

## RESSOURCES EN LIGNE

Voici une liste vivante qui évoluera au fil des jours de ressources éducatives, pédagogiques, sportives, de santé, culturelles, etc. afin de vous outiller et alimenter l'organisation de votre confinement.

#RESTEZÀLAMAISON #CAVABIENALLER

### ÉDUCATION

- ❖ Le site [crevale.org](http://crevale.org) propose des boîtes à outils par groupes d'âge. Les parents y trouveront par exemple des mots entrecroisés ou des [thèmes d'impro](#) pour s'amuser avec les mots. Des répertoires d'activités pour chaque groupe d'âge ([0-6](#), [6-12](#), [12-16](#), [16+](#)) sont aussi disponibles. Bien qu'elles aient été conçues pour les intervenants, plusieurs de ces activités peuvent être adaptées à la réalité des familles. Par exemple, l'activité « Tout le monde s'en parle » (12-16 et 16+), qui propose d'organiser un débat, pourrait se pratiquer avec les membres de votre famille ou encore avec d'autres familles en utilisant les réseaux sociaux comme Whatsapp ou encore Messenger;
- ❖ La [Commission scolaire des Affluents](#) a dressé une liste d'activités à faire à la maison;
- ❖ Julie Cromer, orthopédagogue et entrepreneure certifiée OSER-JEUNES, offre des [jeux pédagogiques gratuits](#);
- ❖ Le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec ([CTREQ](#)) propose diverses pistes d'information afin de vous occuper au cours des prochains jours;
- ❖ Sur la page [Facebook d'Academos](#), un professionnel passionné par son métier sera présent pour répondre aux questions des jeunes en direct! C'est un rendez-vous tous les mardis et vendredis;
- ❖ La page [Facebook Alloprof Parents](#) regorge d'idées et d'astuces pour la famille.
- ❖ Le site <https://cheneliere.ca/> Ressources pédagogiques offertes gratuitement, après abonnement.
- ❖ Le site <https://carrefour-education.qc.ca/> un site de ressources éducatives libres pour les jeunes de niveau préscolaire au secondaire.
- ❖ Le site <https://www.orthopedago.com/> plusieurs liens de sites gratuits pour apprendre tout en jouant.
- ❖ Le site <https://www.mathslibres.com/> pour pratiquer les notions de base en mathématique.
- ❖ Le site <https://www.moncartable.ca/> plein de trucs et d'exercices pour les enfants du préscolaire au 3<sup>e</sup> cycle de primaire
- ❖ Le site <https://capsules-mathematiques.cepeo.on.ca/> avec des capsules expliquant chacune des étapes pas à pas, pour réaliser une résolution de problème au cycle primaire.
- ❖ Le site <http://snowclass.com/> pour pratiquer les mathématiques, le français et l'anglais pour les jeunes du primaire.
- ❖ Le site <https://www.logicieleducatif.fr> pour jouer en apprenant le français, les mathématiques, la géographie, etc.
- ❖ Le site <https://www.logicieleducatif.fr> des exercices éducatifs de la maternelle au secondaire et plus.

- ❖ Le site <http://www.csportneuf.qc.ca/public/> rempli de ressources en ligne pour continuer la formation des enfants à la maison
  - ❖ Le site <https://www.ortholud.com/index.html> Jeux et exercices en ligne, apprendre le français en s'amusant.
- 

## LOISIRS

- ❖ Des kinésiologues de Cardio Plein Air Joliette proposeront des entraînements de 30 à 45 minutes gratuitement sur leur [page Facebook](#).
- ❖ Hockey Québec propose, sur sa [page Facebook](#), des exercices à faire à la maison afin d'améliorer ses habiletés au hockey.
- ❖ La page [Facebook d'Énergie Cardio](#) proposera des entraînements à faire à la maison. Un vidéo de quelques minutes présentera chaque séance.
- ❖ En Corps vous propose d'essayer différents types d'entraînement, que ce soit du yoga fit, du stretching ou encore des séances orientées davantage vers la musculation. À voir sur leur [page Facebook](#).
- ❖ Soccer Québec suggère de se rendre sur la banque de données de [Sideline Sports – XPS Network](#) afin d'essayer différents exercices pour améliorer ses habiletés en soccer.

