



Gardons le contact

"Le service Vie Locale
directement à domicile"

Numéro 1

Mardi 31 Mars 2020

Parce que le confinement ne doit pas nous éloigner, le service Vie locale (médiathèque, espace vie locale, école de musique et programmation et médiation culturelle) s'invite chez vous tous les mardis et vendredis.

Lectures et coups de coeur, ressources numériques, recettes de cuisine, activités pour les enfants, tutos petits bricolages, DIY...*

Si vous ne souhaitez plus recevoir ce document, merci d'envoyer une demande de désinscription à evl@sagl.fr pour être retirés de la liste de diffusion.

Si vous souhaitez être ajouté à la liste de diffusion, merci d'envoyer une demande d'inscription à evl@sagl.fr

Surtout #Restez chez vous - Aucune des activités de nos rubriques ne doit vous amener à solliciter votre voisinage ou à sortir.

* Do It Yourself



Table des matières

EXPRIMEZ-VOUS !	p.1
UN PEU DE LECTURE	p.2
TUTO LUDO	p.3
UN PEU DE SPORT	p.4
DIY P'TITES MAINS	p.5
COLORIAGES	p.6
RECETTES DE CUISINE	p.7
JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE.....	p.8
VISITES /SPECTACLES : VIRTUELS	p.9
MUSIQUE	p.10

EXPRIMEZ-VOUS !

des exercices d'écritures proposés par Myriam Gravouille,
animatrice de l'atelier d'écriture

Vous n'êtes pas libres de sortir mais ...vous êtes libres d'ECRIRE en vous amusant. Ecrire des textes courts, les longs, les "avec des fêtes" et les "avec des rimes" ... ou pas ! TOUT est BIENVENU.

L'important n'est pas de faire du parfait, mais de créer, de communiquer, de nous changer les idées, de nous exprimer.

Que fait-on donc pendant le confinement ? En version sérieuse ou amusante , absurde ou poétique, réaliste ou imaginaire : tout est permis

Continuez les phrases et n'oublions pas de voir les bons côtés de ce confinement !

Pendant le confinement, il y a des enfants qui ...(oui, ils font quoi , les enfants, pendant le confinement ? Ils pensent à quoi ? Ils attendent quoi ? Ils voudraient quoi ? Ils s'amusent comment ?)

Il y a des écoliers qui ...

Il y a des courageux qui ...

Il y a des adolescents qui...

Il y a des parents qui ...

Il y a des avions qui ...

Il y a des virus qui ...

Il y a dehors un printemps qui ...

Et bien sûr, vous pouvez en inventer d'autres !

Nous attendons vos textes. N'oubliez pas de nous préciser si vous acceptez qu'ils soient partagés et, le cas échéant, de façon anonyme ou pas.

UN PEU DE LECTURE

Bandes dessinées

Vous pourrez quand même sourire du coronavirus en lisant une vignette de BD humoristique hebdomadaire sur le Covid-19.

<https://www.lemonde.fr/blog/voutch/>

Si vous êtes lecteur de Manga, allez sur

<https://www.idboox.com/actu-ebook/confinement-glenat-vous-offre-un-manga-par-jour/> qui vous offre la lecture d'un manga par jour.

Onlikoinou : les bons tuyaux d'un libraire

En attendant de retrouver le chemin de votre médiathèque préférée, cliquez https://www.youtube.com/results?search_query=onlikoinou.

Un libraire plein d'humour vous lit des pépites de la littérature jeunesse. Vous y trouverez également des coups de cœur romans et BD adultes.

Livres audio

Vous pouvez également écouter gratuitement des livres audio sur <http://www.litteratureaudio.com/>. Le site propose le téléchargement des livres sous forme d'archive, mais aussi des liens de téléchargement individuels par chapitre au format mp3. Vous pouvez lancer la lecture directement dans votre navigateur, même depuis un smartphone.

Podcasts

Audio - Comptines - France Inter "Une histoire et Oli" en podcast :

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>

"Vous cherchez des histoires du soir pour vos enfants ? Découvrez les nouveaux épisodes de la série audio France Inter : des contes pour les 5-7 ans, imaginés et racontés par de nombreux auteurs tels que Chloé Delaume, Katherine Pancol, Zep, Delphine de Vigan, Guillaume Meurice, Alain Mabanckou..."

TUTO LUDO

Qui -est-ce ? jeu à imprimer

Bricolage à partir de 5 ans

Matériel nécessaire

- le jeu de "Qui est-ce?" à imprimer
<http://www.momes.net/Jeux/Jeux-a-imprimer/Jeux-de-plateau/Jeu-a-imprimer-Qui-est-ce>
- du papier cartonné (type canson),
une paire de ciseaux, de la colle

Préparation du jeu :

ATTENTION, elle doit être accompagnée d'un adulte.

1. Découpez les cartes
2. Collez les deux plateaux de jeux sur du papier cartonné.
3. Découpez à l'aide d'une paire de ciseaux les deux côtés et le haut des volets personnages (pas le bas donc).
4. Marquez les plis à l'aide d'une règle et d'un objet non-tranchant sur la ligne du bas des volets personnages. Puis pliez vers l'avant et vers l'arrière.

