



Mise à jour du 5 mai 2020

Idées d'activités à faire en isolement

En contexte d'isolement social en lien avec la pandémie du coronavirus qui sévit, voici une panoplie d'idées d'activités qu'il est possible de suivre directement en ligne et de réaliser dans le confort de votre foyer.

Nous vous souhaitons de belles découvertes et beaucoup de plaisir!

Lecture et conte en ligne

- [Bibliothèque et Archives nationales du Québec](#)
- [Heureduconte.ca](#) rassemble sur une même plateforme les heures du conte virtuelles et audio pour le plus grand plaisir des enfants!
- <https://www.facebook.com/didiraconte/> Didi raconte en vidéo
- [Festival de littérature jeunesse de Montréal](#) : chaque jour à 11h, une personnalité du monde littéraire jeunesse raconte une histoire aux tout-petits
- [Les Éditions de la Bagnole](#) : Clovis est toujours nu, raconté par l'autrice Guylaine Guay
- [Spanish children's stories](#)
- [Bibliothèque et archives nationales du Québec | Contes audio pour enfants](#)
- Écoutez [l'intégral des contes de Loup](#) et visitez le site web des [Éditions Auzou](#) pour une foule d'activités.
- La bibliothèque Anne-Marie-D'Amours de Trois-Pistoles vous propose les [chroniques littéraires de Karen Dionne](#), responsable de la bibliothèque. Diffusées à raison d'une par semaine sur le site web de la Ville, vous trouverez une chronique pour les enfants, une pour les adolescents et une pour les adultes, chacune proposant 5 propositions de lecture.
- COSMOSS lance la campagne **À GO, on lit!** où les jeunes sont invités à faire un quiz interactif dans le but de connaître leur profil de lecteur pour ensuite accéder à des suggestions lecture personnalisées en fonction de leurs intérêts. La campagne a lieu du 1^{er} mai au 15 juillet 2020, rendez-vous sur le site web pour consulter le quiz interactif et suivez-la sur Facebook et Instagram.

Balados

- L'application [OHdio de Radio-Canada](#) propose pleins de balado, musique, contes et livres audio et toutes les émission radiophonique de Radio-Canada Première et Espace Musique.
- [Arthur L'aventurier : une balade en balado](#) : pour suivre son aventure en Australie
- [El Kapoutchi](#) : pour découvrir l'univers loufoque d'El Kapoutchi (4 à 8 ans)
- [La grande histoire de Pomme d'Api](#) : 18 histoires du magazine français Pomme d'Api à écouter

- [La puce à l'oreille](#) : contenus audio de fiction ou de documentaire pour les enfants
- [Mademoiselle Julie, au balcon d'Ici Première](#) : La pièce Mademoiselle Julie est une production du Théâtre du Rideau Vert. Les salles de spectacle étant fermées, c'est le théâtre qui vient à vous!

