



CULTURES
DU CŒUR
VAL D'OISE



Livret #3

En cette période de crise sanitaire sans précédent, l'association Cultures du Cœur Val d'Oise s'engage toujours à vos côtés pour vous relayer des propositions accessibles depuis chez vous et accompagner les équipes sociales et éducatives qui continuent leur travail auprès des publics fragilisés.

Pour maintenir le lien, nous vous invitons également à nous faire parvenir vos découvertes, vos témoignages, vos expériences que nous pourrions partager sur notre page Facebook, dans une boucle mail pour fédérer notre réseau autour de ce projet commun qui nous anime ensemble – faciliter la participation à la vie culturelle et sportive des personnes en situation de vulnérabilité.

Pour faire que les propositions culturelles soient toujours accessibles... même à portée de clics.

Nous avons élaboré ce livret pour vous. Il recense des liens, des activités, des séances sportives, ... pour vous évader, créer, découvrir tout en restant bien au chaud.
#Restezchezvous

Arts vivants



“Dire merci”, Message de soutien des artistes de l’Opéra de Paris

3 corps artistiques de l’Opéra de Paris (orchestre, ballet et chœurs) ont souhaité rendre hommage à leur manière à toutes les professions en première ligne dans cette lutte contre la pandémie. Confinés depuis chez eux, les danseurs offrent une danse sur un extrait de *Roméo et Juliette* de Sergueï Prokofiev. La vidéo est réalisée par Cédric Klapisch,

Les Chœurs de l’Opéra national de Paris ont choisi un extrait de *Turando* de Giacomo Puccini.

Quant à l’Orchestre de l’Opéra National de Paris, ils ont choisi d’interpréter le morceau *After the storm* de Nicolas Chatenet.

3 vidéos de poésie, de partage, de solidarité et de beauté à retrouver sur le site de l’Opéra de Paris <https://www.operadeparis.fr/magazine/dire-merci>

Le Printemps de Bourges a dû se réinventer au vu du contexte et présente son **Printemps Imaginaire**. Il se déroulera du 21 au 26 avril 2020 durant 6 jours en s’appuyant sur différents canaux de diffusion : Facebook, France Inter... De nombreux artistes ont répondu présents. Pour suivre les informations : [#PDBimaginaire](https://twitter.com/PDBimaginaire) mais aussi le site de France Inter : [France-Inter/le-printemps-de-bourges](https://www.franceinter.fr/le-printemps-de-bourges)



Une minute de danse par jour

Suite aux attentats de Charlie Hebdo en janvier 2015, la danseuse, artiste de performance, Nadia Vadori-Gauthier, a conçu le projet “Une minute de danse par jour”. Un acte de poésie, de résistance, seule ou avec d’autres en agissant quotidiennement.

Pendant cette période de confinement, recevez une minute de danse par jour et/ou participez en

envoyant votre minute de danse !

<http://www.uneminutededanseparjour.com/>

<https://www.facebook.com/uneminutededanseparjour/>

Et nos partenaires Valdoisiens !

Théâtre de l'Usine, Eragny sur Oise

Chaque lundi, un spectacle joué au Théâtre de l'Usine sera mis en ligne et restera disponible pendant une semaine.

Cette semaine, il sera possible de découvrir ou de revoir *Le Malade Imaginaire* de Molière, mise en scène pour marionnettes par la Cie Hubert Jappelle (2004).

<http://www.theatredelusine.net/accueil>

<https://youtu.be/DZdcp6QSwuo>



Les artistes rivalisent de créativité en cette période confinée.

Voici 2 initiatives de compagnies valdoisiennes pour vous changer les idées



Le Théâtre Uvol présente les Confin'Games

Défis amusants menés par la compagnie du Théâtre Uvol !

Le principe : des photos sont publiées sur Facebook. A vous de retrouver le thème imposé aux comédiens et certains personnages représentés !

Et retrouvez jeudi 23 avril à 21h, la captation vidéo

de spectacle *Le Père Noël est une ordure*.

<https://fr-fr.facebook.com/pages/category/Interest/Th%C3%A9%C3%A2tre-Uvol-892346660913765/>

Et pour retrouver la Compagnie voici leur site <http://theatre-uvol.com/>

Art et Prémices Compagnie - Les con'filmés déglignent les fables

Compagnie théâtrale valdoisienne, Art & Prémices Cie est née de la volonté de trois comédiens de s'inscrire dans une démarche socio-culturelle.

Pendant ce confinement, ils se sont filmés et cela donne « Les con'filmés déglignent *Les Fables* » de La Fontaine.

Ils se sont attaqués en premier à la fable *Le Corbeau et le renard*. La suite arrive...

<https://fr-fr.facebook.com/artetpremicescie/videos/232846557958126/>





Visite virtuelle du Musée Grévin

Avoir rendez-vous avec vos personnalités préférées chez vous, c'est possible ! Installez-vous confortablement pour démarrer la visite virtuelle du Musée Grévin où vous pourrez rencontrer les plus célèbres statues de cire dans des mises en scène toutes plus réalistes les unes que les autres !

