



## **Livret #1**

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



### **Les radioguidages d'intérieur / Denis Plassard – Compagnie Propos**

Une façon originale de s'amuser et de danser chez soi. Le principe est très simple : il suffit de lancer le fichier audio et de suivre les consignes données par Denis Plassard. Chaque radioguidage peut être refait plusieurs fois si on le souhaite, car la façon d'interpréter les consignes peut changer à chaque écoute. En refaisant un guidage, l'objectif est d'aller plus loin dans le mouvement et l'originalité.

Ils sont globalement faisables à partir de 6/7 ans, mais il est toujours préférable d'accompagner les enfants (ou de les surveiller s'ils font un radioguidage seuls). On peut également jouer entre adultes.

Attention : Denis n'est pas là en vrai, les consignes ne sont donc pas adaptées à l'architecture intérieure, ni à la disposition des objets fragiles, ni à la localisation des coins de table dangereux.

<https://www.compagnie-propos.com/radioguidages-d-interieur>

### **The Nelken Line / Pina Bausch**

The Nelken-Line est une chorégraphie de Pina Bausch.

En France, en Irlande, au Chili, à Chypre, en Espagne et en Allemagne, les amateurs de danse de tous âges - professionnels et amateurs - ont répondu à l'appel et dansé leur propre Nelken-Line. Et bien d'autres pourront se joindre, car le projet se poursuit...

Entraînons-nous pour apprendre et répéter la Nelken-Line et se la présenter dès la fin du déconfinement 😊

<https://vimeo.com/219686975>

Vous pouvez voir les vidéos des autres danseurs ici:

<http://www.pinabausch.org/en/projects/dance-the-nelken-line-your-videos>



### **Redécouvrez Les Fables de La Fontaine avec Fabrice Luchini**

L'acteur féru de littérature s'est lancé dans la lecture de fables de Jean de La Fontaine. Plusieurs fois par semaine, il propose de nous communiquer son amour pour la littérature en nous divertissant à la (re)découverte de fameuses fables de La Fontaine. Les premières lectures : *L'Ours et l'amateur de jardins*, *Le Rat et l'éléphant*, *Le Coche et la Mouche*, *Les Deux Amis*, *La Besace*,...

Retrouvez-le sur son compte Instagram créé pour l'occasion :

[https://www.instagram.com/fabrice\\_luchini\\_officiel/](https://www.instagram.com/fabrice_luchini_officiel/)

Un petit jeu à retrouver en pièce jointe du livret ;)



## Et nos partenaires Valdoisiens !

### Suivez le Forum de Vauréal sur Facebook :

La plus grande des petites salles propose « Le Forum dans ton salon » : Votez et Retrouvez plusieurs morceaux live de groupes qui se sont produits sur la scène du Forum.

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



**L'Association La Ruche** transforme ses Scènes Ouvertes en une grande Scène Couverte !

Une nouvelle proposition qui offre la possibilité à celles et ceux qui le souhaitent d'enregistrer avec leur téléphone un titre, une composition, une chorégraphie, une peinture sur le thème de leur choix.

Les réalisations envoyées à [contacts.assolaruche@gmail.com](mailto:contacts.assolaruche@gmail.com) seront

ensuite diffusées sur les pages Facebook et Instagram de l'association La Ruche. Une émission en Live Instagram aura aussi lieu pour découvrir davantage les artistes qui se seront démarqués.

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

**Le Festival Baroque de Pontoise** propose #Musiquechezvous, chaque vendredi à 17h00 jusqu'au 24 avril pour revivre quelques moments de grâce de la saison écoulée. Installez-vous, le siège de ce théâtre ou de cette église n'a jamais été aussi confortable, c'est parti...

<https://festivalbaroque-pontoise.fr/fr/programmes/medias>

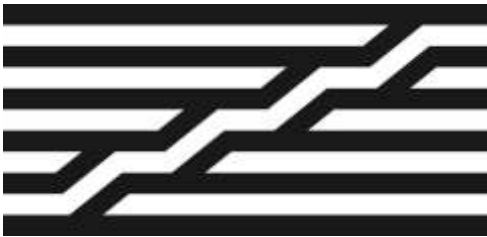
### **Artips, une dose d'art au quotidien**

En vous inscrivant sur ce site Internet, vous recevrez par email 3 fois par semaine une anecdote décalée et mémorable à lire en une minute à propos d'œuvres d'art.