Cinéma, spectacles et culture

- La [commande culturelle](#) de Radio-Canada : France Beaudoin vous invite à faire vos demandes spéciales à partir du 6 avril. Transmettez-lui vos suggestions culturelles, que ce soit en chansons, en lectures, en poésie, en numéros de danse ou d'humour, ou encore en arts visuels.
- **Grâce au Réseau Biblio du Bas-Saint-Laurent, les usagers de la bibliothèque Anne-Marie-D'Amours peuvent profiter du prêt numérique grâce à l'application Prêt numérique.ca. ou vous pouvez utiliser ce lien : <https://reseaubibliobs1.pretnumerique.ca/>**
- Pour une première utilisation sur le Web, un outil d'aide est disponible : <https://www.pretnumerique.ca/aide>
- Pour s'abonner à la bibliothèque municipale Anne-Marie-D'Amours de Trois-Pistoles <https://bit.ly/3brXgok>
- Marly teste des affaires avec Marilie Bilodeau www.marlytestedesaffaires.com
- [Le Covibook - Petit guide du Coronavirus pour enfants de 0-7 ans.](#)
- Visitez le Fonds d'archives du [Courrier de Trois-Pistoles](#) que la Société d'histoire et de généalogie a mis en ligne à l'automne passé.
- La [Fabrique Culturelle](#) met en valeur les artistes et pratiques culturelles du Québec grâce à ses capsules vidéo.
- [Office national du film](#) : plusieurs films d'animation pour enfants
- [Le Bal des enfants](#) : Kent Nagano et l'Orchestre symphonique de Montréal
- [Féria – L'attraction](#) : spectacle de cirque de la compagnie Flip Fabrique
- [Ciné-mollo](#)
- Le site [Open Culture](#) a établi une liste de 1150 films disponibles gratuitement et légalement sur Internet!
- [Écoutez et Visionnez - Orchestre symphonique de Montréal](#)
- Le [mois de la poésie](#) passe à une programmation virtuelle entièrement diffusée sur le web.
- [BAnQ](#) vous propose des ressources pour pallier la fermeture temporaire des lieux de culture et de loisir
- Plusieurs humoristes seront en direct le soir dont [Phil Roy](#), [Christine Morency](#) et [Sugar Sammy](#).
- La page [Facebook de NightLife](#) offre une liste de plusieurs shows d'humour, de musique, de dragqueens.
- [Le jardin musical propose aux familles plusieurs activités en lien avec la musique](#)
- [Festival Regard](#)
 - [Archives du Nouveau Théâtre Expérimental](#)
 - [Festival Regard](#)
 - [France Culture](#)

Des visites virtuelles à faire

Plusieurs musées, zoos et aquariums proposent des visites virtuelles ou des activités ou des capsules informatives très intéressantes :

- **Sébastien Rioux, créateur de contenu numérique dans les Basques, propose des photos et vidéos de notre région, question de la revisiter sous de nouveaux angles :**
<https://www.facebook.com/creationsebrioux>
- [Musée de la civilisation](#)
- [Musée canadien de l'histoire](#)
- [Musée virtuel du Canada](#),
- [Zoo de Granby](#) (fiches informatives et vidéo)
- [Musée canadien de la nature](#) (activités)
- [Écomuseum](#) (fiches sur les animaux)
- [Musée des sciences et de la technologie du Canada](#)
- [Centre des sciences de Montréal](#) (activités)
- [Musée canadien de la guerre](#)
- [Musée du Vatican](#)
- [Le Louvre](#)
- [Smithsonian National Museum of Natural History](#)
- [British Museum](#)
- [Guggenheim de New York](#)
- [The Metropolitan Museum of Art](#)
- [Dali Museum](#)
- [Google Arts & Culture vous offre une multitude de visites virtuelles, dont plusieurs musées de renom](#)

Sciences et expériences

- Faites de la science et rencontrez un chercheur aux [conférences participatives en ligne](#) destinées aux élèves du secondaire du Cœur des Sciences de l'UQAM, une bonne façon de briser l'isolement!
- [À la découverte de l'univers](#) : un mini-cours d'astronomie chaque jour de la semaine à 10h
- [C'est pas sorcier](#) : magazine scientifique français
- [Explique-moi ça](#) : zone jeunesse de Radio-Canada
- [Les Débrouillards](#) : expériences scientifiques en direct
- [Zoo de Granby](#) : capsules éducatives tous les lundis, mercredis et vendredis à 11h
- [Découverte de l'univers](#)
- [Expériences scientifiques](#)
- [Découverte](#)
- [L'Agence spatiale canadienne](#) vous propose des activités pour les astronautes en devenir et les passionnés de l'espace.