<http://www.timographie360.fr/wp-content/panoramiques/visites-virtuelles/realisations/musee-grevin/index.html>

Visite virtuelle de la Grotte de Lascaux

La “Chapelle Sixtine de l’art pariétal” se rend accessible depuis chez vous.

De quoi donner des idées de destinations de vacances pour voir “en vrai” l’une des plus importantes grottes ornées datant du Paléolithique, située en Dordogne.

<https://archeologie.culture.fr/lascaux/fr/visiter-grotte-lascaux/salle-taureaux>



Voyager depuis chez soi à la découverte des plus beaux parcs nationaux des Etats-Unis

Cette période de confinement nous oblige à rester chez nous. Avec les beaux jours qui arrivent des envies d'évasion, de voyage, de découverte se font sentir.

Retrouvez-vous en immersion dans les plus beaux parcs nationaux américains (en anglais).

Munissez-vous d'un casque, l'expérience n'en sera que plus incroyable.

Que l'aventure commence !

<https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service/parks>

Et nos partenaires Valdoisiens !



Le Château d'Auvers-sur-Oise vous propose son parcours "Vision impressionniste" en version sous-titrée en image avec en complément des vidéos d'experts qui abordent la vie et les œuvres de certains peintres comme Cézanne, Van Gogh et Monet... Un avant-goût de cette expérience immersive : [Vision impressionniste](#)

L'Abbaye de Royaumont s'adapte et vous propose une visite virtuelle en 360°. Entrez dans l'Abbaye et venez pousser les différentes portes de ce lieu. Vous pourrez également compléter votre visite par une vidéo vous présentant l'Abbaye vue du ciel !

Bonne visite : [Visite virtuelle Abbaye de Royaumont](#)



Cinéma / Audiovisuel



La Cinémathèque française

Près de 800 vidéos sont disponibles et visionnables en ligne sur le site Internet de La Cinémathèque française <https://www.cinematheque.fr/decouvrir.html>.

Des films, des leçons de cinéma avec les plus grands réalisateurs, acteurs, actrices, techniciens, des conférences...)

La Cinémathèque française vous ouvre les portes de sa nouvelle plateforme VOD « Henri ». Chaque soir, vous pourrez y retrouver un film de ses collections, <https://www.cinematheque.fr/henri/>

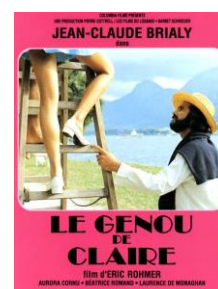
Et nos partenaires Valdoisiers !

Thomas Petit, le directeur du Cinéma Jacques Prévert de Gonesse donne ses conseils cinéma. Et cette semaine, il explique pourquoi il vous recommande le film d'Eric Rohmer *Le Genou de Claire*

https://youtu.be/LJ_Mh20Gx7U

Et pour visionner le film, cliquez sur ce lien

<https://www.arte.tv/fr/videos/004440-000-A/le-genou-de-claire/>



Et pour les enfants, Nadège, animatrice jeune public au Cinéma Jacques Prévert de Gonesse, conseille le film d'animation *Zombillénium*

Son conseil cinéma <https://youtu.be/B5i0PZFgvsY>

Le film à visionner en cliquant sur ce lien <https://www.france.tv/enfants/films-d-animation/1375953-zombillénium.html>



Le live de chevet

Pendant quelques minutes (ou quelques heures), des auteurs français (Alexandre Jardin, Anny Duperey, Bernard Le Coq, ...) vous partagent leurs coups de cœur littéraires mais aussi des conseils de lecture ! Pour les regarder c'est [ici](#) !



La dictée géante

La dictée géante est une opération portée par l'écrivain Rachid Santaki. Créée en 2013, la dictée géante est un événement de promotion de la langue française véhiculant des principes forts de partage, de solidarité et de vivre-ensemble. Elle réunit de plus en plus d'adeptes et s'appuie sur des textes classiques de la langue française ou des textes originaux accessibles au plus grand nombre (fin d'école élémentaire). En cette période de confinement, tous les

lundis, vous pourrez participer à la dictée géante de Rachid Santaki en direct à 10h ou en différé à l'heure de votre choix.

C'est un Facebook live mais il n'est pas indispensable d'avoir un compte Facebook. Alors, à vos stylos, soyez de plus en plus nombreux à participer !
<https://www.facebook.com/ladicteegeante/>



Le Crédit Agricole en partenariat avec Uni Médias vous offre l'accès à des magazines gratuitement jusqu'au 15 mai 2020. Profitez-en ! Trouvez des idées pour vos enfants avec "**Parents**", découvrez de bonnes idées déco avec "**Maison créative**", parcourez les conseils en nutrition, médecines douces et les idées d'activités de "**Santé Magazine**", mais aussi de bons petits plats avec "**Régale**" et d'autres magazines en allant sur le lien suivant : [Uni Médias CA Magazines gratuits](#) Bonne lecture!

