



PROGRAMME RESPIRATIONS
Cultures du cœur
Les Petits Débrouillards
la Fédération des acteurs de la solidarité

**Idées et ressources pour se divertir,
s'aérer, apprendre en famille**

RESPIRER EN CONFINEMENT

Kit N°2

[RETROUVEZ LE KIT N°1](#)

SUR LA PAGE INTERNET DE LA FEDERATION DE ACTEURS DE LA SOLIDARITE

AU SOMMAIRE DU KIT N°2

| | |
|---|---|
| Activités et ressources éducatives pour les plus jeunes | 2 |
| Proposer des activités à ses enfants | 2 |
| Regardez ou écoutez avec vos enfants des émissions qui cultivent la curiosité | 2 |
| Ressources éducatives | 3 |
| Activités culturelles, artistiques et scientifiques | 4 |
| Voir un spectacle en replay | 4 |
| Allons au cinéma ! | 4 |
| Humour ! | 4 |
| Musiques | 4 |
| Visitons des musées sans bouger ! | 5 |
| Jeux sur ordinateur | 5 |
| Et si on se faisait du bien avec du sport ! | 5 |



Activités et ressources éducatives pour les plus jeunes

UNICEF vous propose de [nombreuses ressources par tranche d'âge](#), à lire avec les enfants.

Proposer des activités à ses enfants

Bayam vous propose [gratuitement de nombreuses activités](#) (jeux, initiation à l'anglais, développer sa créativité, découvrir le monde, faire du sport,...) pour s'occuper à la maison (3 à 6 ans et de 7 à 10 ans). Le mieux est de [télécharger leur application](#) pour ordinateur (PC et Mac) ou téléphone (Apple ou Android).

Bibliothèque en accès libre de Biscoto, pour [lire, jouer, bricoler tout en restant chez soi](#) !

Téléchargez de très [nombreux coloriages](#) ou réalisez-les en ligne.

Regardez ou écoutez avec vos enfants des émissions qui cultivent la curiosité

Retrouvez quelques épisodes de l'émission « [Il était une fois la vie !](#) » pour découvrir de façon ludique le fonctionnement du corps humain, le fonctionnement de l'espace ou encore certains épisodes de l'histoire de l'humanité.

« [Comment j'ai dessiné](#) » est une émission radio en vidéo par France Inter où l'on découvre comment les auteurs de BD dessinent. De quoi donner envie après de faire ses propres dessins !

Les P'tits philosophes : 5 dessins animés, [5 questions pour réfléchir avec les maternelles](#) sur les grands sujets de la vie (les amis, être amoureux, être le plus fort, avoir peur, la mort).

Découvrez, visitez et expérimentez...#àlamaison ! Dans le cadre du projet « La culture : un espace de respiration » porté par [Cultures du Cœur 13](#) et [Les Petits Débrouillards PACA](#), il vous proposait des **visites virtuelles de musées/sites patrimoniaux/spectacles** et par la suite de **réaliser chez vous des expériences en lien avec cette visite**. Cette semaine, [la Tour Eiffel](#) !



Ressources éducatives

Toujours la maison Lumni par France 4 pour **suivre ses cours à la télé, avec des profs en direct pour les trois niveaux scolaires**. Chaque jour un programme en particulier pour travailler de façon ludique :

- Niveau primaire : <https://www.lumni.fr/primaire>
- Niveau collège (avec révision du brevet) : <https://www.lumni.fr/college>
- Niveau lycée (avec révision du bac) : <https://www.lumni.fr/lycee>

[Exercice Maternelle PS MS GS](#), des jeux éducatifs en ligne et à imprimer. Fiches Maternelle à imprimer en Lecture, Maths, Écriture des capitales et lettres cursives, Graphisme Maternelle... ainsi que de nombreuses activités pour s'amuser en ligne dès la Grande Section, Moyenne Section et Petite Section.

Les [manuels scolaires numériques](#) en 1 clic !