## Activité en famille

- ❖ Le site [Board game arena](#) propose des jeux de société en ligne. Une banque de jeux est disponible gratuitement. Il est également possible de s'abonner à faible coût pour avoir accès plus de choix.
  - ❖ [Naître et Grandir](#) dresse une liste de plusieurs activités de tout genre à faire à la maison avec les enfants.
  - ❖ L'URLS du Centre-du-Québec a adapté quelques activités de l'émission [Minute to win it](#). Il s'agit d'activités, de défis très simples, mais parfois assez difficiles à faire à la maison.
- 

## FINANCE ET JUSTICE

- ❖ Les [institutions financières](#), dont Desjardins, mettent en place des mesures d'allègement pour les particuliers et les entreprises. Il en va de même pour plusieurs municipalités Lanaudoises ainsi que pour les gouvernements fédéral et provinciaux. Renseignez-vous auprès d'eux;
  - ❖ La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) répond à plusieurs questions concernant les droits et obligations des milieux de travail. Consultez [cette page](#) pour vous informer à ce sujet;
- 

## SANTÉ

- ❖ « [Les enfants captent tout](#) » : une psychologue et une psychiatre répondent à la question « Comment assurer le bien-être psychosocial de nos enfants pendant la pandémie? »;
- ❖ [Infographie](#) et [vidéo](#) proposant des réponses aux questions des enfants;

- ❖ Méditation pour les enfants de [4 à 10 ans](#) et de [7 à 12 ans](#).
  - ❖ Si vous avez besoin de soutien ou vivez de l'anxiété ou de l'isolement, n'hésitez pas à communiquer avec un intervenant de la ligne [Écoute entraide](#) au 1 855 EN LIGNE (1 855 365-4463)
- 

## CULTURE

- ❖ Le site <https://www.quebec-amerique.com/balados> Entretiens avec des auteurs et illustrateurs du Québec.
- ❖ Le site <https://ici.radio-canada.ca/premiere/balados> . Balados culturels
- ❖ Le site <http://blogues.banq.qc.ca/chezmoi/2020/03/16/des-ressources-en-ligne-pour-replacer-vos-sorties-culturelles/> Liens vers des ressources en ligne pour remplacer vos sorties culturelles : cinémas, opéras, ballets, concerts, etc.
- ❖ Le site <https://www.lafabriquculturelle.tv/> Site de ressources culturelles en ligne : arts visuels, courts métrages, design, métiers d'arts, balados, etc.
- ❖ Le site <https://www.onf.ca/> Films de l'ONF, certains demandent un abonnement gratuit.
- ❖ La radio de Radio-Canada [ICI - Première](#) s'est remis au radio théâtre!

## Musique

- ❖ Une multitude d'artistes populaire offrent des performances gratuites sur leur page Facebook ou leur chaîne YouTube. Vérifiez si votre artiste préféré fait de même.
- ❖ L'application [Ohdio](#) de Radio-Canada propose une tonne de contenu audio : musique, balados, primeur sur écoute, émissions, etc.
- ❖ L'[Orchestre symphonique de Montréal](#) propose des rediffusions de ses concerts les lundis, mercredis et vendredis soirs à 20 h.
- ❖ Le site <https://live.philharmoniedeparis.fr/> Philharmonie de Paris, concerts gratuits.
- ❖ Le site de [Arte](#) propose plus de 600 concerts en diffusion continue.
- ❖ L'Opéra de Paris pense également aux Français et aux autres citoyens du monde bloqués chez eux lors de cette période de confinement. La maison française met à disposition certains de ses spectacles, gratuitement, et dans leur intégralité, sur [son site](#).  
À ne pas rater!

## Littérature et lecture

- ❖ Le site <tonaventure.com> propose des histoires numériques dont l'enfant est le héros. Disponibles pour plusieurs groupes d'âge, les histoires permettent à l'enfant de faire ses choix d'aventure à chaque chapitre. Il s'agit là d'une belle façon de maintenir l'intérêt pour la lecture. On y retrouve également une page de [trucs et astuces](#) pour les parents afin de donner le plaisir de lire à leurs enfants;
- ❖ Le site <https://ici.radio-canada.ca/premiere/livres-audio> pour des livres audio adultes et enfants
- ❖ Le site <https://une-histoire-chaque-jour.com/> histoires pour enfants à lire ou écouter
- ❖ Le site <http://www.litteratureaudio.com/> livres audio adulte, surtout des classiques.
- ❖ Le site <https://www.lasouris-web.org/primaire/francais-lecture.html> Site de plusieurs liens vers des sites de lecture, à lire, à écouter ou à télécharger.