Outside

Alerte évasion garantie avec Outside

Le magazine de l'outdoor, du sport et de l'aventure met plus de 200 films en accès libre. Films d'aventure, sur l'environnement, documentaires sur des sports de plein air comme l'alpinisme, le ski, le surf, la voile, l'escalade ou

encore retours filmés d'expéditions.

De quoi pousser un peu les murs de chez soi.

Amateurs de sensations fortes, rendez-vous sur <https://www.outside.fr/deja-plus-de-200-films-daventure-en-acces-libre-sur-notre-plateforme-video/>



Confined Sport Challenge

Depuis le début du confinement, de nombreux défis et challenges voient le jour.

Tous les samedis, des milliers de sportifs se retrouvent sur le groupe Facebook Confined Sport Challenge, à l'initiative de quatre trailers français.

L'idée est de promouvoir la pratique du sport en se lançant des défis sportifs hebdomadaires à domicile tout en respectant les règles et consignes sanitaires en vigueur en ce moment.

Rejoignez la grande communauté des sportifs confinés

<https://www.facebook.com/groups/204218834229699/>

Sur le Val d'Oise



S'entraîner avec une championne de boxe - Cergy

La championne du monde de boxe anglaise cergyssoise Gaëlle Amand et également coach sportive dispense ses conseils et idées d'entraînement sur les réseaux sociaux (Facebook et Snapchat).

A vous les abdos fessiers en béton en suivant les séances de la boxeuse !

<https://www.facebook.com/gaelle.movlady>



Bougeons en famille avec l'association - Ex Aequo

Nos voisins de bureau à la Maison de Quartier des Touleuses de Cergy, ont eu la bonne idée de concocter des vidéos pour garder la forme en famille pendant le confinement.

Merci à eux !

Vous pourrez participer à ces séances en vous inscrivant par mail : exaequo.association@gmail.com ou sur les réseaux sociaux <https://www.facebook.com/association.exaequo/#> =

Activités / Expériences



Allier l'utile et l'agréable avec Coq en Pâte.

La marque de vêtements et d'accessoires de mode éthique pour enfants propose des jeux pour les enfants "Kids love the ocean" (coloriages, jeu des différences, animal caché, points à relier,...) et d'en savoir plus sur les animaux marins (tortue, hippocampe, poulpe,...). Sensibiliser les enfants à la protection des fonds marins et des espèces

menacées tout en jouant, c'est possible sur le lien suivant

<https://www.coqenpate.com/fr/page/cahiers-activites-ocean>

Et sur le Val d'Oise !



La **ville de Cergy** dans le cadre de [Ensemble à la Maison] a créé pour ses habitants non connectés un cahier d'activité pour les 3-10 ans qui est disponible dans les boulangeries et pharmacies qui ont souhaité participer à cette action. Vous pouvez également les consulter via ce lien : [Cahier Activités 3-10 ans ville de Cergy](#)

DIY



Recette de la pâte à sel (à partir de 2 / 3 ans)

Simple et économique, la pâte à sel est facile à réaliser et enchante les enfants depuis la fabrication de la pâte jusqu'au modelage et la découverte de leur réalisation après la cuisson.

Bien sûr, il vous faudra avoir de la farine (denrée rare du moment) !

Ingrédients :

- Un verre de sel fin.
- Un verre d'eau tiède.
- Deux verres de farine.
- Des colorants alimentaires ou des craies...

Pour faire la pâte à sel :

- Mélanger 2 verres de farine et un verre de sel fin dans un saladier
- Verser un verre d'eau tiède
- Malaxer avec les mains jusqu'à obtenir une belle boule de pâte souple. La pâte ne doit pas coller aux doigts. Si la pâte à sel est trop friable : rajouter de l'eau, si elle est trop molle ou collante : ajouter de la farine et suivez tous nos autres conseils pâte à sel pour bien la cuire, la conserver, la peindre ou encore la décorer. La recette est aussi disponible en vidéo !

Après que les enfants auront modelé leurs oeuvres, les placer sur une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four et enfourner pour une durée d'1 heure (ou plus) à 100°. L'eau va s'évaporer et la pâte va sécher.

Une fois refroidis, il est temps de peindre les petits objets réalisés.

*Ce répertoire d'initiatives a pu être réalisé également avec les contributions des différentes associations territoriales Cultures du Cœur et nos partenaires culturels sur le Val d'Oise que nous remercions chaleureusement.



CULTURES
DU CŒUR
VAL D'OISE

ASSOCIATION CULTURES DU CŒUR VAL D'OISE
Maison de Quartier des Touleuses
20 place des Touleuses
95000 Cergy
Tél : 01 30 32 70 34
Mail : cdc95@culturesducoeur.org
facebook.com/Association-Cultures-du-Cœur-Val-dOise