Par exemple : *Les montres* de Salvador Dalí sont bien étranges. Aucune n'indique la même heure. Mais plus curieux encore, elles semblent toutes molles ! D'où lui est venue cette extravagante idée ? Ou encore *La Valse* de Camille Claudel - Mars 1892. Armand Dayot, inspecteur des Beaux-Arts, reste mi-pensif mi-gêné devant une œuvre que la sculptrice Camille Claudel vient de lui envoyer... *La Valse* représente un couple de danseurs. Mais voilà : ils sont nus ! Une danse un peu trop sensuelle pour l'époque. On découvre également avec Les Pyramides de Gizeh, qu'une merveille ne se réussit pas du premier coup.

<https://artips.fr/>



### **Le Centre Pompidou**

Dans le cadre du dispositif #CultureChezNous, mis en place par le ministère de la Culture, le Centre Pompidou a édité une nouvelle offre de contenus numériques accessible facilement sur tous les écrans. Une façon ludique d'aborder l'art tout en restant chez soi !

- Toutes les visites d'expositions du Centre Pompidou commentées accessibles
- « Voulez-vous un dessin ? – 2 minutes pour tout savoir sur l'art moderne et contemporain » présente chaque semaine au public un courant majeur de l'histoire de l'art du 20e siècle.
- Se former au Pop Art grâce au MOOC Pop Art.
- Pour les enfants à partir de 5 ans chaque mercredi, la web-série « Mon Œil » pour découvrir l'art et la création à travers une sélection d'œuvres, de films et vidéos.

<https://www.centrepompidou.fr/>

## Et nos partenaires Valdoisiens !

**Le Parc naturel régional du Vexin Français** s'associe au défi lancé par la Ligue de Protection des Oiseaux, en partenariat avec le Museum d'Histoire Naturelle « Confinés mais aux aguets », une vaste opération de sciences participatives qui consiste à recenser les oiseaux les plus communs autour de chez soi. Inutile d'être un expert pour y participer et cela ne demande que 10 minutes par jour !

<https://www.oiseauxdesjardins.fr/>



« Et vous que voyez-vous de votre fenêtre ? »

En ces temps confinés, le Parc naturel régional du Vexin Français vous propose de changer de point de vue sur votre environnement. Nature, faune, flore, bâti... tout est toujours présent : regardez-les autrement et envoyez la photo de ce que vous voyez de votre fenêtre par mail :

[musee@pnr-vexin-francais.fr](mailto:musee@pnr-vexin-francais.fr)

Et à la fin de chaque semaine, découvrez les photos choisies pour être postées sur la page Facebook du PNR.

A vos clichés !

## Cinéma / Audiovisuel

L'International Documentary Film Festival Amsterdam (IDFA), qui n'est autre que le plus prestigieux festival de films documentaires au monde, a récemment offert un beau cadeau à tous les passionnés du genre. Afin d'aider les millions de personnes confinées à travers le monde, le festival néerlandais a récemment mis en ligne plus de 800 documentaires, à visionner gratuitement.

<https://www.idfa.nl/en/>



L'INA (Institut National de l'Audiovisuel) qui a lancé sa plateforme de streaming Madelen sera gratuite pendant 3 mois. Le temple des archives audiovisuelles nous réserve un accès à des chefs-d'œuvre classiques, à des émissions de télévision devenues cultes, à des documentaires, des spectacles et des concerts.

<https://madelen.ina.fr/>

### Et nos partenaires Valdoisiens !



#### **Le Cinéma Jacques Prévert, de Gonesse**

Le cinéma Jacques Prévert propose de vous transmettre quelques recommandations de films pour vous évader, des jeux pour tester vos références cinématographiques, des vidéos pour vous rappeler vos films préférés, des conférences pour prolonger le plaisir. Une nouvelle façon de donner envie de vite retrouver le chemin des salles obscures dès que ce sera à nouveau possible !

