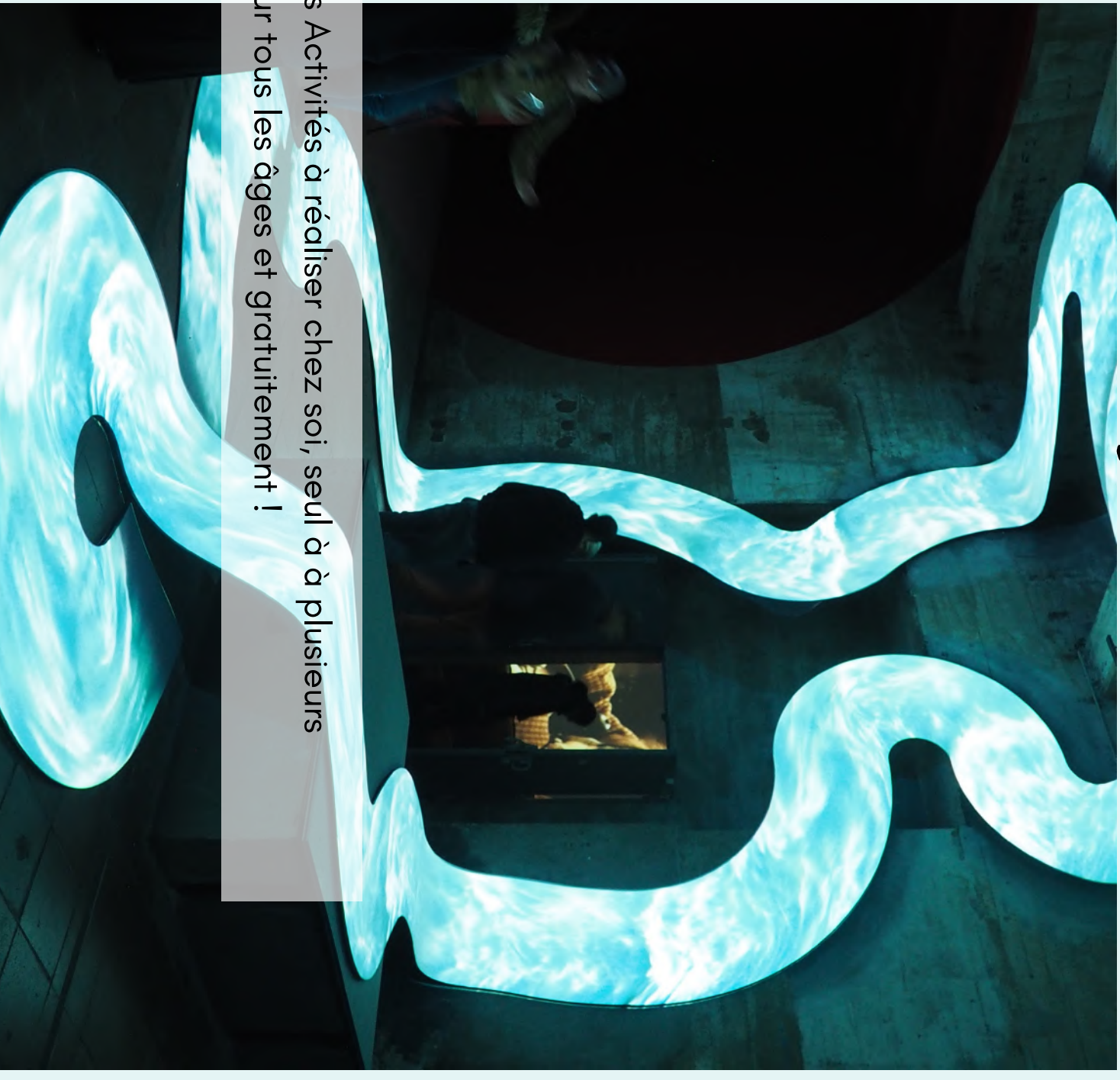
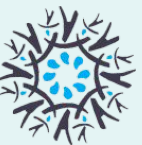


# *Cultures du Cœur* *s'invite* *Chez vous !*



Des Activités à réaliser chez soi, seul à à plusieurs  
pour tous les âges et gratuitement !



