

Confinement, partageons nos idées pour des activités en famille

17.04.2020



N'hésitez pas à partager les ressources gratuites que vous appréciez avec vos enfants en adressant un message à contact@apesevigne.fr. Nous mettrons régulièrement à jour cette liste avec vos suggestions.

Bien entendu l'APE ne saurait être tenue responsable du contenu des sites mentionnés ci-dessous qui doivent être parcourus sous la supervision et la responsabilité des parents.

Soutien

Les académies ont mis en place des cellules téléphoniques pour aider les familles et les guider pas à pas dans la mise en oeuvre de la continuité pédagogique :

- <https://www.education.gouv.fr/continuite-pedagogique-des-cellules-telephoniques-academiques-pour-repondre-aux-familles-303177>
Académie de Paris, numéro vert à destination des familles : **0 800 200 144**

Déclic-CNV & EDUCATION propose un service d'écoute et de soutien pour aider les parents et les acteurs éducatifs à assurer au mieux leur rôle éducatif pendant le confinement :

- <https://www.declic-cnveducation.org/nos-actus/declic-met-en-place-un-service-decoute-et-de-soutien>

Le service de psychiatrie de l'enfant et l'adolescent de l'hôpital Robert Debré partage ses fiches pratiques pour mieux aider les familles dans leur quotidien, et notamment une sélection de supports pour gérer l'anxiété de son enfant à la maison ou comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus :

- <https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques>

Actualité

- <https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques> sélection de supports pour gérer l'anxiété de son enfant à la maison ou comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus, rédigé par les experts de l'hôpital Robert Debré.
- <https://www.twitch.tv/radioalamaison> les élèves de terminale de Sévigné proposent une émission radiophonique quotidienne, du lundi au vendredi à 18h00, en direct ou rediffusion, bravo à eux pour cette initiative !
- màj 16.04.2020 <https://outilstice.com/2020/03/tous-les-titres-de-la-presse-jeunesse-gratuits-pendant-la-periode-de-confinement/?amp> Tous les titres presse jeunesse gratuits pendant la période de confinement
- màj 16.04.2020 <http://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lascienceestla/coronavirus-questions-denfant/> Coronavirus : questions d'enfants. Des réponses illustrées aux questions que posent les 6-10 ans, accessibles en ligne et en téléchargement sur le site de la cité des sciences et de l'industrie
- màj 16.04.2020 https://carrefour-education.qc.ca/guides_thematiques/parler_de_covid-19_a_son_enfant_ou_son_adolescent Ressources listées par carrefour éducation canada pour parler du Covid-19 à nos enfants et ado
- màj 16.04.2020 <https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-dernieres-infos,101211> Le P'tit Libé, l'actu des grands expliquée aux enfants, les dernières nouvelles sur le Coronavirus sont gratuites
- <http://lirelactu.fr/> Suivre l'actualité (journaux et magazines)
- <https://factuel.afp.com/> Fact Checking de l'AFP sur le coronavirus
- <https://www.franceinter.fr/coronavirus-voici-des-sources-fiables-pour-vous-informer-en-evitant-les-fake-news>
- <https://www.lumni.fr/programme/les-cles-des-medias> 6e/5e
- https://www.youtube.com/playlist?list=PLcHeuji-yRM8C8xITTC2laV_5bWz1AS4 Vidéos pédagogiques sur le « fact-checking »

- <https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/>
- <https://www.1jour1actu.com/monde/coronavirus-mieux-comprendre-pour-mieux-se-protger> Dossier
- <https://lepetitquotidien.playbacpresse.fr/article/comprendre-ce-que-le-president-de-la-republique-a-annonce-lundi-soir> Article pour aider les enfants à comprendre le confinement

Mon quotidien (10-13 ans) en PDF gratuit pendant 15 jours >> CODE PROMO: **MQTCO** <<

L'ACTU (13-18 ans) en PDF gratuit pendant 30 jours >> CODE PROMO: **ACT30** <<

- Créez votre compte via le lien suivant : <https://digital.playbacpresse.fr/creer-compte/etape-1>

- Créez le profil de votre enfant (ne pas remplir le champ numéro d'abonné)

- Indiquez dans le profil de votre enfant le code promo correspondant au journal de votre choix.

