

ACTIVITES A FAIRE PENDANT LE CONFINEMENT

Pour bouger

- ✓ Quelques exercices de [renforcement musculaire](#)
- ✓ Tu peux **garder la forme** en faisant du sport grâce à [Fizz Up](#) ou à l'application [Nike Training Club](#)
- ✓ Tu peux **bouger et dépenser ton énergie** grâce à la chaîne Youtube de **Gym Direct** pour des séances de [sport](#) ou de [danse](#)

Pour jouer

- ✓ Sur [Netigame](#), tu trouveras plein de **jeux gratuits de carte, de stratégie, de mémoire...** il y en a pour tous les goûts
- ✓ [Skribbl](#) est un jeu en ligne où il faut **dessiner des mots** que les adversaires doivent deviner
- ✓ Sur [Lichess](#), tu peux apprendre et **jouer aux échecs** contre l'ordinateur ou contre un ami

Pour créer

- ✓ Tu peux **créer ta propre BD** avec l'application [BDnF](#) à télécharger gratuitement !
- ✓ Si tu as accès à une cuisine, tu peux perfectionner tes **talents de cuisinier** avec ces [recettes faciles](#), ou des vidéos de [recettes rapides](#), de [pâtes](#), de [fast-food fait maison](#) ou de [pâtisserie](#)
- ✓ Tu peux aussi suivre des chefs en ligne : le chef [@cyril_lignac](#) cuisinera en direct avec vous à 18 :35 sur Twitter
- ✓ Tu peux **découvrir l'Origami**, l'art japonais de pliage du papier pour créer des [animaux ou des objets](#)
- ✓ Sur la chaîne Youtube de TutoDraw, on trouve des **tutos de petits dessins faciles à faire** pour débiter. En voici [un premier](#), [un autre](#), [un troisième](#) et [un dernier](#) ! A vos stylos ☺

Pour apprendre

- ✓ Pour avoir accès à tes **manuels scolaires**, tu peux aller sur [ce site](#) ou sur [celui-ci](#) ou sur [celui-là](#)
- ✓ La Plateforme **Fun-Mooc** propose des cours en accès libre, sur inscription. Parmi eux, certains sont destinés à **améliorer la maîtrise du français**. En voici quelques-uns : [Vivre en France A1](#) [Vivre en France A2](#) [Vivre en France B1](#) [Travailler en France A2/B1](#)
- ✓ Si tu veux **apprendre ou perfectionner ta maîtrise d'une langue**, tu peux regarder **une série, un film ou un documentaire** sur [Qioz](#)
- ✓ Tu peux aller sur [Lumni](#) qui propose des **vidéos, des jeux et des dossiers pour apprendre et réviser**
- ✓ Tu peux regarder les tutos de la [Khan Academy](#) sont des **minis-leçons en vidéo**

Pour découvrir

- ✓ La plateforme « [Anime Digital Network](#) » offre l'accès gratuit à certains mangas pendant le confinement, l'occasion de **découvrir des nouveaux mangas ou de revoir tes épisodes préférés !**
- ✓ Pour mieux comprendre **les sciences et les technologies** :
 -  Tu peux aller sur [Le Blob](#), le média créé par la Cité des Sciences et le Palais de la Découverte où tu trouveras des **informations scientifiques en vidéo** sur les sciences, la santé, les technologies etc.
 -  Tu peux regarder la chaîne Youtube de « [C'est pas sorcier](#) » où tu pourras regarder plein **d'expériences pour comprendre le fonctionnement de la nature ou des technologies** (par exemple les avions, les félins, les volcans etc.)
- ✓ Tu peux avoir accès à un grand nombre de **documentaires** de [France TV](#) sur différents thèmes : **histoire, animaux, voyages, société** etc.
- ✓ Tu peux **écouter des podcasts** sur des **grands artistes ou personnalités de l'Histoire** : [Amadou Hampâté Bâ](#), [Miriam Makeba](#), [Nelson Mandela](#), [Cesaria Evora](#), [Lounès Matoub](#), [Youssef Chahine](#), [Kateb Yacine](#), [Martin Luther King](#), [Chinua Achebe](#), [Oum Kalsoum](#), [Audre Lorde](#)
- ✓ Pour mieux comprendre **comment fonctionnent les médias et l'information**, tu peux regarder les vidéos « [Les clés de médias](#) » de la Maison de la Radio
- ✓ Sur [Numéridanse](#), tu auras accès à des **documentaires vidéos sur la danse** dans des styles très différents