CULTURES  
DU CŒUR  
GIRONDE



CULTURES  
DU CŒUR  
GIRONDE

Cultures du cœur Gironde propose toutes les semaines des catalogues présentant des invitations pour des sorties ou des rendez-vous culturels grâce à ses partenaires culturels et institutionnels. Ces propositions sont habituellement à destination des publics de structures sociales et médico-sociales partenaires de l'association.

En cette période bien particulière, nous vous proposons un catalogue d'un nouveau genre, à destination de tous.

Nous avons compilé pour vous des activités gratuites, pour tous les âges et pour tous les goûts à réaliser en respectant les consignes de confinement.

Ce premier numéro est composé de plusieurs rubriques qui vous permettront de piocher des idées en fonction de l'envie du moment.

Les prochaines éditions seront réalisées deux fois par semaine, avec un numéro spécial du lundi ou vendredi et un second week-end.

Vous pouvez partager à qui vous le souhaitez ce catalogue. Si vous avez des idées, vous pouvez nous écrire directement sur [cdc33@culturesducoeur.org](mailto:cdc33@culturesducoeur.org)

Toute l'équipe de Cultures du Cœur Gironde vous souhaite le meilleur.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Bonne lecture !

L'équipe de Cultures du Cœur Gironde

Marine Charpentier et Lysa Marie Eveno - Chargées de développement

Léa Campolo et Sarah Arbentz - Services Civiques Volaires

# Regarder des films

## APAR

[A voir ici](#)

4200 longs-métrages rares à voir gratuitement et légalement, dont des concerts, des enregistrements audios...



## CHÂÎNES DE TÉLÉVISION

*A voir sur votre TV*

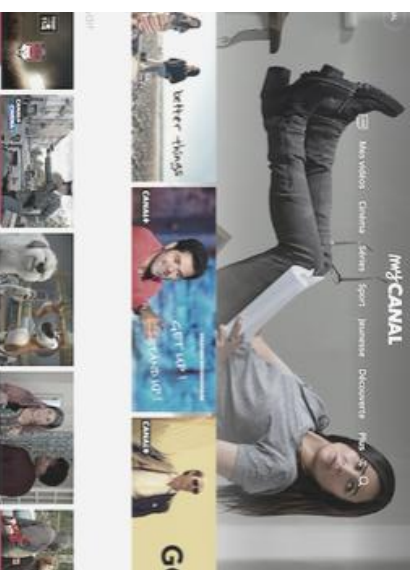
Bon à savoir : la chaîne CANAL + passe tous ses programmes en clair...



## SENS CRITIQUE

[A voir ici](#)

Sens Critique met à disposition une liste de 600 films gratuits, mais recommande également chaque jour un film avec un visuel, un descriptif et des critiques.



# Regarder un opéra



## Diffusion gratuite de représentations d'opéra

Le Métropolitain diffusera gratuitement des représentations sur internet. L'institution New Yorkaise publiera tous les jours un spectacle issu de leurs archives, le premier sera Carmen de Buzet. [A voir ici.](#)

L'Opéra de Paris s'y met aussi et prévoit des séances de visionnage gratuites depuis son site, [à voir ici.](#)



# Le musée chez soi

## MUSÉES EN LIGNE

### A savourer ici

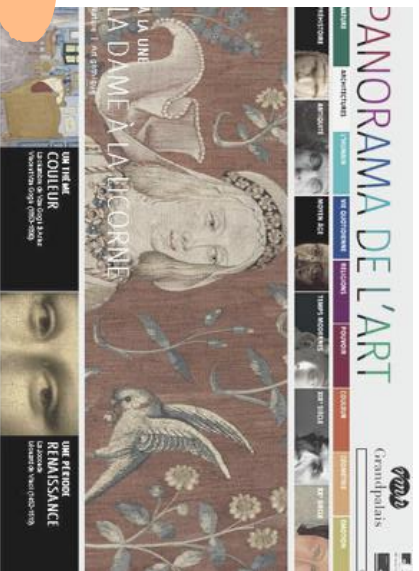
10 musées proposent de visiter virtuellement leurs collections, dont le musée de la photographie et le château de Versailles.



