

# Activités à faire à la maison

## Activités pour enfants et adultes

### Zoo

Le Parc Safari et le Zoo de Granby proposent des activités en direct avec l'application Zoom, comme la rencontre des nouveau-nés ou l'heure du casse-croûte chez les lions.

<https://www.lapresse.ca/societe/animaux/202005/12/01-5273273-faire-un-safari-a-la-maison.php>

### Karibou

Karibou partage gratuitement du contenu spécialement conçu pour amuser et divertir les familles avec des enfants 1 à 5 ans.

<https://karibou.com/fr>

### Dictée PGL

Dictée audio pour les élèves de la première à la sixième année.

<http://dictee.fondationpql.ca/audio/dictee/select/3>

### La CLEF : compter, lire, écrire en famille

Communauté de parents qui échangent et apprennent des trucs pour aider leurs enfants à compter, à lire et à écrire en famille grâce à des contenus divertissants, variés et pratiques.

<https://laclef.tv/>

### Moppi offert gratuitement

Toute la semaine, outils et idées d'activités destinées aux enfants de 3 à 8 ans pour tenir leur esprit créatif bien occupé !

<https://www.moppi.ca/>

## **Naître et grandir**

Plus de 600 activités pour les 0-8 ans

[https://naitreetgrandir.com/fiches-activites/?fbclid=IwAR2eYZ1WzZ8GPtuqt8IXGwgq4Rkqkl-WDopL1ndPELpwivt\\_6VyKHeocHyc](https://naitreetgrandir.com/fiches-activites/?fbclid=IwAR2eYZ1WzZ8GPtuqt8IXGwgq4Rkqkl-WDopL1ndPELpwivt_6VyKHeocHyc)

## **Boukili**

Application d'apprentissage à la lecture en français grâce à des livres illustrés gratuits

<https://boukili.ca/fr>

## **Cherche et trouve**

En prenant votre marche, faite un cherche et trouve avec les enfants.

<https://www.amelieisabelle.com/telechargements>

## **Éducazoo**

<https://www.facebook.com/educazooinc/?ref=ts>

[https://www.youtube.com/user/educazooinc?utm\\_source=Cyberimpact&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Educazoo-est-la-pour-vous-divertir-](https://www.youtube.com/user/educazooinc?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=Educazoo-est-la-pour-vous-divertir-)

## **Mots clés**

Plateforme interactive pour l'apprentissage du français (1<sup>re</sup> et 6<sup>e</sup> année)

<https://www.onf.ca/>

## **Allo prof**

Exercices éducatifs et zone de jeux pour les enfants d'âge scolaire

<http://www.alloprof.qc.ca/>

## **À la découverte de l'univers**

Cours d'astronomie pour les 8 à 12 ans, tous les matins de la semaine de 10 h à 10 h 30. Différents sujets sont abordés et des invités spéciaux y participent.

Aucune caméra ou microphone n'est nécessaire. Les enfants peuvent poser des questions par écrit.

[https://www.decouvertedelunivers.ca/post/astro-à-la-maison?fbclid=IwAR3RcvRTMBH8VUmRUSxhIvADxZgSo6gHtOzGN9M\\_XQrl6ioCVswMDPPXlvq](https://www.decouvertedelunivers.ca/post/astro-à-la-maison?fbclid=IwAR3RcvRTMBH8VUmRUSxhIvADxZgSo6gHtOzGN9M_XQrl6ioCVswMDPPXlvq)

## **Scratch**

Logiciel de programmation visuelle gratuit qui permet de créer des animations interactives à partir de blocs de code qui s'assemblent comme un casse-tête

<https://scratch.mit.edu/>

## **TiDoc' et Tifou**

La santé expliquée aux enfants. Ce site québécois propose un univers divertissant mettant en scène TiDoc' et Tifou pour expliquer les maladies aux enfants et apprendre comment les éviter.

<https://tidoc.ca/fr/>

## **Netmath (site payant)**

Plateforme interactive dynamique dédiée uniquement aux mathématiques

<https://www.netmath.ca/fr-qc/>

## **La classe de Marie-Ève**

Ateliers quotidiens de révision de 30 minutes en français et en mathématiques. Ces cours ont lieu du lundi au vendredi.