<https://cineprevert.blogspot.com/>

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

#### **Le Centre des Arts d'Enghien-les-Bains**

Le « CDA depuis chez vous » vous propose de découvrir plusieurs ressources culturelles :

- Des cours en ligne gratuits avec le MOOC : des cours sur l'Art et la création numérique, réalisés avec la Fondation Orange.  
<https://mooc-culturels.fondationorange.com/enrol/synopsis/index.php?id=208>
- Des podcasts : pour découvrir la série audio du Numeric Lab, incubateur de start-ups du Centre des arts -  
<https://soundcloud.com/user-604163880>
- Des playlists musicales, <https://play.soundgood.co/playlist/ouverture-saison>
- Des conférences dédiées au cinéma

<https://www.youtube.com/user/Cine70s/>

<https://www.youtube.com/user/CineClubJeanDouchet>

<https://www.youtube.com/channel/UCMUbLK98OgtNmi9-DE-VX0Q/videos>







### Harry Potter à la maison

J.K. Rowling a pensé à tous les apprentis sorciers en ouvrant une plateforme pour apporter un peu de magie en cette période de confinement.

Quiz, activités, jeux et le premier tome *Harry Potter à l'école des sorciers* en écoute gratuite. Disponible en plusieurs langues, c'est Bernard Giraudeau qui a prêté sa voix pour narrer les aventures du plus célèbre des jeunes sorciers en français.

<https://www.wizardingworld.com/collections/harry-potter-at-home>

### #lecoronamaison de Pénélope Bagieu et Tim

L'autrice et illustratrice de la bande dessinée *Culottées*, qui retrace le portrait de figures féminines dans l'histoire, a lancé un cadavre exquis géant en dessin. Vous savez ? Ce jeu qui permet d'écrire de courtes histoires insolites et drôles sans en savoir le début ni la suite. L'idée, construire l'intérieur d'un immeuble, à partir d'une même trame de départ. Ainsi, à partir du modèle d'appartement réalisé par l'illustrateur Timothy Hannem, alias Tim, tous les internautes sont invités à dessiner l'intérieur de leur « endroit idéal pour être confiné ».



Partagez votre dessin sur Instagram ou Twitter avec le #coronamaison

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

A noter que 30 portraits de la bande dessinée *Culottées* ont fait l'objet d'une série d'animation.

<https://mobile.france.tv/france-5/culottees/>

### La Bdnf - Fabrique à BD de la Bibliothèque Nationale de France

Dans le cadre de l'opération « 2020, année de la BD » initiée par le ministère de la Culture, la BnF lance un nouvel outil de création numérique : BDNF – La fabrique à BD, qui permet de réaliser des bandes dessinées ou tout autre récit multimédia mêlant illustration et texte. Disponible gratuitement sur ordinateur, tablette et mobile, cette application propose un accompagnement dans le processus de création d'une histoire en bande-dessinée.

<https://www.bnf.fr/fr/bdnf-la-fabrique-bd-de-la-bnf>

### L'Ecole des Loisirs

Par le biais d'un compte vidéo, retrouvez des histoires de la maison d'édition « l'école des loisirs » ! On vous propose ici des lectures de livres jeunesse en vidéo, avec une mise en scène des illustrations ! De quoi réjouir les plus jeunes d'entre nous... et les moins jeunes qui souhaitent retrouver des histoires de leur enfance !

<https://vimeo.com/user13869567>



## Sport

### **Coaching sportif en ligne**

Nous pouvons faire du sport et en profiter, cela est bénéfique à tout le monde, pour notre corps mais aussi notre esprit. Eh oui car « un esprit sain dans un corps sain » passe également par notre pratique sportive !

Nous vous invitons à aller voir les différentes plateformes proposées aujourd'hui ci-dessous et avons hâte de vous revoir au meilleur de votre forme !