Règle du jeu : pour deux joueurs

Chaque joueur prend un plateau avec tous les visages des personnages et **pioche une carte au hasard**. Ce sera le personnage que son adversaire doit deviner.

Chacun des joueurs positionne cette carte devant son plateau sans la faire voir à l'autre joueur.

Le joueur le plus jeune commence la partie, il pose donc la première question.

Exemple de question : "est ce que ton personnage a les cheveux blond ?"

Si la réponse à la question est OUI, le joueur peut baisser tous les personnages qui n'ont pas les cheveux blonds.

Si la réponse est NON, il pourra seulement baisser les personnages qui ont les cheveux blonds.

Les joueurs doivent poser une question à la fois, chacun leur tour.

Lorsqu'un joueur pense avoir identifié le personnage de l'adversaire il doit attendre que ce soit son tour.

Si la réponse donnée est fausse il perd automatiquement la partie.

Si elle est bonne il gagne la partie et chacun des deux joueurs pioche une autre carte personnage et c'est reparti !

UN PEU DE SPORT

Programme évolutif de saut à la corde sur 8 semaines

source : <https://entrainement-sportif.fr/corde-a-sauter.htm>



Semaine	Jour	Durée totale (minutes)	Temps d'effort (secondes)	Récupération (secondes)
1	1	5	10"	20"
	2	8	10"	20"
	3	10	15"	15"
2	1	12	15"	15"
	2	15	20"	10"
	3	18	20"	10"
3	1	20	25"	10"
	2	20	25"	10"
	3	20	30"	10"
4	1	20	30"	10"
	2	20	40"	10"
	3	20	40"	10"
5	1	25	50"	10"
	2	25	50"	10"
	3	25	1'	10"
6	1	30	1'	10"
	2	30	1' 15"	10"
	3	30	1' 15"	10"
7	1	30	1' 30"	10"
	2	30	1' 30"	10"
	3	30	1' 45"	10"
8	1	30	1' 45"	10"
	2	30	2'	10"
	3	30	2'	10"

Ce programme comprend 3 séances par semaine mais il est aussi possible de faire de la corde à sauter tous les jours. Il est préférable de **ne pas dépasser 5 minutes pour la première séance** afin d'apprendre la technique et d'éviter les courbatures.

Une séance de 20 minutes sera réalisée au bout de 2 semaines. Au début les temps de saut de 10 secondes sont séparés par des phases de récupération de 20 secondes. Ainsi durant 5 minutes on fait 10 répétitions de 10" d'effort + 20 " de récupération. Ensuite les temps d'effort s'allongent et la récupération est réduite. **La durée totale indiquée sur le tableau englobe donc le temps d'effort et le temps de récupération.** La progressivité de ce programme de saut permet à une personne débutante de s'engager progressivement dans l'activité sans être épuisée. Evidemment on peut aussi commencer le programme plus loin si on est en bonne condition physique et si la technique de saut est bien acquise.

Si vous n'avez pas de corde, pas d'excuse, fabriquez-la :

<http://www.eco-createurs.com/diy-fabriquer-sa-corde-a-sauter-soi-meme/>

DIY P'TITES MAINS

Pâte à modeler sans cuisson maison

source : <https://collectifideesvertes.fr/>

Ingrédients

- 1 tasse de sel
- 3 tasses de farine
- 1 tasse d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile
- colorants alimentaires (si possible naturels)

Mélanger le sel et la farine puis ajouter l'huile. Ajouter le colorant à l'eau et la verser petit à petit sur le précédent mélange en travaillant bien la pâte. Finir le mélange en malaxant à la main. Si vous souhaitez avoir plusieurs couleurs, n'ajoutez pas le colorant à l'eau. Quand votre pâte est prête, la séparer en plusieurs morceaux et ajouter une pointe de colorant au centre de chaque.

Malaxer pour incorporer la couleur, mais AVEC DES GANTS, ou vous risquez de vous tacher les doigts si vous utilisez des colorants du commerce. (pas de panique, une fois incorporé, le colorant ne tache plus)

Attention à ne pas mettre trop de colorant d'un coup, au risque qu'il ne s'incorpore pas bien à la pâte. Mieux vaut en rajouter après si la couleur n'est pas assez vive à votre goût.

Cette pâte à modeler peut se conserver dans un récipient hermétique quelques semaines. Jetez-la en cas de changement d'odeur ou d'aspect.

Les colorants :

Vous n'êtes pas obligé d'utiliser des colorants, mais c'est quand même plus ludique. Faites attention avec les colorants (liquides ou en poudre), veillez à ce qu'il soient COMESTIBLES ! Au cas où vos enfants décideraient de manger un peu de pâte ...

Voici quelques exemples de produits que vous pouvez utiliser pour colorer votre pâte à modeler (pour les colorants liquides, si la pâte colle trop, ajoutez une pointe de farine) :

- **Jaune** : curcuma ou curry
- **Rouge** : paprika rouge
- **Vert** : thé matcha / jus d'épinard / jus de menthe
- **Orange** : jus de carotte / safran
- **Rose** : jus de betteraves ou de fruits rouges
- **Violet** : jus de choux rouge
- **Marron** : cacao en poudre

Une bonne occasion de jouer à « l'apprenti chimiste » avec vos enfants pour tester les couleurs.