<https://www.successcolaire.ca/la-classe-de-marie-eve>

## **École ouverte**

Une « école ouverte » sur votre monde, sur votre milieu scolaire, sur votre communauté et sur un univers de possibilités! Vous y trouverez des milliers de ressources pour apprendre, créer, se divertir et bouger, un peu comme à l'école.

<https://ecoleouverte.ca/fr/?>

## **Le Scientifique en chef du Québec et Québec Oiseaux**

Activité participative *Des oiseaux à la maison*, pour découvrir les oiseaux à partir de chez vous, tout en respectant les mesures d'isolement.

[https://quebecoiseaux.org/index.php/fr/programmes/des-oiseaux-a-la-maison?utm\\_source=Ornithologues&utm\\_campaign=7e54c0757c-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2020\\_04\\_02\\_05\\_33\\_COPY\\_01&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_dfb394eb42-7e54c0757c-116409025](https://quebecoiseaux.org/index.php/fr/programmes/des-oiseaux-a-la-maison?utm_source=Ornithologues&utm_campaign=7e54c0757c-EMAIL_CAMPAIGN_2020_04_02_05_33_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_dfb394eb42-7e54c0757c-116409025)

## **Jeux de société**

Des jeux de société à télécharger et à imprimer.

<https://aujeumag.asmodee-canada.com/imprimez-et-jouez.html#>

## **Randolph et ses Quiz Live VIP**

<https://www.randolph.ca/quiz-live-prive-2020>

## **Conseil québécois du loisir**

Nouvelle plateforme numérique LOISIR @CCESSIBLE où jeunes et moins jeunes auront accès aux ressources, à l'expertise et surtout à la créativité des bénévoles et des intervenants en loisir au Québec.

<https://www.loisiraccessible.com/>

## **Télé-Québec en classe**

Programme éducatif pour aider les élèves du préscolaire au secondaire à maintenir leurs acquis et leurs apprentissages

<https://enclasse.telequebec.tv/>

## **Qu'en dit Raton?**

Sébastien Perron animera une fois par semaine une capsule proposant une activité ludique pour les enfants en lien avec le théâtre et l'art dramatique.

[www.facebook.com/quenditraton](http://www.facebook.com/quenditraton)

# **Entraînement physique**

## **Entraînement physique pour les aînés**

Découvrez le programme Le GO pour bouger, créé et adapté pour aider les aînés à rester en forme dans le confort de leur milieu de vie.

<https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/#c38831>

## **Zumba**

Plusieurs entraînements offerts gratuitement via la plateforme ZOOM par Zumba Rive-Nord.

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

## **Cardio plein air**

Entraînement quotidien d'une durée de 30 à 45 minutes.

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

## **Danse country**

Cours gratuits offerts en ligne

<https://www.facebook.com/groups/536404266986389/>

## **Défi Pierre Lavoie**

Tous les matins 10 h, on fait des Cubes énergie en direct de la page Facebook Le Grand défi Pierre Lavoie ! Ne manquez pas la nouvelle série qui fera bouger les enfants en direct de votre salon.

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

## **Yoga forme**

Cours complet en ligne de yoga et pilates

<https://www.facebook.com/yogaforme.ca/>

# Arts et culture

## Spectacles quotidiens en Facebook LIVE

Le Fonds Facebook-CNA appuie les artistes de la scène en leur versant un cachet pour la diffusion en direct de prestations en ligne d'une durée de 45 à 60 minutes.

[https://www.facebook.com/CanadasNAC.CNAduCanada/?epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/CanadasNAC.CNAduCanada/?epa=SEARCH_BOX)

## Langues

Apprenez différentes langues gratuitement

<https://www.duolingo.com>

## Salon virtuel pour les parents et futurs parents

Avec le salon virtuel La Relève, qui se déroulait du 29 avril au 2 mai, la fondatrice de la boutique de vêtements d'allaitement et de maternité Lait de Poule propose une façon « sans contact » de découvrir plus d'une centaine de produits d'ici et de services destinés aux familles.