## PANORAMA DE L'ART

### A découvrir ici

550 000 images, des cours et des explications sur l'histoire de l'art, à travers des thèmes tels que la couleur, la religion ou l'émotion.



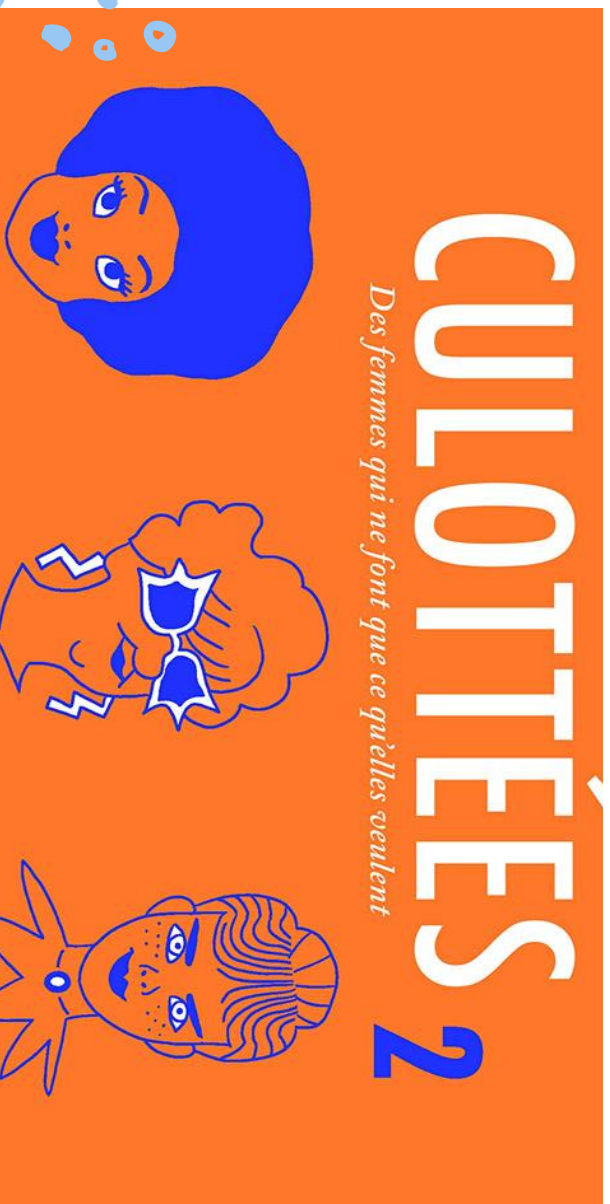
## AUTRES MUSÉES

### A voir par ici

Le CAPC musée d'art contemporain proposera prochainement de visiter ses lieux virtuellement...



# Regarder en replay



## Focus sur Les culottées à découvrir sur Arte, ici

Focus sur Les Culottées, sur Arte. Nés d'un blog tenu sur le monde.fr, les tomes 1 et 2 des "Culottées" dressent le portrait de 30 femmes qui n'en ont fait qu'à leur tête chacune dans leur domaine.

De Nellie Bly, la première journaliste d'investigation (que personne ne connaît) à France Glessner Lee, la miniaturiste du crime qui a permis le développement de la médecine légale, la bédéaste Pénélope Bagieu rend hommage à sa façon à ces femmes hors norme, héroïnes restées dans l'ombre de la grande histoire. Un dessin pétillant pour des portraits personnels pertinents et réussis.

# En famille

## FRANCE INTER

[A écouter ici](#)

Découvrez les nouveaux épisodes de la série audio France Inter : des contes pour les 5-7 ans, imaginés et racontés par de nombreux auteurs tels que Chloé Delaume, Katherine Pancol...



## LE MUZ

[A envoyer par ici](#)

Le muz, le musée d'art des enfants, collectionne les dessins des enfants envoyés par les parents. Pour devenir un artiste en herbe !