Bricolages et coloriages

- Le Cercle de fermière de Trois-Pistoles diffuse différents patrons et créations à réaliser au tricot ou au crochet. Joignez leur groupe pour vous inspirer ou partager avec d'autres passionnés! Joignez-vous à eux pour suivre leur créativité et partager la vôtre! <https://www.facebook.com/groups/1486735748297579/about/>
- Telus offre un [cahier d'activités à télécharger](#)
- Moka toutou musical vous offre des [dessins à télécharger](#)
- [Chasse aux arcs-en-ciel](#) : une activité amusante de solidarité proposée par Maman 24/7
- [Dessins d'Élise Gravel à colorier](#)
- [Espace petits de la BANQ](#) : bricolages, vidéos et jeux
- [Fiches d'activités pour occuper les enfants](#) (Naître et grandir)
- [Livre à colorier gratuit pour tous les fans de Guillaume Perreault, auteur et illustrateur](#)
- [60 bricolages avec des rouleaux de papier toilette](#)
- [Amélie Isabelle vous offre plusieurs dessins et des activités de recherche et trouve à télécharger](#)

Jeux, activités, cuisine

- La [Maison de la Famille des Basques](#) propose à chaque semaine une programmation variée, pour les enfants mais les parents également.
- Les [défis en famille de l'URLS du Bas-Saint-Laurent](#)
- [Des oiseaux à la maison](#) : Défi lancé aux ornithologiques débutants ou aux initiés
- [Cerveaux actifs](#)
- [Coucou](#) : site pour enfants de Télé-Québec (activités, jeux et vidéos)
- [Cuisiner avec votre enfant](#) : recettes faciles à faire en famille (Naître et grandir)
- [Éducatout](#) : répertoire d'activités pour enfants
- [Jeu de quiz familial live animé par Normand D'Amour](#) : tous les mardis et jeudis à 15h30
- [Maman mange bien](#) : une nutritionniste cuisine chaque jour en direct avec ses enfants à 10h
- [Papa positive](#) : 46 activités pour occuper les enfants
- [Taleming](#) : liste collaborative de contenu en ligne pour les enfants (France)
- [Wixx](#) : répertoires d'activités pour faire bouger les jeunes
- [Zone jeunesse de Radio-Canada](#) : jeux, vidéos et émissions
- [Wooloo](#)
- [En quarantaine, 20 activités à faire chez soi](#)
- [Cuisinez en famille](#)
- [Les Rendez-vous de la Francophonie](#)
- [Partez à la découverte de Télé-Québec en classe](#)
- [Découvrir la boîte « Je m'ennuie » de Psychoéducation.be pour plein d'activités](#)

- [Les éditions Fonfon](#)
- [Jeux et compagnie](#)
- [Regard9, on propose une panoplie d'activités](#)
- [Epub Gratuit chez les Éditions les Malins pour 9 séries jeunesse](#)
- [Cinq Fourchettes par Nancy Bordeleau](#)
- [La page Facebook On a tous besoin d'une histoire met en ligne plusieurs activités pour la famille](#)
- [Activités numériques spéciales](#)

