

Gardons le contact

*"Le service Vie Locale
directement à domicile"*

Numéro 2

Vendredi 3 Avril 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

A VOS CRAYONS !	p.1-2
UN PEU DE LECTURE	p.3
TUTO LUDO	p.5-6
UN PEU DE SPORT	p.7
DIY P'TITES MAINS	p.8
COLORIAGES	p.9
RECETTES DE CUISINE	p.10
JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE	p.11
LES FESTIFOLIES D'AUTOMNE	p.12
SPECTACLE VIVANT	p.13
MUSIQUE	p.14

A VOS CRAYONS !

avec Myriam dont la plume est contagieuse
animatrice de l'atelier d'écriture

Puisque le virus est une sorte de monstre (dont on viendra à bout, c'est sûr, prenons patience) ... amusons-nous à inventer d'autres sortes de monstres, des monstres sympas, des monstres rigolos, des monstres qu'on a davantage envie de voir chez nous !

MONSTRES

Il y a des monstres qui sont très bons,

qui s'assoient contre vous les yeux clos de tendresse

Et sur votre poignet, posent leur patte velue.

Un soir

Où tout sera pourpre dans l'univers,

Où les roches reprendront leurs trajectoires de folles,

Ils se réveilleront.

Guillevic

On peut garder la structure :

Il y a des monstres qui sont très.... (choisissez ! Sages / artistes / amusants / rêveurs / surprenants / bêtes / intelligents / voyageurs / sportifs / dynamiques / lents / courageux / autoritaires / rusés / inventifs / tenaces / maladroits / doux / respectueux / polis / ambitieux / cultivés / patients / constructifs / ...)

Qui ...

Et ...

Un soir où ...

Ils ...

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.

avec Milena pour croquer les mots
animatrice de l'atelier Bande-dessinée

Milena Picard illustre pour vous le "confinement solidaire".
A présent, c'est à vous de sortir vos crayons pour nous adresser vos planches !



" CONFINEMENT SOLIDAIRE "

Ailleurs sur les réseaux sociaux :

Et pour ceux qui veulent se lancer des défis et connaître de belles initiatives menées par des super héros-roïnes d'aujourd'hui il y a <https://www.instagram.com/zoomplanet.co/>

UN PEU DE LECTURE

Pour les plus jeunes

En manque de lectures pour les enfants de 0 à 12 ans ? Découvrez 1000 livres à lire et même à copier,.

<https://litterature-jeunesse-libre.fr/>

Plongez-vous dans une histoire drôle et interactive du célèbre « Grand Méchant Renard »

<https://www.editions-delcourt.fr/special/grandmechantrenard/turbomedia.php>

Le coup de coeur ado de la Bibliothèque départementale



Au royaume de Firgaard, les légendes sont interdites : elles sont dangereuses. Pourtant, le sort d'Asha, princesse solitaire, leur semble étroitement lié. Asha est une tueuse de dragons crainte par tout son peuple : elle est Iskari. «J'ai voulu écrire un livre qui puisse se lire comme une histoire d'amour, comme une histoire de dragons, ou comme la lutte d'une jeune fille qui grandit en croyant à un mensonge et qui doit se battre pour trouver la vérité» KRISTEN CICCARELLI.

<https://bdla.loire-atlantique.fr/detail-d-une-notice/notice/946048633>

et aussi sur

<https://www.babelio.com/livres/Ciccarelli-Iskari-tome-1--Asha-tueuse-de-dragons/1200908>

Livres classiques et en anglais

La bibliothèque électronique du Québec vous propose des classiques du 20ème siècle, des livres en anglais, et bien d'autres encore.

<http://www.noslivres.net/#presentation>

Livres d'art

Le musée Guggenheim vous propose de feuilleter des livres d'art

<https://archive.org/details/guggenheimmuseum?&sort=-downloads&page=3>

FILMS

La médiathèque numérique sur le site de la BDLA

<http://moccam-en-ligne.fr/pn/index.php>

La Bibliothèque Départementale de Loire Atlantique propose l'accès à bon nombre de ressources numériques dont la médiathèque numérique, avec toutes sortes de films classés par genre, nouveautés, documentaires...

Pendant la période du confinement le visionnage passe de 3 films par mois à 5 films par mois.