- <https://www.arte.tv/fr/videos/091292-012-A/arte-junior-le-mag/> *Arte junior* (10-14 ans)
- <https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/salut-l-info/> *Salut l'info*, Podcast hebdomadaire, (7-11 ans) (Franceinfo et Astrapi)
- <https://podcast.ausha.co/maman-j-ai-rate-l-actu> Podcast d'actualité pour les 8-12 ans
- <https://podcast.ausha.co/podcasts-pour-enfants-la-puce-a-l-oreille> *La puce à l'oreille*, podcast décalés pour enfants allumés
- <https://soundcloud.com/user-796736315/sets/radio-bambou> *Podcast Reporterre*, quotidien de l'écologie

Portails culture

- <https://www.culture.gouv.fr/Culturechezvous> *Culture chez vous*, portail du ministère de la Culture pour accéder à des jeux, des livres numériques, des documentaires, des opéras en streaming, ou encore des expositions virtuelles.
- màj 01.04.2020 <https://archive.org/> *Internet Archive*, une mine d'or libre et gratuite. Vous y trouverez aussi bien des livres audio, des ebooks, des journaux, des films, des jeux vidéo, des fichiers sonores, que des sites.
- màj 16.04.2020 <https://www.troiscouleurs.fr/category/culture/> L'art du confinement, des idées d'artistes et d'institutions culturelles pour nous occuper...
- màj 16.04.2020 <https://www.cultureg.fr/?ref=outilstice.com> *Culture G*, moteur de recherche libre et participatif pour trouver des idées de lectures, de films, d'articles, d'émissions, de discours, d'albums, de podcasts, et tout ce qui peut vous enrichir et élargir votre vision du monde

Lecture

- <https://bibliotheques.paris.fr/services-et-infos-pratiques.aspx> Ressources numériques accessibles pendant la fermeture des bibliothèques de la Ville de Paris, pour les inscrits
- <https://bibliothequenumerique.tv5monde.com> Près de 600 classiques de la littérature francophone, certains avec un accompagnement pédagogique
- <https://fr.wikisource.org/wiki/Catégorie:Littérature>
- <https://www.gutenberg.org/>
- <https://gallica.bnf.fr/>
- <https://disciplines.ac-toulouse.fr/documentation/reservoir-de-livres-numeriques-libres>
- màj 01.04.2020 <https://fr.feedbooks.com/publicdomain> des milliers de classiques à télécharger, dont certains en audio
- màj 01.04.2020 <http://www.noslivres.net/#presentation> moteur de recherche qui permet de rechercher un livre du domaine public francophone, disponible gratuitement
- màj 01.04.2020 <https://outilstice.com/2020/03/la-liste-complete-des-livres-a-telecharger-gratuitement-pendant-la-periode-de-confinement/?amp=1> Près d'une vingtaine de sites proposant des livres gratuits pendant la période de confinement, liste mise à jour régulièrement.
- màj 16.04.2020 <https://lireenligne.net/accueil> Les classiques de la littérature libre de droit
- màj 16.04.2020 <http://www.lire-des-livres.com/> la plupart des grands classiques de la littérature classés par genre, à lire en ligne sans avoir besoin de vous enregistrer ou de télécharger une application
- màj 16.04.2020 <https://manybooks.net> Livres dans de nombreuses langues classés par thème, à lire en ligne ou télécharger
- màj 16.04.2020 <https://www.manga-news.com/index.php/previews/A-G> Manga en ligne en français et anglais

- <https://www.getfreebooks.com/2087-of-the-most-popular-fiction-books-of-all-time-with-free-legal-download-links/> 2087 of the most popular fiction books

Livres audio (souvent disponibles aussi en version texte)