<https://www.salonparentsenfants.com/>

## SODEP – Revues culturelles québécoises

[https://www.sodep.qc.ca/wp-content/uploads/2020/04/Decouvertes\\_confinement\\_MAJ\\_TM.pdf?utm\\_source=Cyberimpact&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Infolettre-publics-01-avril-2020](https://www.sodep.qc.ca/wp-content/uploads/2020/04/Decouvertes_confinement_MAJ_TM.pdf?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=Infolettre-publics-01-avril-2020)

## Humour

Capsules humoristiques de François Pérusse

<https://www.facebook.com/francois.perusse>

## Musique

Cours de guitare avec James Bay : L'interprète de *Let It Go* partage sur Instagram Live des leçons en ligne où il apprend à ses abonnés à jouer quelques chansons.

<https://www.instagram.com/jamesbaymusic/?hl=fr-ca>

Concerts de l'Orchestre symphonique de Montréal (OSM) : L'OSM a l'intention de diffuser des concerts tous les lundis, mercredis et vendredis. Des musiciens mettront aussi en ligne des capsules vidéo enregistrées depuis leur domicile. <https://www.osm.ca/fr/ecouter-et-visionner/>

Michel Rivard : L'artiste offre une chanson par jour à ses *fans*.

<https://www.facebook.com/michel.rivard.16>

**Metallica** : Chaque lundi, le quatuor américain diffusera un concert en direct à partir de sa chaîne YouTube et de sa page Facebook.

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

Magazine américain *Rolling Stone* : Petits concerts intimes diffusés à partir du domicile des artistes. Une belle initiative musicale intitulée « In my room ».

<https://www.rollingstone.com/music/music-news/igtv-in-my-room-music-series-968908/>

Orchestre classique de Montréal : Une manière bien originale de dévoiler la saison 2020-2021. Chaque semaine, l'ensemble dirigé par Boris Brott, donnera la vedette à l'un de ses solistes invités qui, en plus d'avoir carte blanche pour un mini-concert virtuel de 45 minutes, dévoilera les détails du programme qui le concerne. Le rendez-vous aura lieu tous les mardis à 19 h 30.

<https://orchestre.ca/?lang=fr>

### **Musées virtuels**

Musée canadien de l'histoire : <http://www.museevirtuel.ca/accueil/>

Musée national des beaux-arts du Québec :

[www.facebook.com/218449602673/posts/10157962721032674/?sfnsn=mo](http://www.facebook.com/218449602673/posts/10157962721032674/?sfnsn=mo)

Autres musées québécois : [https://plus.lapresse.ca/screens/9adc03a6-1d5a-4ec3-ac24-](https://plus.lapresse.ca/screens/9adc03a6-1d5a-4ec3-ac24-8de4f7abef6b_7C_0.html?utm_medium=Email&utm_campaign=Internal+Share&utm_content=Screen)

[8de4f7abef6b\\_7C\\_0.html?utm\\_medium=Email&utm\\_campaign=Internal+Share&utm\\_content=Screen](https://plus.lapresse.ca/screens/9adc03a6-1d5a-4ec3-ac24-8de4f7abef6b_7C_0.html?utm_medium=Email&utm_campaign=Internal+Share&utm_content=Screen)

Musées à l'étranger : <https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/>

### **Théâtre**

Le Nouveau Théâtre Expérimental propose du théâtre chez soi, grâce à ses archives en ligne. Vous pouvez également visionner des entrevues avec des artistes ainsi que des captations intégrales du répertoire de la compagnie.

<https://www.nte.qc.ca/>

### **Rosa Buddha Meditations**

Jean-François Pronovost (Passe-Montagne) raconte des histoires, chante des comptines et propose des exercices pour amener les enfants de 4 à 10 ans à gérer leur stress et leurs émotions, développer leur confiance en eux et trouver le sommeil. Téléchargez l'application gratuitement (code promotionnel : OSCAR) :

<https://myrosebuddha.com/pages/meditation-app>

## Dessin/bricolage

Dessins gratuits à télécharger  
<http://elisegravel.com/boutique/>

Pénélope Bagieu (*Les culottées*) et le designer de jeux vidéo Oscar Barda : Ils ont eu l'idée de proposer un cadavre exquis à leurs fans et amis illustrateurs/bédéistes. Ils ont créé le mot-clic #coronamaison sur Twitter et le gabarit d'un appartement avec un escalier, créant ainsi les étages d'un immeuble virtuel géant. Le but : dessiner le confinement. Le résultat est renversant, souvent hilarant, parfois touchant.

