



PROGRAMME RESPIRATIONS  
Cultures du coeur  
Les Petits Débrouillards  
la Fédération des acteurs de la solidarité

**Idées et ressources pour se divertir,  
s'aérer, apprendre en famille**

RESPIRER EN CONFINEMENT

Kit N°3

[RETROUVEZ LES KIT N°1 ET 2](#)

SUR LA PAGE INTERNET DE LA FEDERATION DE ACTEURS DE LA SOLIDARITE

## AU SOMMAIRE DU KIT N°3

Activités et ressources pour les plus jeunes.....	2
Proposer des activités à ses enfants.....	2
Regardez ou écoutez avec vos enfants des émissions qui cultivent la curiosité .....	2
Activités culturelles, artistiques et scientifiques .....	3
Quelques idées créatives .....	3
Une petite visite au musée.....	3
Et si on se faisait du bien avec du sport ! .....	3
Et les ressources éducatives de base .....	4



## Activités et ressources pour les plus jeunes

### Proposer des activités à ses enfants

Essayer la méditation pour enfants avec les vidéos « [Calme et attentif comme un grenouille](#) »

Toutes les fins de semaine, pendant toute la durée du confinement, l'équipe éditoriale de la médiathèque en ligne des Ceméa, Yakamédia, vous proposera ce carnet « [YakaChezNous](#) » : des propositions d'activités diverses permettant aux enfants de réfléchir, de créer, de manipuler, de lire... d'agir!

### Regardez ou écoutez avec vos enfants des émissions qui cultivent la curiosité

[Les petits citoyens](#), programme éducatif, a la volonté de développer chez les enfants de 7 à 11 ans un esprit d'ouverture pour qu'ils s'interrogent et questionnent les plus grands sur le monde qui les entoure. Les petits citoyens aident les enfants à s'approprier les règles de vie en société, tout en s'amusant.

Apprendre sur les femmes qui ont fait l'Histoire avec « [Les Culottées](#) » de Pénélope Bagieu

Le site « [Parents Môme – onglet apprendre](#) » pour découvrir et apprendre plein de choses grâce à leur ressource pédagogique.

La Cité des sciences propose des activités en ligne aux 9-14 ans, [c'est par ici](#) !

« [Tous à la maison !](#) », c'est un peu d'info, beaucoup de partage et un maximum de joie pour toute la famille ! Réalisé par Franceinfo et Astrapi.

### Quelques chaînes vidéos

[Fouloscopie](#) avec RUmeurs, fake news et téléphone Arabe

Petite histoire d'[Ada Lovelace](#), inventrice du programme informatique

Game Design avec [Pause Process](#)

[Max Bird](#) mêle les sciences et l'humour pour comprendre et agir dans notre monde !

Et dans le même ordre, mais cette fois-ci avec un CHAT ! La chaîne du « [chat septique](#) » a pour objectif de discuter avec autant de bienveillance que possible de la nature profonde des choses et surtout de comment faire pour ne pas se faire bernier et se mettre à croire n'importe quoi.



## Activités culturelles, artistiques et scientifiques

### Quelques idées créatives

Retrouvez près de [3 millions d'images](#) de très bonnes qualités, libres de droits, pour vous amuser à faire des collages et/ou découvrir des choses étonnantes !

Fabriquer un [kit à bulles de savon](#)

Fabriquer [des quilles de bowling](#) et... jouer !

Fabriquer [un robot rigolo en objet de récupération](#) (des bouchons, bouteille en plastique, boîte,...)

Recycler vos rouleaux de papier toilettes pour faire un château, des montres, des pots à crayons... [Voici quelque idées..](#) !

[Filmez ce que vous voyez au travers d'une fenêtre](#) de chez vous, et racontez un souvenir important.

### Une petite visite au musée

[Street Art Avenue](#), le "musée" virtuel du street art !

Retrouvez [les aquariums](#) du musée de La porte dorée avec des vidéos de découvertes du monde marin.

Partez en expédition au musée du Louvre ! En [voici quatre..](#) !

### Et si on se faisait du bien avec du sport !

Une chaine YouTube proposée par [Doctissimo pour du Yoga](#) par étape en toute tranquillité

De nombreuses vidéos pour [faire du sport en quarantaine](#) !



## Et les ressources éducatives de base

Toujours la maison Lumni par France 4 pour **suivre ses cours à la télé, avec des profs en direct pour les trois niveaux scolaires**. Chaque jour un programme en particulier pour travailler de façon ludique :

- Niveau primaire : <https://www.lumni.fr/primaire>
- Niveau collège (avec révision du brevet) : <https://www.lumni.fr/college>
- Niveau lycée (avec révision du bac) : <https://www.lumni.fr/lycee>

[Exercice Maternelle PS MS GS](#), des jeux éducatifs en ligne et à imprimer. Fiches Maternelle à imprimer en Lecture, Maths, Écriture des capitales et lettres cursives, Graphisme Maternelle... ainsi que de nombreuses activités pour s'amuser en ligne dès la Grande Section, Moyenne Section et Petite Section.

Les [manuels scolaires numériques](#) en 1 clic !

Le dispositif « [Ma classe à la maison](#) » par le CNED permet aux élèves de poursuivre leur scolarité depuis leur domicile, et de maintenir un contact avec leurs professeurs.

« [Les sciences en pyjama](#) » - des parcours éducatifs et ludiques autour des sciences par les Petits Débrouillards.

Pour aider votre enfants à [retenir les tables de multiplications](#) tout en s'amusant !

Arte propose de [nombreuses ressources éducatives](#) en français, anglais et allemand. Pour y avoir accès, veuillez renseigner le code d'inscription élève que vous a fourni votre enseignant ou n'hésitez pas à le demander