- <http://www.openculture.com/freeaudiobooks>
- <http://audiocite.net> Vaste catalogue de textes classiques lus par des bénévoles. A écouter en ligne ou à télécharger au format Mp3.
- <http://literatureaudio.com> 8 000 livres audio gratuits et téléchargeables au format mp3
- <http://biblioboom.co> Des centaines de livres lus par des passionnés de littérature
- <https://librivox.org/> Près de 40 000 ouvrages du domaine public dans 40 langues
- https://stories.audible.com/discovery?ref=adbl_ent_anon_ds_ds_vn Audio livres en anglais, français, espagnol, italien, littérature jeunesse et grands classiques
- <https://ici.radio-canada.ca/premiere/livres-audio?ref=outilstice.com> Radio-Canada propose une bibliothèque conséquente de livres lus gratuits de qualité dont de nombreux contes pour les enfants. Les ouvrages sont interprétés par des comédiens et parfois par les auteurs eux-mêmes !
- <https://www.franceculture.fr/theatre/6-tragedies-de-jean-racine-a-ecouter> 6 tragédies de Racine à écouter sur France Culture

Pour les enfants

- <https://www.franceinter.fr/enfants/des-premieres-lectures-aux-romans-jeunesse-notre-selection-pour-transmettre-le-virus-de-la-lecture> Sélection France inter pour transmettre le virus de la lecture
- <https://www.franceinter.fr/emissions/l-tu-lu-mon-petit-loup> *L'as-tu lu mon petit loup ?* Rendez-vous hebdo dédié à la littérature jeunesse, direct et rediffusion
- <https://www.petitsmo.fr/promenades-imaginaires> Histoires créées à partir d'œuvres exposées au Musée d'Orsay
- <https://www.telerama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants,-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans,n6516946.php> (3 à 15 ans)
- <https://jeunesse.short-edition.com/podcasts> Histoires courtes (Short édition jeunesse), (8 à 12 ans)
- https://www.actualitte.com/article/edition/des-centaines-de-livres-jeunesse-a-telecharger-gratuitement/90381?fbclid=IwAR11wS6Sb_Vh6XBGV5Ocjz44POFkN4NQbVr1cF9bMXK3kX1Ncodj6NHxbkY Des centaines de livres jeunesse à télécharger

Interviews d'auteurs

- <https://www.familiscope.fr/podcasts-pour-enfants/podcasts-pour-ados/histoires-de-jeunesse-le-podcast-des-ecrivains-jeunesse/> plonger en plein cœur des coulisses d'une oeuvre...
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PL43OynbWaTMLSUzMpmqwuKcJNbTeC5GhD> Comment j'ai dessiné, interviews d'auteurs de bandes dessinées qui livrent les clefs de leur art à France Inter (Youtube)

Livres d'art et catalogues d'exposition (Pour réviser l'option Histoire des arts ou se cultiver)

- <https://www.metmuseum.org/art/metpublications> 500 publications du Metropolitan Museum de New York, consultables en ligne ou téléchargeables au format PDF
- <https://archive.org/details/guggenheimmuseum?tab=collection> 200 catalogues et livres du Musée Guggenheim de New York, consultables en ligne ou téléchargeables au format PDF ou ePub
- <http://www.getty.edu/publications/virtuallibrary/index.html> 300 catalogues et publications associés aux grandes expositions du Getty Museum de Los Angeles, consultables en ligne ou téléchargeables au format PDF ou ePub

Films et documentaires

- <https://madelen.ina.fr/> L'INA partage 13 000 contenus patrimoniaux pendant 3 mois
- <http://www.openculture.com/freemoviesonline> 1700 classiques, indépendants, N&B, western...
- <http://www.apar.tv/cinema/700-films-rares-et-gratuits-disponibles-ici-et-maintenant/> 700 films rares
- <https://www.troiscouleurs.fr/> Chaque semaine pendant le confinement, trois couleurs et Mk2 vous offre une sélection de films gratuits.

Visites virtuelles de musées

Collections (accessibles pour la plupart des grands musées du monde, petite sélection dans les articles suivants)

- <https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/>
- <https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>
- <https://www.demotivateur.fr/article/visiter-des-musees-sans-bouger-de-son-canape-le-plan-parfait-pendant-la-quarantaine-19057>
- màj 01.04.2020 <http://www.parismusees.paris.fr/fr/actualite/decouvrez-nos-musees-et-leurs-collections-depuis-chez-vous> 14 musées de la Ville de Paris s'invitent chez vous : visites 360 degrés de musées et sites patrimoniaux, accès aux collections, visites guidées, documentaires.
- màj 16.04.2020 <https://outilstice.com/2020/04/10-visites-virtuelles-incroyables-dans-les-plus-grands-musees-mondiaux/#gs.3kaq0r> 10 visites virtuelles incroyables dans les plus grands musées mondiaux
- màj 16.04.2020 https://www.sciencesetavenir.fr/decouvrir/expositions/le-guide-des-visites-virtuelles-dans-les-musees-et-centres-de-culture-scientifique_143262 Guide des visites virtuelles dans les musées et centres de culture scientifique
- màj 16.04.2020 <https://www.salvador-dali.org/fr/musees/theatre-musee-dali-a-figueres/visita-virtual/> Musée Salvador Dali à Figueres