<https://twitter.com/hashtag/coronamaison>

Marque de papeterie et d'affiches Baltic Club : Chaque jour, depuis la mise en place du confinement, la marque propose un bricolage pour occuper les enfants et stimuler leur émerveillement.

<https://www.thebalticclub.com/fr/blogs/freebies>

Guillaume Perreault

Le créateur des bandes dessinées rigolotes *Le facteur de l'espace* offre un cahier de jeux gratuit inspiré de cet univers.

<https://www.guillaumeperreault.com>.

## Cinéma

Office national du film propose des films gratuits

<https://www.onf.ca/>

Cineplex : Achat ou location de films (nouveau) via la boutique Cineplex.

<https://store.cineplex.com/>

## Divers

Dix visites virtuelles d'exception pour s'évader de son salon (pas de casque de réalité virtuelle requis!)

<https://www.lapresse.ca/voyage/trucs-et-conseils/202004/09/01-5268750-dix-visites-virtuelles-d'exception-pour-sevader-de-son-salon.php>

Culture pour tous – L'art en ligne : Théâtre, photographie, musique... et plus encore!

[https://www.culturepourtous.ca/blog/actualites/8924/?utm\\_source=Cyberimpact&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Bulletin-de-printemps](https://www.culturepourtous.ca/blog/actualites/8924/?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=Bulletin-de-printemps)

La fabrique culturelle : Cette plateforme numérique de Télé-Québec propose des événements artistiques quotidiens sur sa page Facebook.

<https://www.facebook.com/LaFabriqueculturelle.tv>

Tik Tok : L'application TikTok permet à des artistes et des personnalités d'offrir en direct aux utilisateurs des concerts, des classes, des conférences ou des tutoriels. La série, baptisée #happyathome, se déroule sur cinq jours. Ces directs, diffusés à 20 h chaque soir, durent environ 30 minutes.  
Téléchargez l'application mobile TikTok pour suivre la série.

Animation Clin d'Œil : Afin d'apporter un peu de soleil aux enfants de 0-5 ans, l'équipe offre des capsules animées gratuites du lundi au jeudi à 9 h via sa page Facebook.

<https://www.facebook.com/watch/?v=539251080126012>

FADOQ-Laurentides : Capsules vidéos du conteur Yvon Boutin pour briser l'isolement chez les aînés âgés de 50 ans et mieux

<https://www.youtube.com/watch?v=3TU0ceClw0g>

## Contes et lecture

À GO, ON LIT!, minicampagne : Remise à la une le mouvement À GO, on lit ! pour susciter le plaisir de lire chez les jeunes.

[www.agol.ca](http://www.agol.ca)

Livres pour les enfants gratuits pour téléchargement :

<https://airtable.com/shrIjB6cixsMnvilT/tblnzbgWali6xYhmm?blocks=hide>

Magazine *Astérix* : Au Village d'Astérix comme partout, le mot d'ordre est clair : restez chez vous pour vaincre le virus et protéger les plus fragiles ! Mais il n'est pas dit que cela empêchera nos Gaulois préférés, décidément irréductibles à la morosité, de s'amuser et de vous amuser.

<https://www.asterix.com/gratuit-le-magazine-asterix-a-telecharger/?fbclid=IwAR33sFEF0WWV1ZGnKHN6DHF3ZPRQNY2LotsHKnPbVFIIrQVjD5D3Rrv6tyA>

Bibliovideo, la nouvelle chaîne YouTube : Bibliovideo présente des vidéos et des liens vers des ressources portant sur la littérature jeunesse canadienne.