- Fitness Park : <https://www.fitnesspark.fr/.../comment-rester-motiver-sans-.../...>
- Decathlon Coach : <https://www.decathloncoach.com>
- Ainsi que sur l'application android accessible dans google play ou play store se nommant « freeletics Coach Sportif : entraînement à la maison »



### **Le Yoga pour les enfants**

En cette période de confinement, les enfants ont besoin de se défouler mais également de se canaliser et de revenir au calme, la pratique du yoga permet de recentrer son énergie en prenant conscience de son corps

<https://www.coolparentsmakehappykids.com/yoga-enfant-decouvrir-bienfaits-postures-a-faire-chez-soi/>

**Un alphabet sportif et un jeu de l'oie un peu spécial vous attendent ! N'oublions pas que l'été n'est pas loin ... et avec lui nous l'espérons un déconfinement heureux :)**



## Activités et expériences



### **Les Sciences en pyjama**

Les Petits Débrouillards s'engagent pour vous proposer des parcours éducatifs et ludiques (30 à 45 minutes) de découverte des sciences à faire en famille, pendant le confinement.

Tous les lundis, mercredis et vendredis, retrouvez des activités ludiques et créatives sur des thèmes scientifiques divers et variés, et la possibilité d'approfondir des notions pour les plus curieux ...

Avec le #sciencesenpyjama, partagez vos expériences !

<http://www.lespetitsdebrouillards-idf.org/les-sciences-en-pyjama>



### **« Jeux reste chez moi » - Le Pack de Confinement Asmodee**

Pour vous aider à supporter le confinement en jouant chez vous, Asmodee et ses éditeurs de jeux partenaires vous ont concocté un petit pack de jeux à télécharger et imprimer : Corinth, Sherlock Holmes Détective Conseil, Unlock, Fou Fou Fou, Timeline, Petits Meurtres et Faits Divers, Contrario, Zombie Kidz Evolution, Combo Color,...

<https://fr.asmodee.com/fr/news/2020/3/27/pack-jeux/>

### **L'histoire de « Coco le virus »**

Parce qu'il s'en passe des choses dans la tête de nos chérubins, le site internet [www.cocovirus.net](http://www.cocovirus.net) propose des histoires quotidiennes pour expliquer le coronavirus aux enfants. Une bande dessinée poétique qui plaira aux petits comme aux grands !

Et plein d'activités à faire collectivement, notamment le jeu MistiCoco (un nouveau Mistigri

où il ne faut surtout pas avoir Coco Le Virus dans son jeu !) ou encore l'attestation dérogatoire de déplacements à colorier spécial Pâques.



**L'Ecole des Loisirs à la maison :** Tous les matins, à 9h, des activités pour amuser les enfants, des lectures pour s'évader et égayer ce quotidien confiné !

<https://www.ecoledesloisirs.fr/>

## Actions solidaires



### **1 lettre 1 sourire**

En cette période de confinement, les personnes isolées et fragilisées, résidant en EHPAD, vivent une situation d'autant plus difficile qu'elles ne peuvent plus recevoir de visites de leurs proches. Une dizaine de cousins et amis se sont réunis pour développer une belle initiative, la possibilité pour tout un chacun d'écrire une lettre à destination de personnes âgées isolées.

La police de caractère utilisée EIDO, permet aux malvoyants de lire les missives.

<https://1lettre1sourire.org/>

De même, Les Petits Frères des Pauvres ont décidé de renforcer leur ligne d'écoute et de soutien téléphonique Solitud'écoute afin d'accueillir plus d'appels. La seule ligne d'écoute gratuite dédiée aux personnes âgées en France est aujourd'hui d'une aide précieuse pour nos aînés isolés. Si vous connaissez une personne en situation d'isolement, n'hésitez pas à joindre ou à diffuser le numéro de Solitud'écoute, le **0 800 47 47 88**. **Ce numéro gratuit, anonyme et confidentiel est ouvert tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 15h à 20h.** Il est accessible depuis toute la France métropolitaine (appels fixes et portables).



### **Dessins pour soutenir**

L'association Cultures du Cœur Val d'Oise, dans le cadre de son projet La Fabrique culturelle et citoyenne de La Sébille, lance avec les habitants du quartier un défi dessin pour remercier l'ensemble des professionnels et bénévoles investis et engagés pour le bien de la collectivité et exposés au Covid-19 quotidiennement. Envoyez-nous vos réalisations par mail, scannées ou prises en photo que nous enverrons directement à des structures partenaires et que nous relaierons aux habitantes qui sont en contact avec des soignants, des commerçants et autres structures EHPAD,...

A vos crayons, ciseaux, pinceaux,...