## LA FABRIQUE

[A découvrir par ici](#)

La fabrique est un site qui recense des centaines d'idées, de recettes de cuisines, de tutoriels, de réalisations artistiques...



# Fabriquer des origamis



**Le site tête à  
modeler  
propose des  
tutoriels  
d'origami...**

L'origami est l'art du pliage en papier. Un art ancestral, aussi délicat qu'économique, apprécié autant par les enfants que les adultes.

Vous allez pouvoir proposer à vos enfants des ateliers créatifs pour fabriquer des bateaux, des fleurs, des grues mais aussi des paquets cadeaux ou même des bijoux en origami. Parez-vous de votre plus beau kimono, nous vous embarquons pour un voyage au Japon à la découverte de l'art du papier.

Autres idées en vrac : créer son propre jeu des 7 familles ou mémori, des jeux comme pêche à ligne avec de la récup, des jeux éducatif (maths etc), dans le jardin avec des craies...



# Sites internet ludiques

## **BNF**

[A savourer ici](#)

La BNF propose un jeu en ligne merveilleux, ainsi que des ressources documentaires pour comprendre le genre littéraire et artistique qu'est la fantasy.



## **HIP-HOP**

[A découvrir ici](#)

A travers de courtes vidéos, ce site propose de découvrir le style hip-hop.



## **LA BOÎTE VERTE**

[A chiner ici](#)

Site de découvertes artistiques, d'informations loufoques : un cabinet de curiosité.



# Documentaires



CULTURES  
DU CŒUR  
GIRONDE

## HUMAN

[A voir ici](#)

Où est-ce qui nous rend humains ? Est-ce le fait d'aimer ? Est-ce le fait de lutter ? Le fait de rire ? De pleurer ? Notre curiosité ? Notre quête de découvertes ? Poussé par ces questions, le réalisateur et photographe Yann Arthus-Bertrand a passé trois années à collecter les histoires de 2 000 femmes et hommes dans 60 pays. Avec son équipe, Yann a capturé en profondeur les émotions et les sujets qui nous unissent tous.



## JARDINIERS, LEVEZ-VOUS

[A voir ici](#)

C'est l'histoire de deux citadins hors sol qui ont décidé de partir à la recherche de la base de l'alimentation : la graine. C'est après s'être informé sur les dérives du système agro-industriel que leur intuition les a amené à se rendre sur le terrain à la rencontre des acteurs engagés dans la préservation de notre patrimoine alimentaire.



## EN BREF

*Une web série documentaire disponible sur Netflix*

Saison 1, épisode 1 : **La Musique**

Où s'arrête le son, où commence la musique ? Des chercheurs évoquent la capacité unique des humains à maîtriser la musicalité, et parlent de rythme, de chant et de danse.



# Pratiquer une Activité Sportive

...SE DÉPENSER ET SE DÉTENDRE...



## Yoga With Adriene

[Cliquer ici](#)

Le Yoga est à la fois une pratique sportive et méditative originaires d'Inde.

Il sollicite et fait travailler tous les muscles du corps mais permet également de travailler sa respiration, sa souplesse, et son équilibre.

C'est une activité sportive complète et relaxante qui nécessite peu d'équipement et d'espace que nous vous invitons à découvrir.

Nous vous proposons de commencer par la playlist intitulée "Under 10 Minute Yoga Practices" qui propose plusieurs sessions et exercices de yoga dont la durée n'excède pas dix minutes. L'audio est en anglais mais vous pouvez ajouter des sous-titres en français.

Les exercices s'adressent aussi bien aux adultes qu'aux enfants et peuvent être réalisés à la maison, sans ou avec très peu d'équipement.

Accordez-vous entre 5 et dix minutes de bien-être et de détente depuis chez-vous !

