

# Fiche Animation « confinement » n°4

Continuer à s'épanouir pendant le confinement - 7 avril 2020

**Les espaces jeunes confinement**

**ENIGME**  
J'AI UNE COURONNE SUR LA TÊTE, MAIS JE NE SUIS PAS UN ROI. J'AI DES ÉCAILLES SUR LE CORPS, MAIS JE NE SUIS PAS UN POISSON. QUI SUIS-JE ?

**REPOSE DE L'ENIGME PRÉCÉDENTE :**  
 $6/2 = 3$     $30 + 3 = 33$   
LE FILS A 3 ANS ET LE PÈRE A 33 ANS.

**ATELIER CUISINE**  
DECOUPE LA RECETTE DES BONBONS NOUNOURS/CROCO AVEC LA VIDEO CI-DESSUS

**DEFI**  
CASTLECARD CHALLENGE : MUNIS-TOI D'UN JEU DE CARTES OU DE CE QUE TU TROUVERAS CHEZ TOI (LIVRES, BOITES DE DVD/JEUX VIDEO, CANETTES...) AFIN DE REALISER LE PLUS SOPHISTIQUE DES CHATEAUX DE CARTES ! ENVOIE-NOUS TA VIDEO EN TRAIN DE REUSSIR CE DEFI !

**RESTE EN FORME !**  
PENSE A T'ÉCHAUFFER AVANT CHAQUE SEANCE, EN PARTANT DE LA TÊTE ET FAIS DES MOUVEMENTS CIRCULAIRES POUR CHAQUE ARTICULATION JUSQU' AUX PIEDS.

EXERCICES	TEMPS	REPOS
POMPES	3x 10 REP	10 SEC ENTRE CHAQUE EXOS
LOMBAIRES SUPERMAN	3x 15 REP	
SQUAT	3x 20 REP	
DIPS	3x 15 REP	2 MIN ENTRE CHAQUE SERIE
FENTES A DROITE	3x 15 REP	
FENTES A GAUCHE	3x 15 REP	
GAINAGE	3x 30 SEC	

**POSE TON TEXTE**  
NOUS VOUS PROPOSONS UN ATELIER « POSE TON TEXTE » EN VISIO LE MARDI DE 17H30 A 19H00 !

**ATELIER D'EXPRESSION**  
TENTE DE REPETER CES PHRASES RAPIDEMENT. TU VERRAS, ELLES PARAÎTONT PROVENIR D'UNE AUTRE LANGUE. POUR UN MEILLEUR RESULTAT, LIS-LES A HAUTE VOIX (LES PHRASES SONT DANS LA DESCRIPTION)

**CULTIVE-TOI !**  
FAIRE DU HIP-HOP SUR DE LA MUSIQUE BAROQUE ? LA VIDEO D'UNE FUSION EXCEPTIONNELLE ENTRE L'OPERA-BALLET « LES INDES GALANTES » DE JEAN-PHILIPPE RAMEAU ET DES DANSEURS DE KRUMP EN EST LA PRELVE  
(LIEN DANS LA DESCRIPTION)

TU DANSES ET CA GROOVE ! TRAVAILLE TA CHOREGRAPHIE AVEC UNE PROF RIEN QUE POUR TOI, ET DEVIENS LA REINE OU LE ROI DE LA PISTE DE DANSE !  
(LIEN DANS LA DESCRIPTION)

DE PLUS, TU TROUVERAS UN LIEN POUR DECOUVRIR LE FESTIVAL SURESNES CITES DANSE.

LES MOUTONS PRATIQUENT L'AUTOMEDICATION. LORSQU' ILS SONT MALADES, ILS CHANGENT LEUR ALIMENTATION ET CONSOMMENT DES PLANTES POUVANT LES SOIGNER.

SuresnesJeunes  
 jeunessesuresnes

espace jeunes S

SJ

ifoc

suresnes . fr

Par téléphone, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h au 01.41.18.15.25

Par Facebook/Messenger pour retrouver les animateurs et informateurs jeunesse du lundi au samedi de 15h à 18h

Liens de la rubrique « Cultive-toi » :

Hip-hop / Baroque :  
<https://bit.ly/3a5MhzB>

Travail chorégraphie :  
<https://bit.ly/3enc1cU>