- ❖ Le site <https://www.bibliothequedesameriques.com/> livres numériques gratuits après abonnement.
- ❖ Le site <https://www.audiocite.net/> Livres audio gratuits, contes, nouvelles, romans, documents, populaires et classiques.
- ❖ Le site <http://jeunes.banq.qc.ca/pj/> Espace jeunes de la BANQ, films, livres audio et jeux gratuits pour les jeunes.
- ❖ Le site <https://www.profnumeric.com/> diverses ressources numériques pour jeunes dont des contes à écouter.

## Musée

- ❖ Le [Musée d'art de Joliette](#) nous invite à demeurer en contact avec les arts en stimulant notre créativité;
- ❖ Le [Musée virtuel](#) permet de visiter des expositions de plusieurs musées au Canada, un répertoire de plus de 3000 établissements canadiens et une base de données contenant plus de 600 expositions virtuelles.

Quelques autres grands musées du monde :

- ❖ [Smithsonian Museum](#), l'un des musées américains les plus célèbres et l'un des musées les plus importants du monde : le Smithsonian ne s'arrête pas seulement à l'histoire classique, celle des événements et des dates, mais entre également dans le monde de la pop. Par exemple, vous pouvez trouver en ligne l'exposition sur les superhéros, avec le bouclier de CaptainAmerica bien en vue et une des émissions de télévision les plus populaires.
- ❖ [Le musée de la photographie américaine](#) Le site est en anglais, mais les photographies sont comprises dans toutes les langues : vous pouvez retrouver toute l'histoire américaine de la photographie, en cliquant sur les différents liens autour du texte. Une joie pour les yeux
- ❖ [National Gallery de Londres](#) Vous pouvez trouver ici des peintures et des œuvres d'art incroyables ainsi qu'une visite de la galerie 3D.
- ❖ [Le château de Versailles](#) Vous l'avez vu dans deux mille films, et maintenant vous pouvez aussi le voir sur l'ordinateur. Couloirs de miroirs, lustres (*non, vraiment, il y a des lustres hallucinants*), peintures, expositions et parcs
- ❖ [Le musée Reina Sofia de Madrid](#) Dans ce musée, il y a l'histoire de l'art espagnol, mais aussi l'histoire de l'Espagne et de l'Europe. Mais encore : Guernica de Picasso ! Même si vous ne pouvez pas être physiquement devant cette gigantesque toile, la voir à travers un écran a également son effet. Vous trouverez ici la visite du musée, du Palacio de Velazquèz et du Palacio de cristal.
- ❖ [Alte Nationalgalerie de Berlin](#) Avec Pergame, l'un des plus beaux musées de la capitale allemande. Retrouvez la visite virtuelle et toutes les collections: Friedrich, Menzel, Manet.
- ❖ [Le musée Van Gogh d'Amsterdam](#) Quatre étages pour visiter des images virtuellement et à très haute résolution des œuvres du peintre hollandais le plus célèbre. Il y a également deux aperçus des livres préférés de Van Gogh et de sa vie amoureuse.
- ❖ [Le Louvre](#) Dès que vous ouvrez le site, un pop-up apparaît pour vous avertir des problèmes probables qui pourraient survenir en raison de COVID-19: voici les musées de l'ère des coronavirus. Mais vous pouvez retrouver l'ensemble du Louvre à portée de clic : les Égyptiens, les oeuvres, la galerie Apollon.

- ❖ [L'Espace !](#) Ce n'est pas un musée, mais c'est beau. Avec un peu de pratique, vous apprendrez à utiliser ce télescope en ligne et vous verrez beaucoup de belles choses.
  - ❖ [Met de New York](#) Le Metropolitan Museum de New York : de l'art de Vermeer et Bruegel à la mode, avec des expositions sur Coco Chanel, Rei Kawakubo, Dior, toutes les collections deux voies virtuelles pour explorer le musée.
  - ❖ <https://www.musees.qc.ca/fr/musees> Collections d'œuvres en ligne, visites en 360°, expositions virtuelles en art, histoire, sciences, archéologie ... les musées du Québec sont à portée de clic !
  - ❖ <http://www.museevirtuel.ca/virtual-exhibits/type/expositions-virtuelles/> La plus importante source numérique d'histoires et d'expériences présentées par des musées et organismes patrimoniaux canadiens
- 

Noter que ces informations sont sujettes à changement. N'hésitez pas à soumettre vos trouvailles à [loisirs@st-felix-de-valois.com](mailto:loisirs@st-felix-de-valois.com).

*Dernière mise à jour : 27 mars 2020*