

# Restez chez vous, on vous occupe !

Pour vous aider à respecter le confinement imposé par l'épidémie, la Ville vous aide à trouver des occupations pour vous, vos enfants et pour toute la famille. Voici une première sélection d'activités à mettre en œuvre, des propositions que nous compléterons régulièrement au fil des jours...

Avant de commencer votre quête d'activités, faites un petit détour par Youtube pour écouter la chanson de Calogero, « On fait comme si ». Une chanson écrite avec Bruno Guglielmi, auteur compositeur interprète qui habite par ailleurs Lucy, pour décrire avec des mots choisis, un quotidien bouleversé pour l'épidémie. Et pour que leur chanson soit « utile », Calogero et Bruno Guglielmi ont décidé que tous les droits et bénéfices seront reversés au personnel soignant.



Cliquez ici !



# CULTURE

## Cinéma



(Re)découvrez les classiques du cinéma et des vidéos des archives de l'INA via la plateforme Madelen. Pendant 3 mois, toutes les vidéos sont en accès illimité gratuitement : <https://madelen.ina.fr/>



<https://animationland.fr/> propose 500 films d'animation à regarder en famille. Une façon ludique d'aborder les thèmes concernant les enfants ou de simplement « voyager » dans l'univers de l'animation.

## Lecture



La Fnac a mis en ligne 500 ebooks gratuits pour toutes et tous. Y en a pour tous les goûts ! Pour avoir accès (gratuitement !) à toutes ces merveilles, comment faire? C'est ultra simple : il vous suffit de vous créer un compte sur le site de la Fnac, ou de vous connecter si vous en avez déjà un, puis de sélectionner les ouvrages que vous avez envie de lire, les déposer dans votre panier virtuel, et finaliser votre commande. Votre livre format « ePub » sera ensuite disponible au format téléchargement dans l'onglet « mes commandes », et vous pourrez le lire directement sur votre ordinateur, ou bien le télécharger sur votre liseuse ou votre tablette, voire même votre smartphone. Bonne lecture ! <https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits>



Le site Audible propose des livres audio pour petits et grands, dans six langues différentes. Toutes les histoires peuvent être diffusées gratuitement sur votre ordinateur de bureau, ordinateur portable, téléphone ou tablette <https://stories.audible.com/>

## Opéra



Rien de mieux qu'un bel opéra pour nous faire oublier notre condition de confinés. Bonne nouvelle, l'Opéra National de Paris, en partenariat avec culturebox, a mis en ligne ballets et opéras. Le programme change tous les 6 jours et se terminera le 6 mai. Profitons-en ! <https://www.operadeparis.fr/>

La Maison de la Danse partage des spectacles chorégraphiques sur la plateforme en ligne Numeridanse avec une rubrique Tadaam dédiée aux plus jeunes !

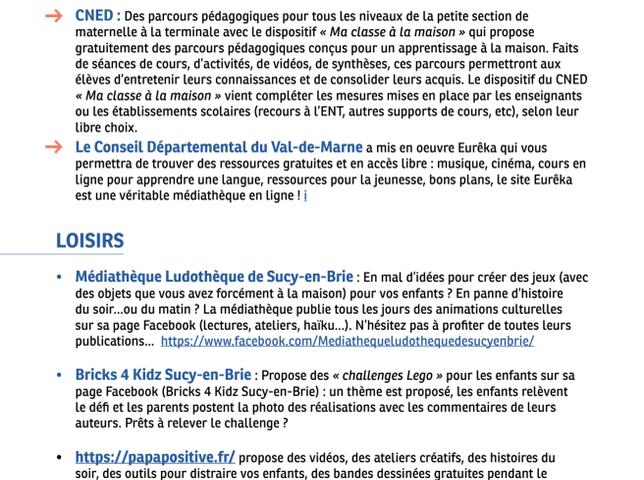


## Expositions/Musées

Vous rêvez de visiter des musées du monde entier ? Ironie du sort, les mesures de confinement vont vous donner l'occasion de visiter quelques-uns des plus beaux musées du monde...sans sortir de chez vous ! Suivez le guide...