Le dispositif « [Ma classe à la maison](#) » par le CNED permet aux élèves de poursuivre leur scolarité depuis leur domicile, et de maintenir un contact avec leurs professeurs.

« [Les sciences en pyjama](#) » - des parcours éducatifs et ludiques autour des sciences par les Petits Débrouillards.

Pour aider votre enfants à [retenir les tables de multiplications](#) tout en s'amusant !

Arte propose de [nombreuses ressources éducatives](#) en français, anglais et allemand. Pour y avoir accès, veuillez renseigner le code d'inscription élève que vous a fourni votre enseignant ou n'hésitez pas à le demander.



Activités culturelles, artistiques et scientifiques

Voir un spectacle en replay

La « [Parade](#) » (Théâtre du Châtelet, Paris) vous entraîne en musique et de façon poétique, à voyager avec de très grandes marionnettes, des acrobates, des comédiens et d'autres folies ! C'est une soirée circassienne qui met à l'honneur le génie toqué d'Erik Satie.

Arte présente « [Allegria](#) » : « "Raconter avec légèreté ce qui se passe dans le monde", voici l'idée qui a guidé Kader Attou tout au long de la création de "Allegria". C'est à Chaillot – Théâtre national de la Danse que huit danseurs de la compagnie hip-hop Accrorap redonnent vie à ce spectacle créé en 2017. Une bouffée d'optimisme portée par l'énergie de la danse. »

Allons au cinéma !

Vous avez envie de rire et d'être « heureux » ce si beau sentiment qui nous échappe un peu ces derniers temps ? Alors visionnez de nombreux courts métrages qui rendent heureux !

Avec le temps qui se rallonge, voici 4200 longs-métrages rares à voir gratuitement et légalement [grâce à Archive.org](#).

Humour !

« [Les Caractères](#) » est une galerie de courts portraits en vidéos de notre vie moderne (via Instagram).

Musiques

Festival « [Je reste à la maison](#) » en direct live depuis Facebook du 1^{er} au 7 avril avec de très nombreux artistes !

La [Philharmonie de Paris](#) vous propose de (re)découvrir leurs concerts, de vraies pépites en musique classique ou en Jazz !

Re-Découvrir les [concerts en tous genres](#) (avec classement) sur Arte !

Et [LA boîte à culture](#) (musique, théâtre, cinéma, musée, ...) pour s'en mettre pleins les yeux et continuer à être curieux.. !



Visitons des musées sans bouger !

Découvrez le Louvre d'une tout autre manière :

- [L'Histoire du Louvre](#)
- [Les curiosités du Louvre](#)
- [Les chefs d'œuvre méconnus du Louvre](#)

Partez à l'aventure [des musées du monde entier](#) ! New-York, Paris, Amsterdam, Madrid, Seoul... Grâce à des visites virtuelles, vous découvrez des collections inédites !

Vous aimez l'archéologie ? Remontez le temps, il y a 19 000 ans et découvrez [la grotte de Lascaux](#), de magnifiques peintures au mur qui pourraient vous donner des idées !

Jeux sur ordinateur

Le jeu du [Loup Garou en ligne](#) : Bluffez et débattiez afin d'éliminer l'équipe adverse !

Re-Découvrez [la fantaisie](#) avec la Bibliothèque Nationale de France qui a conçu un jeu en ligne très réussi ! (peut se jouer aussi sur smartphone)

[Jeux de société en ligne](#) en plusieurs langues ! Sans téléchargement, directement depuis votre navigateur, avec vos amis et des milliers de joueurs du monde entier. Gratuitement. Vous pouvez en [retrouver d'autres ici](#) !

« [Niva](#) », un beau jeu artistique et contemplatif pour tout âge qui a reçu de nombreux prix.

Et si on se faisait du bien avec du sport !

De la gym pour les juniors : « [25 minutes de gym spécial junior](#) » et « [Faire de la gym avec le Gym Direct spécial Juniors](#) ».

Une star du [Yoga](#), Adrien, vous propose plusieurs vidéos pour vous étirer et renforcer vos muscles internes.