Vous étiez inscrits mais votre compte n'est plus actif ?

Contactez nous sur mediatheque@sagl.fr, nous vous ferons parvenir un nouveau code d'accès.

Vous n'êtes pas encore inscrit ? Contactez nous à la même adresse pour la marche à suivre.

La fameuse série de Riad Sattouf !

Vous avez aimé la BD (ou vous ne la connaissez pas), découvrez les 50 épisodes de la série **Les cahiers d'Esther** (histoire des mes 10 ans)

<https://www.youtube.com/channel/UCgJJS9bO-MKcpyMWoo-ugHQ>

Des films d'animation

Des petits films d'animation (3mn par épisode) pour faire découvrir la Bretagne aux enfants grâce aux aventures de Solen et Plop

"Solenn et Plop sont les personnages d'une websérie junior, proposée par Bretagne Culture Diversité, qui sera diffusée à raison d'un épisode par mois sur le site Bécédia.bzh et sur la playlist Youtube de Solenn et Plop".

<http://www.bcd.bzh/becedia/fr/solenn-et-plop>

Pour cela, à son tour, chaque joueur pose une question au joueur de son choix (ex: Est-ce que tu penses que la princesse a tué la petite fée avec la torche?). Le joueur interrogé doit répondre (ex: Non, je ne pense pas que l'arme du crime soit la torche) et prouver sa réponse en montrant que la carte correspondante se trouve parmi ses cartes **orange**. Si le joueur interrogé ne possède aucune des cartes de la question, il répondra : "Je ne sais pas".

Ainsi, à mesure des tours, chaque joueur élimine des suspects à l'aide de ses cartes **vertes** pour ne conserver que le meurtrier, le lieu et l'arme du crime.

Le joueur qui pense avoir trouvé la bonne combinaison pourra la dévoiler, au moment de son choix, dès lors que c'est son tour. S'il a trouvé, il a gagné ! Dans tout les cas, la partie est finie.

Préparation du jeu (pour 4 joueurs)

1. Définir le nombre de cartes (à ajuster selon vos envies).

Nous vous proposons un jeu de 105 cartes pour jouer à 4 :

- **84 cartes vertes** : 4 cartes de chaque personnage ($4 \times 8 = 32$) + 4 cartes de chaque lieu ($4 \times 6 = 24$) + 4 cartes de chaque arme ($4 \times 7 = 28$)
- **21 cartes orange** : 1 carte de chaque personnage, lieu ou arme ($8 + 6 + 7 = 21$)

Les **8 personnages imaginaires** sont : le chat botté, la bergère, le loup, la sorcière, le maréchal ferrant, la princesse, le chasseur et le nain.

Les **6 lieux fantastiques** sont : la mine, le manoir, le carrosse, la forêt, l'auberge et la clairière.

Les **7 armes médiévales** sont : la torche, l'épée, le marteau, le poison, le piège à loup, la hache et le bâton.

2. Découpez des cartes dans le papier épais selon les calculs précédents :

84 cartes vertes et 21 cartes orange (dimensions 7x5cm).

3. Découpez 105 cartes dans le papier blanc (dimensions 7x5cm).

4. Collez les cartes blanches sur les cartes de couleur.

5. Décorez le côté blanc (la partie verte ou orange correspond à l'arrière des cartes) :

- écrivez le nom de chaque carte sur la partie haute (chat botté, bergère, mine, marteau...)

- dessinez l'image correspondante sur le reste de la carte.

Le jeu est prêt ! Bonne partie !

UN PEU DE SPORT

Acroport ou acrogym - Niveau découverte

L'acroport est une activité acrobatique esthétique de coopération dans laquelle on cherche l'harmonie et à un plus haut niveau le spectaculaire.

C'est une discipline collective de production de formes corporelles dans la perspective de créer et réaliser un enchaînement afin d'être vu, apprécié et/ou évalué. Nous vous proposons quelques exercices de premier niveau.