- Le Louvre de Paris <https://www.louvre.fr/visites-en-ligne>
- Centre Pompidou : <https://www.centrepompidou.fr/>
- Les musées et collections numériques de Paris à découvrir pendant le confinement : <https://www.sortiraparis.com/arts-culture/exposition/articles/211750-coronavirus-les-musees-et-collections-numeriques-a-decouvrir-pendant-le-confinement>
- Les musées de la Ville de Paris <https://parismuseescollections.paris.fr/fr>
- Grotte de Lascaux <https://archeologie.culture.fr/lascaux/fr>
- Institut culturel Google <https://artsandculture.google.com/>
- Rijksmuseum d'Amsterdam <https://artsandculture.google.com/partner/rijksmuseum>
- British Museum de Londres <https://artsandculture.google.com/partner/the-british-museum>
- Hubei provincial museum en Chine <https://artsandculture.google.com/.../hubei-provincial-museum...>
- Frick Collection à New York [https://www.frick.org/visit/virtual\\_tour/antony](https://www.frick.org/visit/virtual_tour/antony)
- Smithsonian Natural History Museum à Washington <https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour>
- Vatican- Chapelle Sixtine : <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/fr/collezioni/musei/cappella-sistina/tour-virtuale.html>

Les écrans, c'est bien pour s'aérer l'esprit, mais n'oubliez d'entretenir votre forme physique. Chaussez vos baskets, enfleiez une tente confortable et connectez-vous sur les adresses ci-dessous :



# SPORTS

L'ESS Athlétisme présente, sur sa page Facebook, des petites séances d'entraînements physiques parfaites pour garder la forme.

La Gymnastique Volontaire de Sucy vous propose des cours de gym sur son site: [gvsucy.com](https://gvsucy.com). Rendez-vous dans l'onglet : Faire du sport à la maison.

Magic form Sucy-en-Brie : Si le club est fermé, pas question d'abandonner le sport. Rendez-vous sur <https://www.facebook.com/magicformofficiel/> pour #l'entrainementcontinue avec les coaches du Magic Form de Sucy.

Mélanie Marié : Coach de sport, vous propose des live tous les deux jours sur Facebook (HIIT, Yoga,...)



# BIEN-ÊTRE

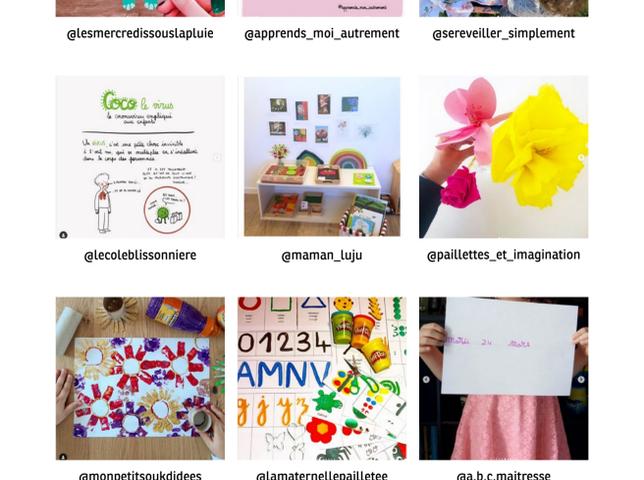


• Isabelle Castano Sophrologue Coach : Tous les lundis et vendredis après-midi, Isabelle donne une technique de sophrologie afin de vous accompagner dans cette période de confinement et de crise sanitaire (exercices pour se détendre, retrouver du calme, limiter les angoisses...) Pour toutes questions : [isabellecastano@sophonutri.com](mailto:isabellecastano@sophonutri.com)



• Audrey Jarry Campi, psychologue, et Jean-Michel Pournier, hypnothérapeute, deux professionnels de l'accompagnement psychologique se regroupent pour assurer, bénévolement, une permanence téléphonique de soutien. Si vous avez besoin de parler pour évacuer vos peurs ou vos états anxieux, envoyez un SMS avec COVID au 07 61 69 18 00 ou 06 77 78 89 95 et ils vous rappelleront dès que possible. Merci de ne pas appeler directement et de passer par le SMS afin d'éviter toute surcharge d'appels.