Sachez cependant que les couleurs naturelles rendront la pâte moins vive qu'avec des colorants chimiques.

Amusez-vous bien !

COLORIAGES

Benjamin Chaud, le papa de Pompon ours, de Pomelo et bien d'autres encore, partage tous les jours sur sa page Facebook des coloriages extraits de ses albums !

source : <https://www.facebook.com/H%C3%A9lène-114458075262415/>



RECETTES DE CUISINE

Velouté de carottes

source : <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/>

Ingrédients / pour 4 personnes

- 500 g de carottes
- 1/2 l de bouillon de volaille ou de légumes
- 25 cl de crème liquide
- 25 cl de lait
- de l'huile d'olive
- sel, poivre

Réalisation facile

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Temps Total : 30 mn

Détailler les carottes en petits tronçons.

Les faire revenir 10 minutes dans une casserole avec de l'huile d'olive, le temps qu'elles colorent un peu.

Ajouter le 1/2 litre de bouillon de volaille et laisser cuire 20 bonnes minutes, pour que les carottes deviennent fondantes.

Pour finir :

Ajouter la crème et le lait et mixer le tout pour obtenir un mélange bien onctueux. Rectifier l'assaisonnement.

JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE

Opération « Confinés mais aux aguets » - Observer les oiseaux

source : <https://www.oiseauxdesjardins.fr/>

Les contraintes de confinement nous obligent à limiter les déplacements. La Ligue de Protection des Oiseaux vous propose donc de transformer votre lieu de résidence en observatoire et de contribuer ainsi à un inventaire des oiseaux. L'occasion d'apprendre à reconnaître les oiseaux qui vivent près de chez vous.

Le principe : **prendre 10 min chaque jour pour observer les oiseaux** qui viennent se poser dans votre jardin. Il s'agit de compter le nombre d'individus de chaque espèce, le noter et ensuite entrer ses données sur le site de l'Observatoire des Oiseaux des Jardins.

L'intérêt de cette opération : aider les scientifiques à comprendre quand et pourquoi les oiseaux visitent les jardins.

Toutes les informations sur cette opération sur le site : www.oiseauxdesjardins.fr

Guide participation en ligne ici :

<https://cdnfiles1.biolovision.net/www.oiseauxdesjardins.fr/userfiles/Guideaideparticipation.pdf>

VISITES /SPECTACLES : VIRTUELS

Musées

Profitons de notre impossibilité de nous rendre dans les musées pour les visiter virtuellement :

<https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/>

Pour prolonger la visite, cherchons le fameux petit personnage « où est Charlie ? au musée »

<https://coloriage.gulli.fr/Coloriages-Divers/Ou-est-Charlie/Ou-est-Charlie-Cherche-au-musee#Ou-est-Charlie-Cherche-au-musee>

Théâtre

Pour découvrir (ou redécouvrir) les pièces de boulevard récentes, les pièces du répertoire classique (Hamlet, l'Avare, etc...) ou les fameuses pièces de « au théâtre ce soir ». Allez voir les archives de l'INA.

Cliquez sur

https://www.youtube.com/results?search_query=pièce+de+theatre

MUSIQUE

Sur les ondes radiophoniques !

source : <https://www.francemusique.fr/>

France Musique reste présente sur le web et vous pouvez compter sur sa plateforme de concerts : une sélection de concerts en haute définition, joués à l'Auditorium de la Maison de la radio et dans les plus grandes salles de concert, avec l'Orchestre philharmonique de Radio France, l'Orchestre National de France, ainsi que de nombreux orchestres et solistes internationaux.

Si vous préférez le rock, vous avez accès GRATUITEMENT à l'ensemble des stations de la chaîne Radio Perfecto (Radio Perfecto LIVE, Radio Perfecto BLUES, Radio Perfecto CULT , Radio Perfecto Rock) qui diffusera tous les soirs dès 21 heures un concert dans son intégralité.

Opéra

L'Opéra national de Paris en partenariat avec France Télévisions et son offre [france.tv/culturebox](https://www.france.tv/culturebox) rend accessible gratuitement en ligne ses plus belles productions d'opéra, de ballet. Un spectacle différent sera proposé tous les lundis.

https://www.francetvinfo.fr/culture/musique/opera-bastille/video-don-giovanni-le-lac-des-cygnés-carmen-les-plus-beaux-spectacles-de-l-opéra-de-paris-à-voir-tous-les-lundis-sur-france-tv-culturebox_3881145.html

Prochains rendez-vous :

Lundi 30 mars - Le Lac des cygnes de Noreev

Lundi 06 avril - Le Barbier de Séville de Rossini

Lundi 13 avril - Hommage à Jerome Robbins par le Ballet de l'Opéra de Paris

Lundi 20 avril - Les Contes d'Hoffmann d'Offenbach

Lundi 27 avril - Carmen de Bizet