Quelques précautions à prendre avant de commencer :

Echauffez vos muscles et articulations

Verrouillez vos appuis et gainez (pas de dos creux par exemple) lors de la réalisation de vos figures

Pour ces exercices à deux, prévoir une troisième personne (un pareur) pour sécuriser vos figures



Ci-dessous des liens vers des vidéos du championnat du monde de 2016

<https://www.dailymotion.com/video/x41ph12>

<https://www.dailymotion.com/video/x41ph8u>

<https://www.dailymotion.com/video/x41kekk>

DIY P'TITES MAINS

Fabriquer un petit monstre marque-page !

Source : <https://www.teteamodeler.com/monstres-marque-page>

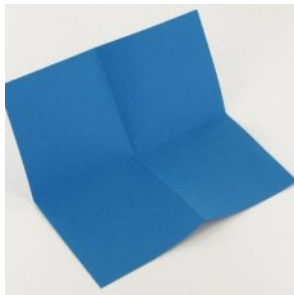
Fournitures

Feuilles de papier couleur 15 x 15 cm
Un bâton de colle

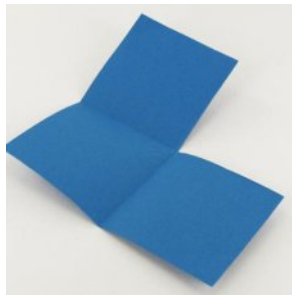
Yeux mobiles Ø 25 mm
(facultatif,
vous pourrez les dessiner)
Une paire de ciseaux



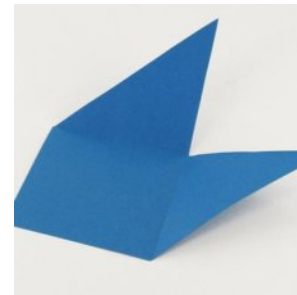
1 : Plier la feuille en quatre, pour obtenir 4 carrés.



2 : Découper un des carrés



3 : Couper les deux carrés pour obtenir ce motif.



4 : Découper une feuille d'une autre couleur, puis la coller.



5 : Voilà la bouche du monstre.



6 : Pour les dents, utilisez une perforatrice ou bien découper des ronds dans un papier blanc. Enfin replier et coller l'autre face.

7 : Décorer



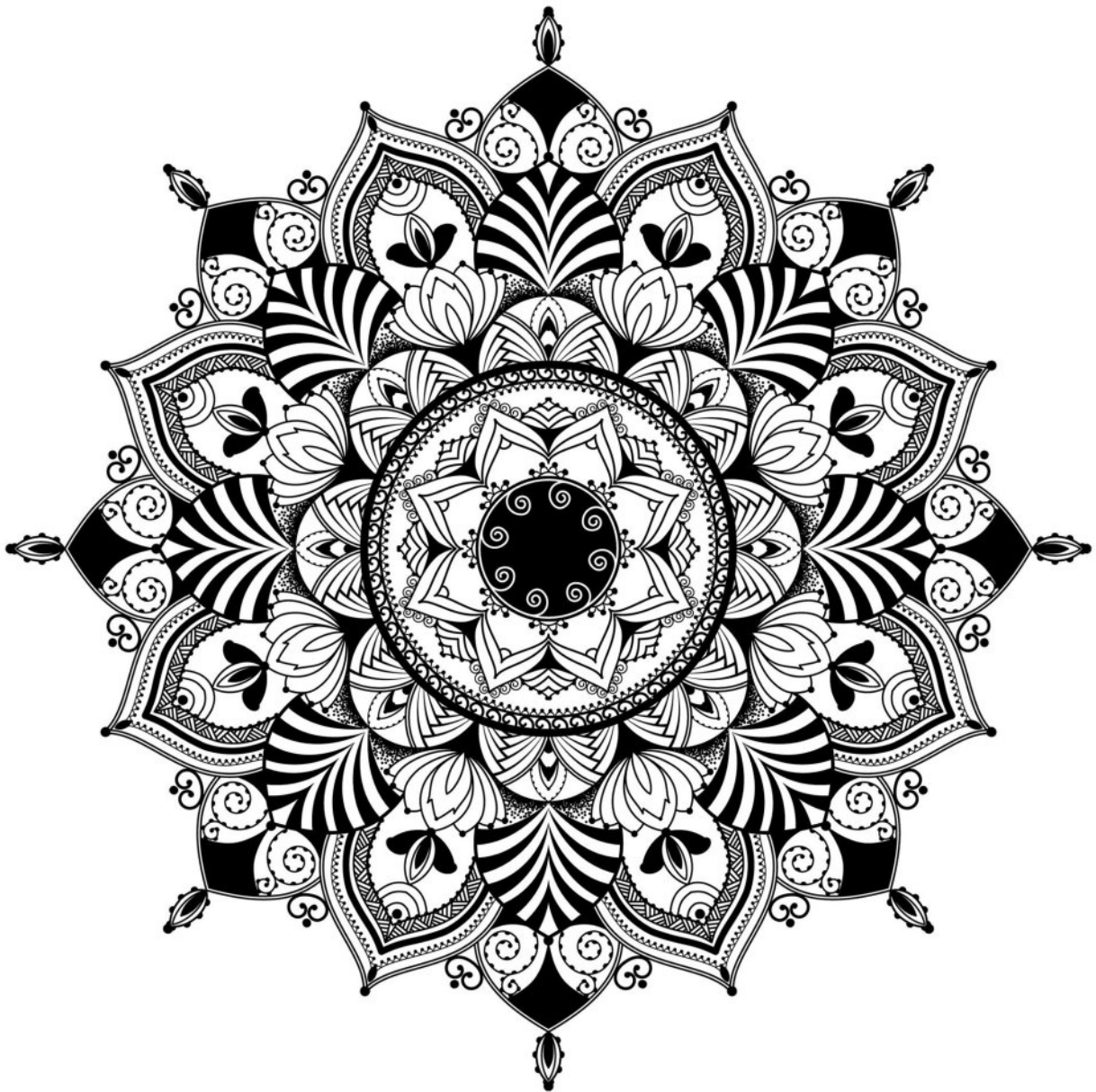
Ajouter des oreilles, coller des yeux...