• Petit BamBou : Pour votre corps et votre esprit n'hésitez pas à vous octroyer 10 minutes de méditation de pleine conscience à l'aide de l'application N'1 du bien-être. <https://www.petitbambo.com/fr/>



# ENFANTS

## ÉCOLE

En fin de dispositions prises par l'Éducation Nationale pour la poursuite de la scolarité des enfants, d'autres possibilités vous sont offertes.

→ Sur la page Facebook Sucyeniens Solidaires, on voit ainsi que pour l'école primaire du Plateau, celle de la Cité Verte et celle de la Fosse Rouge, les équipes enseignantes ont mis en place un plan de travail hebdomadaire qui est envoyé par mail aux parents. Vérifiez vos spams si vous ne recevez rien, sinon contactez les direction des écoles par mail.

→ Pour les lycéens et lycéennes, Charlotte Guillon Legay propose ses services pour pallier un éventuel manque de professeurs ou d'ENT (Espace Numérique de Travail) fonctionnel.



→ Avec France TV, faites classe à la maison : Pour mieux accompagner les enfants (et leurs parents) au quotidien, dans la poursuite des apprentissages scolaires à la maison, France TV renforce son offre en ouvrant plus que jamais ses antennes à l'éducation. <https://www.francetelevisions.fr/et-vous/notre-tele/evenements/lumni-2377>



→ Le meilleur d'ARTE, en multilingue : Plus de 1000 vidéos parmi le meilleur d'ARTE, sur toutes les disciplines scolaires <https://www.educarte.fr/>

→ CNED : Des parcours pédagogiques pour tous les niveaux de la petite section de maternelle à la terminale avec le dispositif « Ma classe à la maison » qui propose gratuitement des parcours pédagogiques conçus pour un apprentissage à la maison. Faits de séances de cours, d'activités, de vidéos, de synthèses, ces parcours permettront aux élèves d'entretenir leurs connaissances et de consolider leurs acquis. Le dispositif du CNED « Ma classe à la maison » vient compléter les mesures mises en place par les enseignants ou les établissements scolaires (recours à l'ENT, autres supports de cours, etc), selon leur libre choix.

→ Le Conseil Départemental du Val-de-Marne a mis en oeuvre Euréka qui vous permettra de trouver des ressources gratuites et en accès libre : musique, cinéma, cours en ligne pour apprendre une langue, ressources pour la jeunesse, bons plans, le site Euréka est une véritable médiathèque en ligne !!

## LOISIRS

• Médiathèque Ludothèque de Sucy-en-Brie : En mal d'idées pour créer des jeux (avec des objets que vous avez forcément à la maison) pour vos enfants ? En panne d'histoire du soir...ou du matin ? La médiathèque publie tous les jours des animations culturelles sur sa page Facebook (lectures, ateliers, hikiu...). N'hésitez pas à profiter de toutes leurs publications... <https://www.facebook.com/MediathèqueLudothequedesucyembre/>

• Bricks 4 Kidz Sucy-en-Brie : Propose des « challenges Lego » pour les enfants sur sa page Facebook (Bricks 4 Kidz Sucy-en-Brie) : un thème est proposé, les enfants relèvent le défi et les parents postent la photo des réalisations avec les commentaires de leurs auteurs. Prêts à relever le challenge ?

• <https://papapositive.fr/> propose des vidéos, des ateliers créatifs, des histoires du soir, des outils pour distraire vos enfants, des bandes dessinées gratuites pendant le confinement...De quoi faire passer le temps plus rapidement...

## Petite sélection de site suggérant des activités à faire avec vos enfants :



• <https://www.teteamodeler.com/coronavirus/coronavirus-enfant>  
Des infos et 50 idées d'activités pour les enfants afin de gérer au mieux le confinement en famille et les besoins de nos petits loups. Assurer la continuité pédagogique, l'activité physique, trouver des idées pour se divertir ou préserver le lien social des enfants...



