE VOS PLANTES VERTES, APPELEZ DE VIEUX AMIS, FAITES DE LA GYM, JOUEZ AVEC VOS ENFANTS, OU NE FAITES RIEN DU TOUT MAIS...

RESTEZ À LA MAISON

CA N'A JAMAIS ETE AUSSI FACILE DE SAUVER DES VIES