Expositions temporaires

- màj 01.04.2020 <https://www.grandpalais.fr/fr/expo-pompei-chez-vous> : Découvrez en avant première l'exposition *Pompei*, dont l'inauguration au Grand Palais a été reportée jusqu'à nouvel ordre
- màj 01.04.2020 <https://www.museothyssen.org/en/exhibitions/rembrandt-and-amsterdam-portraiture-1590-1670> Suite à la fermeture anticipée de l'exposition *Rembrandt et le portrait à Amsterdam (1590-1670)*, le musée Thyssen-Bornemisza de Madrid propose un parcours interactif des salles de l'exposition jusqu'au 24 mai
- màj 01.04.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=2NMmDmBSHyk> Si vous n'en avez pas eu l'occasion, visitez l'exposition *Christian Boltanski* du Centre Pompidou comme si vous y étiez

Visites virtuelles : ciel et nature

- màj 16.04.2020 <http://www.worldwidetelescope.org/webclient/>
- màj 16.04.2020 <https://www.planetoscope.com/> La vie de la planète vue à travers l'immensité des statistiques mondiales et de leur évolution en temps réel
- màj 17.04.2020 <https://www.01net.com/astuces/4applications-pour-observer-le-ciel-et-les-etoiles> 4 applications pour observer le ciel et les étoiles
- màj 17.04.2020 <https://www.nasa.gov> Site de la NASA
- màj 16.04.2020 <https://artsandculture.google.com/exhibit/mesa-verde-national-park-usa/AQICXBSdZeHfLg> Visiter le parc national de la Mesa Verde aux USA

Concerts et spectacles en streaming

Musique

- <https://servicepresse.arte.tv/arte-concert-diffuse-en-livestream-deux-concerts-quotidiens-sur-facebook-et-tv> Concerts Arte
- <https://www.traxmag.com/coronavirus-les-plus-grands-operas-du-monde-vont-diffuser-leurs-concerts-et-ballets-en-streaming/> Les plus grandes salles d'Opéra et de ballets du monde proposent en ce moment leurs archives ou des concerts en direct, quelques exemples dans cet article
- màj 16.04.2020 <https://www.radio.fr/> Radios gratuites classées par genre
- màj 17.04.2020 <https://monsieur-onde.com/> Découvrez en vidéo et en musique le répertoire symphonique de l'Orchestre de Paris avec *Monsieur Onde*, le génie de la Philharmonie de Paris

Théâtre

- màj 01.04.2020 <https://amp.lefigaro.fr/theatre/au-theatre-ce-soir-la-comedie-francaise-les-bouffes-du-nord-le-funambule-jouent-a-votre-domicile-20200330> La Comédie française, les bouffes du nord et le Funambule dans votre salon

Danse

- <https://www.traxmag.com/coronavirus-les-plus-grands-operas-du-monde-vont-diffuser-leurs-concerts-et-ballets-en-streaming/> Les plus grandes salles d'Opéra et de ballets du monde proposent en ce moment leurs archives ou des concerts en direct, quelques exemples dans cet article
- màj 16.04.2020 <https://www.operadeparis.fr/actualites/spectacles-de-lopera-de-paris-a-redecouvrir-en-ligne> L'Opéra de Paris rend accessible en ligne certaines de ses productions emblématiques dans leur intégralité, pendant le temps du confinement

Jeux de société

- màj 16.04.2020 <http://www.bbc.com/culture/story/20200409-how-gaming-became-a-form-of-meditation> How gaming became a form of meditation, BBC - Culture