# Jeux vidéos



CULTURES  
DU CŒUR  
GIRONDE

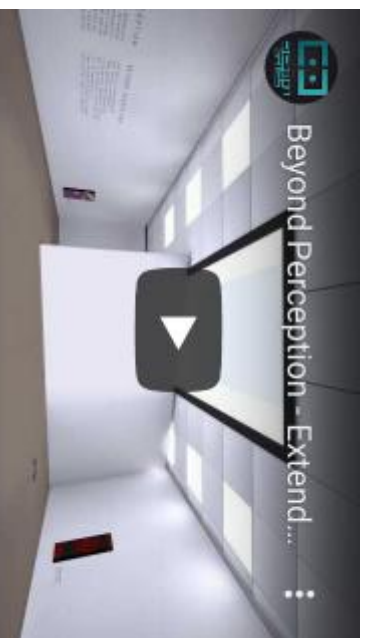
## BEYOND PERCEPTION

### Télécharger

Naviguez dans un musée et pénétrez dans des tableaux pour vivre des expériences visuelles originales, mêlant illusions 2D dans un monde 3D.

Beyond Perception est un jeu vidéo de type Puzzle game.

Certains niveaux sont assez complexes, vous pouvez les quitter pour réessayer plus tard en appuyant sur la touche "Echap".



## NIVA

### Télécharger

Niva est un jeu artistique et contemplatif d'exploration pacifique, dans lequel vous incarnez un cerf onirique, divinité protectrice de la forêt. Grâce à votre sens de l'observation et vos capacités à faire pousser ou bien flétrir la végétation, résolvez ces conflits et préservez l'harmonie de la forêt. Le style artistique pittoresque de NIVA, sa musique relaxante et sa mécanique de jeu simple mais intrigante invitent à explorer la forêt et à se reposer de la vie quotidienne stressante.



## BE CALM

### Télécharger

Be Calm est un jeu contemplatif et une expérience sonore et relaxante. Un Voyage, onirique, zen au fil de l'eau dans un univers aux couleurs psychadéliques.

Changer de décors et de scènes générées aléatoirement en cliquant sur la barre d'espace et bon voyage !



# L'Affine Epic Game



CULTURES  
DU CŒUR  
GIRONDE

DES JEUX VIDÉOS GRATUITS CHAQUE SEMAINE

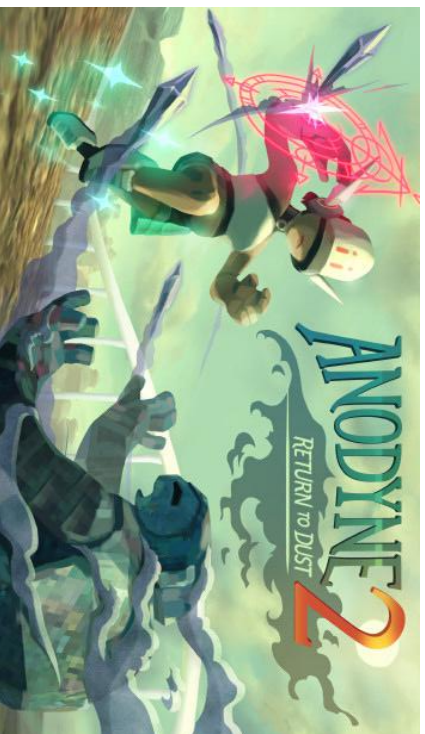
LES JEUX PROPOSÉS SONT À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT

AVANT JEUDI SUR EPIC STORE !

## ANODYNE 2

Courez, sautez et conduisez dans des paysages immenses et magnifiques en 3D. Rétrécissez et explorez les donjons incroyables en 2D à l'intérieur des corps des personnages. Voyagez, rencontrez de drôles de personnes et sauvez le monde de la dangereuse Nano poussière.

Un jeu tout public qui mélange des phases d'exploration en 3D a des phases de jeux "retro" 2D (comme Zelda), basé sur des énigmes.



## A SHORT HIKE



Randonnez, grimpez et volez à travers les paysages montagneux apaisants de Hawk Peak. Suivez les sentiers ou explorez l'arrière-pays tout en vous rapprochant du sommet. Sur le chemin, rencontrez d'autres randonneurs, découvrez des trésors cachés et savourez le monde qui vous entoure.

Jeu tout public d'exploration en vue du dessus, dans lequel on incarne un petit oiseau.

