

Chers parents,

vous ne pouvez plus vous promener, aller au concert ou au cinéma, manger au restaurant, faire du sport ? L' UNAape a compilé pour vous quelques idées pour mieux vivre le confinement.

Bien sûr, vous pouvez en profiter pour ranger votre logement, faire un ménage de printemps en avance, trier tous les documents administratifs que vous avez laissés de côté depuis des semaines, mais nous préférons voir ce nouveau rythme de vie temporaire sous un œil plus joyeux.

Commencez par prendre un bain moussant ! Vous n'avez pas le temps ? Mais si ! Si vous êtes à la maison, en télétravail, faites-le sur le temps de transport gagné.



Vous aimez vous cultiver :

L' **Opéra de Paris** met des spectacles gratuits en ligne :

<https://www.operadeparis.fr/actualites/spectacles-de-lopera-de-paris-a-redecouvrir-en-ligne>

Le **Metropolitan Opera de New York** propose des streamings chaque soir :

<https://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/>

Les **synthétiseurs** Korg et Moog mis à votre disposition (applications Apple) :

<https://www.journaldugeek.com/2020/03/17/applications-synthes-korg-moog-gratuits/>

Pour visiter le **musée Van Gogh** d'Amsterdam :

<https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum?hl=en>

Pour visiter le **musée d'Orsay** à Paris :

<https://artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris?hl=en>



Et le **musée du Louvre** :

<https://www.louvre.fr/visites-en-ligne>

Vous aimez lire :

https://www.lepoint.fr/culture/quarante-livres-pour-une-bonne-quarantaine-14-03-2020-2367101_3.php

Vous aimez le sport :



Pour ressortir de cette épreuve plus fort :

https://www.lepoint.fr/sport/sport-a-domicile-1-le-burpee-et-les-pompes-24-02-2019-2295904_26.php

<https://www.equilibre-fitness.fr/>

<https://www.decathloncoach.com/fr/home/>

Une nouvelle appli gratuite : activiti.fr/app/

Vous aimez regarder la télévision :

Les chaînes **Canal+** passent en clair jusqu'au 31 mars si vous avez une box

<https://www.capital.fr/entreprises-marches/canal-basculer-tous-ses-programmes-en-clair-1364892>

Avec la **box Orange**, 9 chaînes offertes :

<http://www.premiere.fr/Series/News-Series/Coronavirus-les-chaines-OCS-gratuites-sur-les-Box-Orange>



Vous avez envie de partager un bon moment avec vos enfants :

Bayam :Appli pour les 3-10 ans avec des activités très variées
<https://www.franceinter.fr/emissions/barbatruc/barbatruc-17-mars-2020>

Fabriquer un **phonotrope** :
<https://lamaisonauxmilleimages.blogspot.com/2019/06/kitchenotrope.html>

Regarder des **dessins animés** : <https://www.france.tv/enfants/>
<https://www.films-pour-enfants.com/>

https://www.lepoint.fr/sante/coronavirus-30-activites-pour-vos-enfants-pendant-le-confinement-16-03-2020-2367304_40.php

Une nouvelle **recette** facile à faire avec les enfants chaque jour :
www.cristel.com et <https://www.facebook.com/cristelofficiel>

En cas d'urgence (avec modération, bien sûr):

<https://www.friday-magazine.ch/fr/articles/lapero-en-ligne-devient-la-regle-contre-la-pandemie>

Pour finir, le tuto d'un as du confinement : Thomas Pesquet

<https://www.rtl.fr/actu/debats-societe/video-coronavirus-l-astronaute-thomas-pesquet-propose-un-tuto-confinement-7800265716>



Bon courage à tous, petits et grands ! Et surtout, restez chez vous !

(Merci aux sites Pexels et Pixabay pour les photos libres de droits)