En ligne

- màj 01.04.2020 <http://www.boiteajeux.net/> 60 jeux de société modernes, entièrement gratuit, anglais et français
- màj 01.04.2020 <https://www.yucata.de/en> En anglais et allemand seulement, entièrement gratuit et sans pub
- màj 01.04.2020 <https://fr.boardgamearena.com/join> 150 jeux de société modernes, possibilité de créer des parties privées entre amis pour certains jeux
- màj 01.04.2020 <https://tabletopia.com/> 400 jeux gratuits, certains restreints à la version d'intro
- màj 01.04.2020 https://store.steampowered.com/app/286160/Tabletop_Simulator/ Jeux classiques (échecs, domino, puzzles)
- màj 01.04.2020 <https://www.happymeeples.com/fr/> Une dizaine de jeux en solo ou à deux, entièrement gratuit, anglais et français
- màj 01.04.2020 https://store.steampowered.com/app/286160/Tabletop_Simulator/ Jeux de rôle

A télécharger

- màj 01.04.2020 <https://fr.asmodee.com/fr/news/2020/3/27/pack-jeux/> Pour nous aider à tenir le confinement, Asmodee et ses éditeurs partenaires nous proposent un gros pack de jeux à télécharger et imprimer

Pour les plus jeunes

- màj 01.04.2020 <https://gusandco.net/2020/03/29/confinement-jeux-idees-ressources/> Quels jeux de société pour aider nos enfants à renforcer leurs compétences académiques de manière ludiques et didactiques
- màj 01.04.2020 <https://gusandco.net/2020/03/18/donjons-chenapans-jeu-enfants/> Donjons Chenapans, un jeu de rôle dès 4 ans, à imprimer

Activités physiques et relaxantes

Méditation et yoga màj 16.04.2020

- <https://www.calm.com/blog/inspirez-profondement> méditer gratuitement avec *Calm* pendant le confinement
- <https://www.petitbambou.com/fr> méditations gratuites pendant le confinement pour les enfants et ado avec *Petit Bambou*
- https://www.youtube.com/results?search_query=calme+et+attentif+comme+une+grenouille Méditer avec des extraits du livre *Calme et attentif comme une petite grenouille*, dès 3 ans

- https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI Méditation guidée pour les enfants avec *Un cœur tranquille et sage*
- <https://www.caminteresse.fr/sport/confinement-comment-faire-du-yoga-avec-les-enfants-11135718/> Comment faire du yoga avec les enfants
- màj 17.04.2020 <https://www.downdogapp.com/> Créez vos séances de yoga personnalisées avec *Down Dog*, gratuit jusqu'au 1er mai
- màj 17.04.2020 <https://www.youtube.com/channel/UCipgrDN4N2e6pYUCRumGU1g> Cours de yoga gratuits sur la chaîne Youtube de Diva Yoga, accessibles aux débutants

Bouger, faire du sport chez soi màj 16.04.2020

- https://www.youtube.com/channel/UC2Szk_bRQfyZIOu_po0B4g ou <https://www.facebook.com/GymDirect> Bouger avec *Gym Direct* tous les soirs en direct, à 18h00
- <https://www.goove.app/free-access/themes> avec Goove, des séances d'activités physique tous publics
- <https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/> 14 activités ludiques pour faire bouger les enfants en confinement avec *Papa positive*
- <http://www.petitsateliers.fr/sport/ateliers-gratuits/> *Les Petits ateliers de sport*, disponibles en libre accès pendant la durée du confinement, constituent un répertoire d'activités ludiques et éducatives à adapter selon votre espace disponible et l'âge de vos enfants.
- <http://www.petitsateliers.fr/cirque/ateliers-gratuits/> Dans le même esprit, *Les Petits ateliers de cirque* donnent 66 idées d'activités autour du jonglage ou encore de l'équilibre à reproduire facilement avec vos enfants, avec peu ou pas de matériel.

Danser

- <https://youtu.be/-at3COrnEwk> Cours de Zumba pour adultes et enfants
- <https://youtu.be/UtInVosMOY> Cours de Zumba pour les 4 / 7 ans
- màj 01.04.2020 <https://www.franceinter.fr/bien-etre/la-seance-de-meditation-de-christophe-andre-en-temps-de-confinement> 3 minutes de méditation en temps de confinement