

# Fiche Animation « confinement » n°5

Continuer à s'épanouir pendant le confinement - 9 avril 2020

**Les espaces jeunes confinement**

**ENIGME**  
JE PARLE TOUTES LES LANGUES ET J'AI TOUT LE TEMPS LA TÊTE À L'ENVERS. QUI SUIS-JE ?  
REPOSE DE L'ENIGME PRECEDENTE : UN ANANAS

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

EXERCICES	TEMPS	REPOS
JUMPING JACK	3x 30 SEC	10 SEC DE REPOS ENTRE LES EXOS
MONTEE DE GENOU	3x 30 SEC	
BURPEES	3x 20 SEC	1 MIN ENTRE CHAQUE SERIE
MOUNTAIN CLIMBER	3x 30 SEC	

**CULTIVE TOI !**  
DES FEMMES QUI SE SONT ÉLEVÉES CONTRE LES INTERDITS DE LEUR ÉPOQUE ET QUI ONT CHANGÉ LE MONDE ? UNE SÉRIE ANIMÉE PLUS QUE CULOTTÉE TIRÉE DES BD À SUCCÈS EST DISPONIBLE EN INTÉGRALITÉ SUR LE SITE DE FRANCE.TV (LIEN DANS LA DESCRIPTION)  
UNE EXPOSITION IMMERSIVE DANS LA VIE ET L'ŒUVRE DE FRIDA KAHLO ? PLUS DE 33 MUSÉES ONT CONTRIBUÉ À UNE EXPOSITION VIRTUELLE EXCEPTIONNELLE DE CETTE ARTISTE HORS NORME. (LIEN DANS LA DESCRIPTION)  
UNE PIELLYRE POSSEDE 3 COEURS.

**DEFI**  
FLOATSTUFF CHALLENGE : GRACE À TON INGENIOSITÉ, TU CONSTRUIRAS AVEC CE QUE TU TROUVES CHEZ TOI UNE EMBARCACTION QUI TE PERMETTRA DE FAIRE FLOTTER UN OBJET (CUILLERE, ROULEAU DE SCOTCH, PAIRE DE CLÉS...)  
ENVOIE-NOUS TA VIDEO EN TRAIN DE RÉUSSIR CE DEFI !

**ATELIER CUISINE**  
RETROUVE LA RECETTE DE LA PIZZA MAISON

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

**ATELIER D'EXPRESSION**  
ROMAN PHOTO D'UNE JOURNÉE : PRENDS DES PHOTOS TOUT AU LONG DE TA JOURNÉE ! AJOUTES DES LEGENDES POUR CRÉER TON ROMAN PHOTO.  
PARTAGE-LE AVEC NOUS !

SuresnesJeunes  
 jeunessesuresnes

espace jeunes S

STJ

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 » :

Lien vers France TV :  
<https://www.france.tv/france-5/culottes/>

Frida Kahlo :  
<https://bit.ly/2Xy7jV6>