Le Petit Monstre
Marque-page est
terminé !



COLORIAGES

Envie de lâcher les écrans pour vous détendre. Un bon petit mandala à colorier vous attend : <https://www.mandalas-gratuits.net/themes/fleurs-et-vegetation/>



RECETTES DE CUISINE

Sirop de menthe maison

source : https://www.marmiton.org/recettes/recette_sirop-de-menthe-maison_73645.aspx

Ingrédients / pour 1 bouteille

300 feuilles de menthe fraîche
(entre 15 et 20 tiges)

60 cl d'eau

600 g de sucre

Réalisation facile

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Temps Total : 25 mn

- 1 - **Rincer les feuilles de menthe** encore sur leurs tiges (plus facile).
- 2 - **Effeuillez et comptez les feuilles**, il doit y en avoir au moins 300.
- 3 - **Mettre dans une casserole** l'eau froide, le sucre et les feuilles de menthe.
Porter à ébullition, laisser bouillir à petit feu pendant 10 min.
- 4 - **Laisser refroidir dans la casserole** et verser ensuite dans une bouteille en verre en filtrant les feuilles de menthe.
- 5 - **Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.**

Note de l'auteur

Idéal pour les amateurs de produits naturels et pour le goûter des enfants.

JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE

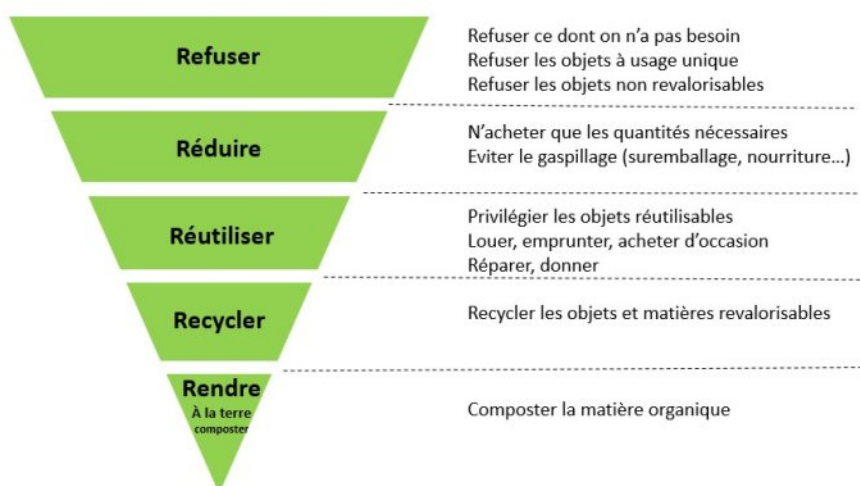
Se lancer dans le Zéro Déchet !