## MUTAZIONE

Un feuilleton mutant où commérages et surnaturel se mêlent... Incarne Kai alors qu'elle arrive au chevet de son grand-père, dans l'étrange communauté de Mutazione.

Au rendez-vous : beaux paysages, jardins magiques, nouvelles amitiés et anciens secrets.

Un jeu style point & click tout public.

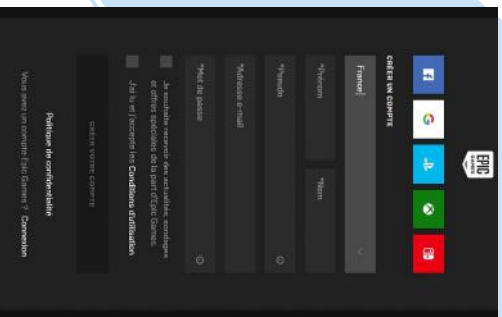


# Tuto Epic Launcher



## COMMENT TÉLÉCHARGER LE LAUNCHER EPIC ET LES JEUX GRATUITS

Epic Games fonctionne comme une bibliothèque et un magasin, vous pouvez acheter des jeux, ou en avoir gratuitement chaque semaine et les utiliser quand vous le voulez. Tout d'abord comme pour s'inscrire à une bibliothèque, il faut s'inscrire sur le site d'Epic Games en cliquant [ici](#).



Remplissez tous les champs pour vous inscrire. Cochez « J'ai lu et j'accepte les Conditions d'utilisation ». Il n'est pas nécessaire de cocher « Je souhaite recevoir des actualités, sondages et offres spéciales de la part d'Epic Games ». Une fois que c'est fait, vous pouvez commencer à télécharger le programme qui va vous permettre d'accéder à votre magasin/bibliothèque, on va l'appeler le « launcher » en cliquant [ici](#).

Cliquez dessus pour installer le launcher et suivez simplement les instructions sans rien changer. Une fois installé vous avez une icône qui va apparaître sur le bureau :



Vous pouvez double-cliquer dessus pour lancer le launcher et vous devez rentrer votre nom d'utilisateur (ou e-mail) et le mot de passe que vous avez choisi lors de l'inscription sur le site.

Maintenant vous avez accès à la boutique d'Epic Games :



Et aux jeux de votre Bibliothèque quand vous en aurez.

De nouveaux jeux gratuits sont disponibles chaque semaine. Pour les obtenir, il faut cliquer sur « Boutique » comme indiqué sur l'image de gauche. Une fois sur la page de la boutique, faites défiler vers le bas pour arriver à la catégorie « jeux gratuits ». Maintenant vous pouvez cliquer sur le jeu gratuit de votre choix, et refaire la manipulation si vous voulez tous les jeux disponibles gratuitement.

Vous arrivez sur sa page de présentation, vous pouvez cliquer sur le bouton à droite pour prendre votre jeu. Vous arrivez sur une nouvelle page où vous pouvez confirmer l'obtention du jeu. Une fois que c'est fait, vous pouvez aller dans la « Bibliothèque » à gauche et voir les jeux que vous possédez, pour l'instant grisé, ce qui est normal car il faut l'installer sur l'ordinateur. Cliquez sur le jeu, une fenêtre va apparaître où il faudra simplement cliquer sur « installer ». Suivez les instructions. A la fin de l'installation, retournez dans votre bibliothèque, votre jeu est maintenant coloré il est donc prêt à être utilisé, cliquez simplement dessus et votre jeu se lancera ! Amusez vous bien !

# Jeux de société en ligne



CULTURES  
DU CŒUR  
GIRONDE

RENDEZ-VOUS SUR [BOARD GAME ARENA](#) !

Board Game Arena est un site qui héberge des jeux de cartes et de plateaux, du plus classique aux dernières sorties ludiques ! Ces jeux sont dématérialisés, vous pouvez y jouer en ligne avec des inconnus ou vos proches depuis chez vous. L'inscription standard est gratuite et donne accès à de nombreux jeux ainsi qu'aux règles et des vidéos explicatives. Difficile de choisir ? Nous vous proposons ici trois jeux, de plus, pendant le confinement vous trouverez des photos et story de nombreux jeux de sociétés sur l'instagram de la Boutique Descartes [ici](#). A vous de choisir celui qui vous tente le plus !

