



Lettre de nouvelles des acteurs jeunesse de Suresnes n°4 - spécial confinement

LOISIRS & SPORTS DURANT LE CONFINEMENT

Coincés chez nous sans grands objectifs... Plutôt que de râler, cherchons à en tirer le meilleur profit ! C'est le moment d'en profiter pour faire un tas d'activités différentes chaque jour ! Voici quelques idées pour s'occuper pendant cette quarantaine. Nous sommes très loin d'une liste exhaustive, nous avons juste la prétention de vous donner quelques idées à travers une petite « sélection personnelle ».

1. Bricoler



Tu as sûrement des petites choses à réparer chez toi : avec le temps dont tu disposes ces jours-ci, c'est le moment de s'en occuper ! **Astuces et conseils de bricolage** :

<https://www.maison-travaux.fr/maison-travaux/tuto-bricolage>

En fonction du bricolage que tu veux faire, tu peux trouver des tutoriels sur YouTube, par exemple sur la **chaîne Minute déco** :

https://www.youtube.com/channel/UCq_kluxJpbUR1pxQzZ13mEg

Des tas d'autres **idées d'activités de bricolage** t'attendent ici :

<http://www.auxpetitesmains.net/>

<http://www.momes.net/>

2. Travailler le papier



Connais-tu les **origamis** ? C'est l'art de plier du papier. Tu peux donner des formes d'objets ou d'animaux grâce à une simple feuille de papier (et un peu de patience).

Apprends à faire un cygne et bien d'autres choses :

<https://www.youtube.com/watch?v=HkPwd3vcOvl>

Non, le **coloriage**, ce n'est pas que pour les enfants ! Désormais, on peut trouver des coloriages pour adultes. Colorier, tout comme dessiner ou peindre, permet de se concentrer sur quelque chose, de se déconnecter, de prendre du recul sur sa vie et de laisser libre cours à son imagination, ce qui permet de réduire le stress considérablement. Alors, à vos pinceaux :

Coloriages pour les plus jeunes : <https://www.teteamodeler.com/coloriages.asp>

Coloriages pour les plus grands : <https://coloriage.info/coloriageadulte>

Coloriages simples ou complexes : <https://www.justcolor.net/fr>

3. Ecrire



En ces temps confinés, c'est l'occasion d'envoyer des lettres à tes proches ! Imagine la surprise de tes amis ou de tes grands-parents en découvrant dans leur boîte aux lettres un courrier de ta part...

Tu peux également envoyer des lettres à des personnes que tu ne connais pas, aux personnes isolées par exemple, ou encore aux personnes âgées en maison de retraite !

Sélectionne la maison de retraite de ton choix et envoie une lettre à une personne âgée :

<https://1lettre1sourire.org/>



4. Ecouter de la musique

Douce ou rythmée, la musique est bonne pour le moral !

D'après les scientifiques, elle booste plusieurs hormones à la fois :

- la dopamine (le neuromédiateur du plaisir et du désir)
- l'ocytocine (l'amour et l'attachement)
- la sérotonine (reconnue pour ses vertus antidépressives)
- les endorphines (qui calment nos douleurs et procurent une sensation de bien-être)

Découvrir la musique classique avec les **concerts de la Philharmonie de Paris** :

<https://live.philharmoniedeparis.fr/Concerts.html?fbclid=IwAR16YrlycMLKy202IKbB7GtFgxpMqtVJfsb vWNitu IXrHlz59IP6ZprAOg>

Ils chantent pour **soutenir ceux qui travaillent** : Calogero, Jean-Jacques Goldman, Vanessa Paradis avec Samuel Benchetrit, Angèle sur Instagram :

<https://www.youtube.com/watch?v=wmfRP8rEZuk&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=7fHSenU7t-M>

<https://www.youtube.com/watch?v=BL0tqZZh1N4>

https://www.instagram.com/angele_vl/

5. Podcasts & radio



L'écologie expliquée aux enfants :

<https://soundcloud.com/user-796736315/sets/radio-bambou>

La radio porte-bonheur :

<https://www.le-grigri.com/>

6. Pratiquer une activité physique



Le sport à la maison, c'est compliqué mais pas du tout impossible ! Le truc, c'est de se motiver.

Pour cela, visitez la chaîne YouTube **Tibo InShape Entraînement** :

<https://www.youtube.com/channel/UCHM5qNObSsbj60EwsU9TE3w>

Un coach en ligne, dynamique et blagueur !

16 mn d'abdos : <https://www.youtube.com/watch?v=efPRUTxa-eU>

10 mn de sport pour les enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=p5TQBYPReVQ>

15 mn d'exercices sportifs à la maison : <https://www.youtube.com/watch?v=4M98mNOJxpk>

40 mn de musculation : <https://www.youtube.com/watch?v=uogC6Voo8TU>

7. Et si vous faisiez votre propre lessive ?



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos et refroidissement : 2 heures

Matériel :

- 1 bidon de lessive vide
- 1 mixeur plongeant
- 1 grande casserole pour faire le mélange

Ingrédients pou 3L de lessive :

- 3L d'eau
- 100 g de paillettes de savon de Marseille (ou du savon râpé)
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 1 verre de vinaigre blanc
- Quelques gouttes d'huile essentielle (facultatif)

Mettre les paillettes de savon dans l'eau et mettre à chauffer sans porter à ébullition
Une fois les paillettes fondues dans l'eau, retirer du feu et laisser refroidir 30 mn.
Ajouter le vinaigre et le bicarbonate de soude, puis mélanger.

Laisser poser la préparation jusqu'à ce qu'elle se solidifie.
Mixer longuement la lessive et y ajouter des huiles essentielles.
Une fois bien délayée, verser la lessive dans un bidon.

Avant chaque utilisation, secouer énergiquement le bidon...

8. Jouer et rejouer !



Escape game virtuels et gratuits :

<https://homescapgame.fr/homescap-game-stories/>

Sur le thème Harry Potter (le jeu est en anglais, n'hésitez pas à traduire les pages en faisant clic droit) :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfINxNM0jzbZJjUqOcXkwhGTfii4CM_CA3kCxImbY8c3AABEA/viewform?fbzx=5213270122136241307

Pour occuper les plus jeunes :

Le mime : Lance une chanson et demande aux autres joueurs de mimer les paroles en réalisant de grands gestes, pendant que vous assistez au spectacle.

La statue : Commence par préparer une playlist à ton goût. Lorsque la musique démarre, les joueurs peuvent danser et bouger à leur guise. Quand tu coupes le son, ils doivent s'arrêter net et se figer comme des statues.

Les grands classiques : 1, 2, 3, soleil ; cache-cache ; le p'tit bac ; les jeux de cartes...

Si vous avez des questions à ce sujet ou à d'autres, vous pouvez nous contacter pendant toute la période de confinement en direct sur Messenger (Facebook) « Suresnes Jeunes » du lundi au samedi de 15h à 18h.

Retrouvez toutes nos infos sur

www.sij.asso.fr

Retrouvez également nos lettres de nouvelles précédentes et nos propositions d'animation à la rubrique

http://www.sij.asso.fr/archive_in.htm