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

Le Zéro déchet, c'est quoi ?

La démarche zéro déchet consiste à **réduire la quantité de déchets que nous produisons et leur impact environnemental** en changeant simplement nos habitudes. C'est une démarche progressive, écologique, économique et bénéfique pour la santé ! L'Université des Colibris, issu du mouvement citoyen des Colibris, vous propose une série de vidéos et ressources sur cette thématique (provenant d'un MOOC – formation en ligne).

L'occasion d'en savoir plus sur la gestion des déchets, de **faire le plein d'idées et d'astuces pour réduire vos déchets**, trouvez des alternatives (remplacer sa bouteille d'eau par une gourde, acheter en vrac, composter,...), limiter le gaspillage alimentaire, pas à pas, et appliquer la règle des 5 R au quotidien :



Pour commencer, inscrivez-vous sur le site :

<https://colibris-universite.org/>

Puis sélectionner le **MOOC Zéro Déchet**

Belle découverte !



LES FESTIFOLIES D'AUTOMNE



Petits décors avec le Studio Katra

Même confinés, nous préparons les Festifolies d'Automne et nous comptons toujours sur la mobilisation de tous pour l'édition 2020.

Les petits décors peuvent être réalisés à domicile : 1, 10, 100, créons 1000 oiseaux !

Ils agrémenteront les différents espaces, comme le bois près du gymnase.

Nous attendons des photos de vos réalisations!

Les tutoriels, réalisés par le Studio Katra, qui nous accompagne dans la scénographie, sont en ligne...

<https://drive.google.com/open?id=17Uca4VxUQbTGQpojXZQwv0FXadVmiY-A>

A bientôt !

SPECTACLE VIVANT

Théâtre : la comédie française sur la toile

La comédie Française lance La Comédie continue !

Tous les jours, plusieurs levers de rideaux seront proposés sur le site www.comedie-francaise.fr et sur Facebook

Cette initiative inédite est à la fois familiale, pédagogique (avec des programmes littéraires s'adressant aux enfants ou aux futurs bacheliers) et divertissante.

Des rendez-vous créés pour La Comédie continue ! par les acteurs de la Troupe mobilisés,

A 18h30, portraits d'acteurs, greniers des maîtres et greniers des acteurs, spectacles jeune public, seuls-en-scène ou autres pièces courtes

A 20h30, les grands spectacles de la Troupe, les spectacles musicaux ou encore les films de la collection « La Comédie-Française fait son cinéma » coproduite par ARTE.

Danse : la collection d'or du théâtre russe

Du 27 mars au 10 avril, le théâtre russe va offrir six représentations «de sa collection d'or», captées par le passé.

Six spectacles seront proposés aux spectateurs Chaque spectacle restera disponible sur YouTube pendant 24 heures après sa diffusion.

<https://www.youtube.com/user/bolshoi/videos>

MUSIQUE

Pierre et le loup : fabuleux conte musical

Alors que nous pouvons nous aménager du temps et l'utiliser de la meilleure des façons, il est possible de préparer la prochaine Folle journée de Nantes qui portera sur la musique Russe.

Vous trouverez ci dessous le lien qui vous permettra d'écouter et d'apprécier une magnifique partition : Pierre et le loup de Serge Prokofief, avec l'immense Gérard Philippe à la narration.

Les plus jeunes ne connaissent pas cet acteur de grand talent, qui fut une star du cinéma et du théâtre au cours de la seconde moitié du 20ème siècle. Bien qu'écrit pour les enfants, cette œuvre s'adresse à tous.

Dans ce conte musical, chaque personnage de l'histoire est représenté par un instrument différent : l'oiseau par la flûte, le canard par le hautbois, le chat par la clarinette, le grand-père par le basson, le loup par trois cors, les chasseurs par les timbales et la grosse caisse, et enfin, Pierre, notre héros, par les instruments à cordes.

Maintenant que les présentations sont faites, découvre les aventures de Pierre et le loup.....

<https://www.youtube.com/watch?v=mXVmsgOTz3w>