<https://www.youtube.com/watch?v=W6iqni1VJ9U&list=PLOz0pnHjFk9e2ZvEa8hpF6zvaQUeFkNCY>

Contes pour enfants Ari Cui Cui : <https://www.facebook.com/aricucui/>

Prêt numérique de la Ville : <https://lorraine.bibliomondo.com/accueil>

Prêt numérique.ca : [www.pretnumerique.ca](http://www.pretnumerique.ca)

Livres québécois : <http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/RMUH>

Livres des éditions De Mortagne :

[https://editionsdemortagne.com/?gclid=EAlaIqobChMIpOGCqMih6AIVCW6GCh3sDwt7EAAYASAAEgKzY\\_D\\_BwE](https://editionsdemortagne.com/?gclid=EAlaIqobChMIpOGCqMih6AIVCW6GCh3sDwt7EAAYASAAEgKzY_D_BwE)

Livres audio pour toute la famille : <https://ici.radio-canada.ca/premiere/livres-audio>

Bandes dessinées gratuites : <https://www.dargaud.com/>

Heures du conte : Lecture de livres par l'auteur Alain M. Bergeron

<https://www.facebook.com/pages/category/Author/Alain-M-Bergeron-auteur-jeunesse-139058643314800/>

Heures du conte des bibliothèques publiques :

<http://www.heureduconte.ca>

Histoires racontées : Le service R@conte-moi une histoire sur l'Espace Jeune de le BANQ permet d'écouter 227 histoires en un clic facile. Pour varier, vous pouvez aussi composer le 1 866 235-1802 ou le 514 873-2670 pour choisir entre deux histoires racontées au téléphone.

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/RMUH>

Plateforme de livres numériques Scribd : Cette plateforme rend accessible gratuitement tous les contenus de sa plateforme pour 30 jours

[https://fr.scribd.com/subscribe-now?utm\\_medium=cpc&utm\\_source=adwords\\_brand&utm\\_campaign=Google\\_Search\\_Alpha\\_Brand\\_Canada&utm\\_term=scribd&utm\\_device=c&gclid=EAlaIqobChMIsMnA4snC6AIVEHiGCh3eXQErEAAYASAAEgIQ2vD\\_BwE](https://fr.scribd.com/subscribe-now?utm_medium=cpc&utm_source=adwords_brand&utm_campaign=Google_Search_Alpha_Brand_Canada&utm_term=scribd&utm_device=c&gclid=EAlaIqobChMIsMnA4snC6AIVEHiGCh3eXQErEAAYASAAEgIQ2vD_BwE)

Plateforme Iznéo : 6000 bandes dessinées issues de 30 maisons d'édition, disponibles pendant un mois.

<https://www.izneo.com/fr/>

Chaîne de librairies Le Furet du Nord : Met à la disposition de ses lecteurs 5 000 livres numériques sur son site, dont 2 500 grands classiques de la littérature, pendant la période du confinement.

<https://www.furet.com/>

La Bibliothèque nationale de France : Centaines de milliers d'ouvrages à consulter gratuitement.

<https://gallica.bnf.fr/accueil/fr/content/accueil-fr?mode=desktop>

Festival BD d'Aix-en-Provence, version à la maison : Les organisateurs de cet événement annulé en offrent une version en ligne. Au programme : coloriages de cases, jeux à imprimer, avant-premières d'albums, expositions en ligne et visites d'auteurs et d'autrices de bandes dessinées. Celui de notre bédéiste national, Jimmy Beaulieu, fait partie de la première journée.

<https://www.bd-aix.com/le-festival-a-la-maison/>

Magazine *Les Libraires* : Dernier numéro du magazine entièrement numérique maintenant disponible en ligne

<https://revue.leslibraires.ca/numeros/numero-118/>.

## Cuisine

### **On cuisine en famille**

La Fondation et La Tablée des Chefs vous proposent des recettes simples et savoureuses à cuisiner en famille durant cette période de confinement.

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

### **Magazine *Ricardo* gratuit**

Téléchargez l'application du magazine *Ricardo* et accédez gratuitement au dernier numéro du magazine.

[Application Ricardo](#)