## REVERSI

*2 jouer - environ 10 min.*

Il s'agit d'un Othelot, un jeu de société combinatoire abstrait opposant deux joueurs. Il se joue sur un tablier unicolore de 64 cases, 8 sur 8, appelé othellier. Les joueurs disposent de 64 pions bicolores, noirs d'un côté et blancs de l'autre.



## SABOTEURS

*2 à 12 joueurs - 35min.*

Un jeu classique avec des trésors et de la trahîrise. Cachez votre identité et ne faites confiance à personne... Dans cette course à l'or, c'est mineurs contre saboteurs. Pendant que vous posez vos cartes et construisez un chemin, vos amis sont tapis dans l'ombre, prêts à saboter vos plans. Collaborez avec les autres Mineurs pour trouver toutes les pépites d'or et gagnez la partie. Mais méfiez-vous des Saboteurs qui vont modifier votre parcours ou détruire vos outils. Rejoignez les rangs grandissants des fans de Saboteur !



## NOT ALONE

*2 à 7 joueurs - 28 min.*

Not Alone est un jeu de cartes asymétrique opposant un joueur (la créature) aux autres joueurs (les traqués). Si vous incarnez l'un des traqués, vous explorerez Artemia au moyen de cartes lieu. Aidés de vos cartes survie, vous tenterez de résister à la traque de la Créature jusqu'à l'arrivée des secours.

Si vous incarnez la Créature, vous traquerez les naufragés de l'espace afin de les assimiler à l'écosystème de la planète. Aîdée de vos cartes traque et des manifestations d'Artemia, vos assauts répétés annihilent progressivement la volonté des traqués, ce qui les liera inéluctablement à la planète.



# Conférences festives

S'INSTRUIRE À DOMICILE

## POURQUOI DANSONS NOUS ?

[CLIQUER ICI](#)

Pourquoi dansons-nous ? Les danses de société afro-américaines ont commencé comme une façon, pour les esclaves africains, de maintenir en vie leurs traditions culturelles et de conserver un sens de liberté intérieure. Elles restent une affirmation de l'identité et de l'indépendance.

Dans cette démonstration électrique, pleine de performances en direct, la chorégraphe, éducatrice et TED Fellow Camille A. Brown explore ce qu'il se produit quand les communautés se libèrent et s'expriment en dansant ensemble.



## COMMENT JE RACÔTE MON HISTOIRE GRÂCE AUX PERCUSSIONS

[CLIQUER ICI](#)

Dans cette rencontre moitié conférence, moitié prestation musicale, la percussionniste Kasiva Mutua, TED Fellow, partage avec son public comment elle brise le tabou des femmes percussionnistes au Kenya et sa mission : apprendre aux jeunes femmes et aux enfants dans son pays l'importance et la portée des percussions. « Les femmes peuvent aussi être gardiennes d'une culture », dit-elle.



## A QUOI RESSEMBLE LA VIE DANS LA STATION SPATIALE INTERNATIONALE ?

[CLIQUER ICI](#)

Dans cette intervention courte et amusante, l'astronaute Cady Coleman nous accueille à bord de la Station spatiale internationale, où elle a passé près de six mois à faire des expériences qui ont repoussé les limites de la science.





# Écouter des podcasts



## PHILOSOPHER AVEC MIYAZAKI

[cliquer ici](#)

En 2001, *Le Voyage de Chihiro* enregistre 25 millions d'entrées au Japon, un record jusque là jamais battu. Le réalisateur s'appelle Hayao Miyazaki.

*Le Voyage de Chihiro* est diffusé dans le monde entier. Les critiques y voient des références aux *Métamorphoses* d'Ovide ainsi qu'une étrange rencontre entre philosophie japonaise et pensée occidentale. Plus largement, le cinéma de Miyazaki est fait de vent, de tempêtes, d'avions, d'enfants et de personnages étranges... Tous les délires sont assumés, toutes les fantaisies sont permises, du moment qu'elles sont au service d'une vision du monde propre au réalisateur qu'est Miyazaki.