- ✓ Tu peux visiter **un monument ou un musée** depuis chez toi grâce aux visites virtuelles :
 - ✚ [Lieux et monuments français](#)
 - ✚ [Le Street Art Project](#) le musée Street-Art de Google
 - ✚ [Quai Branly](#) consacré aux arts d'Afrique, d'Océanie, d'Asie et des Amériques
 - ✚ [Louvre - Paris](#)
 - ✚ [L'Universal Museum of Art](#) un musée en réalité virtuelle
 - ✚ [Musée archéologique d'Athènes](#)
 - ✚ [British Museum - Londres](#)
 - ✚ [Et beaucoup d'autres musées du monde entier](#)
 - ✚ Qu'est-ce qu'on voit depuis le toit des monuments parisiens ? La réponse [ici](#) !

- ✓ Tu peux **regarder un spectacle** :
 - ✚ [Culture Box](#) de France TV qui propose des **concerts** et des **pièces de théâtre**
 - ✚ **Stand-up, théâtre et danse** sur [France TV](#)
 - ✚ Les **concerts** d'[Arte Concert](#)
 - ✚ Les **concerts de musique classique** de la [Philharmonie de Paris](#)
 - ✚ Les **spectacles** de l'[Opéra de Paris](#)
 - ✚ Certains artistes comme *Christine and the queens* proposent des **live** tous les jours sur Instagram, reste attentif aux annonces de tes artistes préférés

✚ Pour rester en lien

- ✓ Tu peux **appeler des amis**, leur envoyer des **messages**, faire des **appels vidéos**, faire des **jeux en ligne** avec eux

- ✓ Tu peux **appeler ton parrain ou ta marraine** pour discuter, rigoler, discuter avec lui/elle de ce que tu as fait dans la journée, lui dire comment tu te sens. Tu peux aussi le faire en appel vidéo ou par WhatsApp

- ✓ Tu peux **discuter avec ton éducateur**, lui poser tes questions si tu en as, lui parler des problèmes que tu rencontres, lui dire comme tu te sens

Pour t'informer sur le Coronavirus

- ✓ Sur le [site d'InfoMIE](#), tu peux trouver toutes les informations sur les **dispositions spécifiques aux mineurs isolés et jeunes majeurs** pendant la **crise du Coronavirus**
- ✓ Sur le [site d'InfoMIE](#) encore, tu peux trouver l'affiche avec les **consignes sanitaires traduites en plusieurs langues**
- ✓ Sur le [site d'InfoMIE](#) toujours, tu peux trouver la **liste des déplacements autorisés** dans le cadre du confinement
- ✓  **Avant chaque sortie**, il faut remplir [l'attestation de déplacement dérogatoire](#) soit en l'imprimant et en la complétant, soit en la recopiant sur une feuille. En plus de **l'attestation de déplacement**, il est conseillé que tu sortes avec la **copie de ta pièce d'identité**, la **copie d'une attestation de prise en charge à l'ASE**, ton **titre de séjour/ton récépissé/ta demande d'asile**

L'essentiel des infos :

- ❖ **On reste chez soi** sauf déplacement autorisé 
- ❖ On sort avec **l'attestation de déplacement dérogatoire** et les autres papiers mentionnés ci-dessus 
- ❖ On se **lave les mains très souvent** à l'eau et au savon ou avec un gel hydroalcoolique 

A bientôt !
L'équipe de Parrains Par Mille