Mail : [missionscde95@culturesducoeur.org](mailto:missionscde95@culturesducoeur.org)

**De nombreuses initiatives solidaires de voisinage voient le jour également !**



## DIY

### **De l'importance de se laver les mains avec du savon**

Une professeure américaine a imaginé cette expérience pour expliquer aux enfants pourquoi il est indispensable de bien se laver les mains ! Et si vous la réalisiez à la maison ?

Rien de plus simple, il vous faut du poivre, du savon liquide (liquide vaisselle), de l'eau tiède.

Remplir un bol avec de l'eau tiède et y répandre du poivre noir moulu.

Plonger le doigt dedans. Vous verrez que ce dernier ressort avec du poivre dessus.

L'image est que si le poivre représentait un virus, il est possible ainsi de l'attraper très facilement.

Renouveler l'expérience, en plongeant d'abord le doigt dans du savon liquide.

Et là, comme par magie, le poivre noir semble être repoussé par le savon.

Résultat : le doigt ressort intact.

CQFD, les enfants comprendront mieux l'importance de se laver les mains pour éviter d'attraper n'importe quel virus contagieux, et plus particulièrement aujourd'hui le coronavirus.

[https://youtu.be/NhZ\\_0Ee5PUA](https://youtu.be/NhZ_0Ee5PUA) .

### **Tuto pour faire un masque sans couture**

Matériel : un carré de tissu en coton (un foulard, un morceau de chemise, de tissu, un bout de drap, ce que vous avez sous la main), 2 élastiques à cheveux.

Plier le carré en 3 parties

Mettre un élastique de chaque côté

Replier un côté à l'intérieur

Puis l'autre

Attraper le masque confectionné ainsi par les 2 élastiques, les mettre autour des oreilles et hop ! le tour est joué :)

<https://www.instagram.com/p/B-BaNr2nuOZ/>



### **Recette de peinture fait maison**

Ingrédients :

- 2 tasses d'eau (= 500 ml)
- 1 tasse de farine (= 250 ml)
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de sel

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients de façon homogène puis cuire la préparation à feu

doux, en remuant régulièrement et jusqu'à épaississement.

Penser à la faire un peu plus épaisse si les colorants qui seront ajoutés sont liquides.

Quand la peinture est refroidie, la répartir dans plusieurs petits pots en verre, et ajouter les différents couleurs. Les colorants peuvent être des colorants alimentaires que l'on trouve en grande distribution. Cela peut aussi être de l'encre, des jus végétaux ou des poudres (craies, épices, ingrédients du placard,...).

Cette peinture se conserve plusieurs jours au frigo.

### Recette de peinture gonflante

Pour réaliser de la peinture gonflante maison, il vous faudra (pour 3 petits pots de peinture) :

- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sel fin
- 5 à 6 cuillères à soupe d'eau
- des colorants alimentaires ou de la peinture
- 1 cuillère à café de levure ou 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium (en option)
- un four micro-ondes



Tout d'abord, mélanger la farine (la levure ou le bicarbonate si vous choisissez d'en mettre) et le sel dans un saladier, puis ajouter l'eau jusqu'à obtenir une pâte un peu épaisse. Répartir cette pâte dans 3 petits pots. Ajouter ensuite la couleur, soit avec quelques gouttes de colorants alimentaires (3 gouttes par pot sont suffisantes), soit avec un peu de gouache, soit avec notre peinture faite maison (cf. recette plus haut). Et bien mélanger.

Il n'y a plus qu'à peindre sur une feuille en laissant une bonne épaisseur pour que la peinture gonflante puisse... gonfler.

Il est possible de peindre avec toutes sortes d'objets, pinceaux, cotons-tiges, tampons, doigts...

Ensuite, il faut déposer la feuille de peinture environ 30 secondes au micro-onde à 700w environ.

La feuille va gonfler mais pas de panique elle va s'abaisser en refroidissant.

\*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 Toulouses  
20 place des Toulouses  
95000 Cergy  
Tél : 01 30 32 70 34  
Mail : [cdc95@culturesducoeur.org](mailto:cdc95@culturesducoeur.org)  
[facebook.com/Association-Cultures-du-Cœur-Val-dOise](https://facebook.com/Association-Cultures-du-Cœur-Val-dOise)