Activités scolaires et éducatives

- [L'école ouverte](#) : une plateforme web stimulante en ligne pour les enfants et les parents créée par le Gouvernement du Québec
- L'artiste Caroline Jacques souhaite partager ses connaissances en soutenant les parents et les jeunes en cette période de confinement pour qu'ils développent des compétences en arts plastiques en créant bénévolement un site internet nommé [Le Ph'Art créatif](#).
- [Le projet Saint-Laurent / Mon école, mon fleuve](#) est un projet scolaire s'inscrivant dans le projet éducatif de l'école Du-Grand-Pavois-de-Sainte-Agnès (École bleue) qui s'échelonne sur 3 ans. Ce projet vise à transformer les murs et l'intérieur de l'école en une immense fresque murale qui est réalisé par les élèves et accompagnée de l'artiste professionnelle Caroline Jacques et de son acolyte Gervais Bergeron. Ce projet allie qui pédagogie, art et science est récipiendaire du Prix du public pour le Prix Action David Suzuki.
- [Alloprof](#) c'est un organisme de bienfaisance qui offre gratuitement de l'aide aux devoirs et aux leçons à tous les élèves du primaire, du secondaire et de la formation générale aux adultes, ainsi qu'aux parents d'élèves du Québec. Service en ligne, par téléphone ou texto.
- [Activités pré scolaire](#)
- [Énigmes](#)
- [Comité régional pour la valorisation de l'éducation](#) : boîte à outils d'activités scolaires
- [Dans l'air du temps](#) : exercices de français à partir de chansons francophones canadiennes
- [La clef, compter, lire, écrire en famille](#) : trucs et activités pour aider les enfants à compter, lire et écrire
- [La souris-web](#) : répertoire des sites éducatifs pour les élèves du préscolaire et du primaire
- [Taka t'amuser](#) : jeux éducatifs (France)
- [Télé-Québec en classe](#) : ressource pédagogique complémentaire au programme éducatif québécois
- [La dictée virale](#) est une initiative de la boîte de production Trinome & filles qui vous invite tous les lundis aux jeudis à partir du 23 mars à 18h30, à faire une dictée qui sera lue par un artiste du milieu culturel québécois en direct sur les médias sociaux!
- [Scholastic is offering free online courses so your kids can keep learning while schools are closed](#)

Sport et méditation

- Suivez les conseils de Marc-Antoine Bérubé, joueur de baseball professionnel originaire de Trois-Pistoles, sur sa [page Facebook](#).
- Offres de cours de Zumba avec Mélanie Perrin les lundis et jeudis à 18h15 pour zumba fitness et 19 h 30 pour strong by zumba. Envoyez votre courriel en message privé à [Mélanie Perrier sur Facebook](#) si vous êtes intéressé(e) afin de recevoir le lien pour accéder à la plateforme.
- Suivez l'infolettre Bouger à domicile de la Direction de la santé publique du Bas-Saint-Laurent, en collaboration avec l'URLS du Bas-Saint-Laurent diffusé sur leur page Facebook : www.facebook.com/DSPuBSL
- Vidéos d'entraînement [filles actives et](#) les mardis, jeudis et vendredis à 15 h 30 dès la semaine du 6 avril rendez-vous sur la [page Facebook](#) pour les Rendez-vous Fillactive Live animés par des ambassadrices Fillactive vedettes.
- Séances de yoga pour enfants gratuites avec Bouclette la fée, en direct lundi au vendredi à 9h30. <https://www.facebook.com/BoucletteLaFee/>
- [Entraînements avec THT](#)
- Danser avec [Jeunes en santé](#) : L'organisme Jeunes en Santé nous propose deux nouvelles chorégraphies chaque jour en plus d'une recette savoureuse. Abonnez-vous et surveillez vos messages vers 9 h !
- [Capsule d'entraînement- Josée Lavigneur](#)
- L'école [Ballet Hop!](#) offre des cours de ballet en ligne gratuits
- [Défi Santé](#)
- [Idées pour bouger avec Force4 du Grand Défi Pierre Lavoie](#)
- [Top 6 des applications gratuites pour s'entraîner à la maison](#)
- [Cours CardioDanse](#) gratuits avec Carole Michaud: des places sont toujours disponibles. Message en privé à Carole Michaud pour obtenir le code.

Prévention et sécurité

- [Yvon Larosé](#), sympathique pompier, vous propose du matériel éducatif et amusant pour les jeunes en lien avec la prévention incendie.
- [Site jeunesse S.O.S. Século – 6 à 12 ans](#)
- [Chef et Le feu follet – 3 à 8 ans](#)
- [Prévoir l'imprévisible de la Croix-Rouge canadienne](#) (7 à 13 ans) est le seul programme éducatif canadien axé sur les catastrophes. Il vise à renseigner les enfants, les jeunes, les éducateurs et les parents sur l'importance de se préparer aux catastrophes.
- Le Service de sécurité incendie et sécurité civile de la Ville de Trois-Pistoles vous propose des [capsules de prévention](#), disponibles sur le site web de la Ville.