• <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>  
Plateforme collaborative sur laquelle sont partagés des ressources et contenus gratuits. S'y trouvent déjà des histoires à écouter, des livres audio, plein de contenus audio pour se cultiver comme les 13 histoires fascinantes pour découvrir les œuvres du Musée d'Orsay avec « Promenades Imaginaires au Musée d'Orsay » ou « Les dents et dodo » et ses 75 épisodes de 3 min pour apprendre des choses tout en se brossant les dents. Vos enfants pourront regarder des vidéos pour apprendre des choses (et s'amuser), avec l'incontournable « C'est pas sorcier » ou « C'est bon ! », une série éducative et légèrement loufoque pour faire aimer fruits et légumes et de sensibiliser à la diversité alimentaire.

## Et aussi,

les 15 comptes instagram à suivre pour occuper vos enfants :



@charlotteandfamily



@coronaminus\_kid



@cabaneaidées



@mamanecreuil



@sunnyreve



@maman\_happycutrice



@lesmercredissouplaiue



@apprendr\_moi\_autrement



@serveiller\_simplement



@lecoleblissonniere



@maman\_luju



@paillettes\_et\_imagination



@monpetitsoukidees



@lamaternellepaillettee



@a.b.c.maitresse



# Famille

## CONFINEMENT UN DÉFI PAR JOUR EN FAMILLE - 24 CARTES POUR CULTIVER LA CREATIVITÉ ET LA JOIE DE VOTRE EN FAMILLE



• <https://apprendreaeducer.fr/defis-en-famille-confinement/>  
Pour que le confinement réserve une surprise par jour, ce site propose 24 cartes défis à réserver en famille. Chaque jour, chaque membre tire une carte et toute la famille relève le défi ensemble. Prêts pour « se déplacer en marche arrière pendant une heure », « raconter une histoire contenant les mots tam-tam, chou-fleur poilu et bison » ou pour « construire une cabane dans la salon et dîner dedans » ? Le site propose également 10 activités ludiques basées des techniques de yoga et de relaxation à pratiquer en famille.



• <https://positiv.fr/confinement-voici-100-activites-pour-occuper-petits-et-grands-a-la-maison/>  
Ce site vous propose un cahier d'activités à télécharger avec près de 100 activités à réaliser seul ou à plusieurs. Pour les enfants, le cahier met à leur disposition des coloriages, jeux d'éveil, explorations scientifiques, lectures... et même une chasse au trésor.



• <https://www.jigsawplanet.com/> : vous offre des dizaines et dizaines de puzzle sur tous les thèmes et de toutes les tailles...



# Seniors

HappyVisio : Partenaire habituel de la Ville pour organiser des visio-conférences à la Maison des Seniors, HappyVisio a créé un programme exceptionnel de conférences ludiques et conviviales disponibles gratuitement pour tous les seniors. Ce programme est adapté aux personnes à domicile, en résidence ou en EHPAD qui leur permettra de participer en direct à de nombreux événements : conférences, jeux, réunions d'information...

Pour accéder à ce programme spécial et participer aux activités, il suffit de se rendre sur [happyvisio.com](https://happyvisio.com). Inscrivez-vous en renseignant le code partenaire ENSEMBLE et choisissez les séances qui vous intéressent.



Delta 7 vous propose de « Restez en forme » en suivant des ateliers audiovisuels à visée préventive pour l'entretien de la mémoire, pour la motricité, la nutrition ou encore la méditation. Accès libre sur [www.canaldelta7.org](https://www.canaldelta7.org) et choisissez l'onglet : Restez en forme.

Le Campus des seniors connectés, conçu par Delta 7, avec et pour les seniors, propose des tutoriels pour faciliter la pratique du numérique, pour suivre des conseils de santé, accéder à un réseau social simplifié. Un espace dédié aux aidants qui soutiennent un proche fragilisé est également accessible. Accès libre sur [www.delta7.org](https://www.delta7.org) puis cliquez sur le bouton Accès Campus.