## 1503 : POURQUOI FAIRE DE "LA JOCONDE" DE LÉONARD DE VINCI UN MYSTÈRE ?

[cliquer ici](#)

En direct des grands chocs esthétiques de l'histoire des arts et de la culture, Mathilde Serrell est aujourd'hui en 1503, où l'étonnant Vinci surprend déjà par la grâce d'un sourire indéchiffrable.

## TRANSFERT

[cliquer ici](#)

témoignages, tranches de vie, histoires personnelles par des anonymes qui questionnent la société et les liens entre les individus



# Des Webx séries



CULTURES  
DU CŒUR  
GIRONDE

POUR S'INSTRUIRE MAIS SURTOUT SE DIVERTIR !

## LE MEUFISME

3 saisons - [cliquer ici](#)

Le Meufisme, c'est « un programme social fait par, pour et avec d'la meuf, pour qu'enfin la nana lambda fasse entendre sa voix ». Une formule qui marche, puisque la série a récemment remporté le prix du jury de la meilleure web série humoristique au Web Program Festival de la Rochelle. Des soirées cupcakes entre copines aux problèmes féminins du quotidien, Le Meufisme aborde les sujets propres aux femmes d'aujourd'hui, sans prétention et avec beaucoup de troisième degré. Avec Sophie Garric (*Hors Normes*) !



## LES EMPEREURS ROMAINS SONT-ILS FOUS ?

Nota Bene - [cliquer ici](#)

Néron met le feu à Rome en riant aux éclats, Caligula nomme son cheval sénateur, Tibère exploite les petits enfants dans sa villa et Claude le boiteux passe son temps à raser les murs...

Les premiers empereurs romains sont-ils vraiment fous ? Ou serait ce une vision que l'on aimerait nous transmettre dans le but de les discréditer ? Aujourd'hui dans Nota Bene, on revient sur les historiens antique et leur façon assez... Subjective de raconter l'Histoire !



## BLOUÉS

120 épisodes de moins de 5 minutes - [cliquer ici](#)

En attendant qu'il se passe quelque chose, ils ont décidé de ne rien faire.

Bloqués est une série télévisée comique (et dans l'esprit du moment) créée par les auteurs du programme court *Bref.*, et jouée par l'incroyable duo Orelsan, Gringe.



# Pratique musicale



CULTURES  
DU CŒUR  
GIRONDE

DES OUTILS POUR FAIRE DE LA MUSIQUE !



## Incredibox !

Pour jouer cliquer [ici](#)

Incredibox est un jeu de beatbox musical et un site internet développé et édité par la société française So Far So Good. Le concept est simple et consiste à glisser-déposer des icônes sonores sur différents personnages pour les rendre beatbox.

Quatre versions sont disponibles gratuitement sur le site :

Alpha : la première version du jeu musical, sorti en 2009.

Little Miss : la deuxième version sortie en mars 2012. Ce thème est inspiré de la musique hip hop. Cette version a conservé le même schéma de couleurs monochromes de la première version

Sunrise : la troisième version sortie en octobre 2013. Ce thème est inspiré de la musique pop . C'est la première version du jeu à ajouter des couleurs à ses catégories avec des battements verts, des effets bleus, des mélodies rouges et des voix jaunes.

The Love : la quatrième version sortie en novembre 2014. Ce thème est inspiré de la musique moderne d'aujourd'hui. Cette version propose des battements jaunes, des effets bleu clair, des mélodies rouges et des voix violettes.

# Applications ludiques pour

*jeune public*



## *Autimo par Auticiel*

Application disponible sur Google Play et App Store, démo gratuite.

Autimo™ a été conçue pour aider les personnes présentant un handicap mental ou des troubles cognitifs, à apprendre à reconnaître les émotions et les expressions du visage au travers de jeux d'identification (jeux des paires, jeux d'intrus, jeux de devinettes) et d'un support d'images.