

## S'évader sans mettre le nez dehors pour limiter la propagation du coronavirus !

### • Spectacles et visites virtuels

L'Opéra de Paris propose gratuitement un spectacle en streaming chaque semaine : > <https://www.operadeparis.fr/>

Des musées nationaux et internationaux ouvrent gratuitement leurs portes aux internautes :

- **Le Château de Versailles** (France), pour découvrir ses couloirs de miroirs, ses peintures, ses lustres et ses jardins.
- **L'Université de Yale** (New Haven, États-Unis) et sa collection dédiée à la Grande Dépression.
- **The Metropolitan Museum Of Art** (New York, États-Unis) l'un des plus grands musées d'art au monde.
- **Le Louvre** (Paris, France) le site donne accès à des œuvres multiples comme les Égyptiens, ainsi que la galerie Apollon.
- **La British Library** (Londres, Royaume-Uni) l'une des plus importantes bibliothèques de référence du monde.
- **Alte Nationalgalerie de Berlin** (Allemagne) qui offre une visite virtuelle ainsi qu'une découverte de toutes les collections Friedrich, Menzel et Manet.
- **Le Rijksmuseum** (Amsterdam, Pays-Bas), un lieu consacré aux beaux-arts, à l'artisanat et à l'histoire du pays.
- **Smithsonian Museum** (Washington, États-Unis), l'un des musées américains les plus importants au monde.
- **Le Musée Van Gogh** (Amsterdam, Pays-Bas), pour retrouver les œuvres du grand peintre hollandais.
- **Le Musée Reina Sofia** (Madrid, Espagne), l'endroit où se situe notamment le célèbre Guernica de Picasso.
- **Le Musée de la photographie américaine** pour découvrir de sublimes clichés et l'histoire de la photographie.
- **Le Getty** (Los Angeles, États-Unis), une magnifique architecture de type « village italien dans les collines ».
- **Museum Of Modern Art** à New York (États-Unis), l'un des musées d'art moderne et contemporain les plus influents dans le monde.
- **La Bibliothèque Municipale de New York**, la seconde plus grande bibliothèque des États-Unis.
- **Le musée La Piscine de Roubaix** est l'un des rares musées des Hauts-de-France -sinon le seul- à proposer une visite visuelle du musée. Une occasion de jeter un œil curieux et gourmand sur toutes les salles. Et ce grâce à la *start-up Immerseeve* qui a réalisé un formidable travail.
- **L'Espace !** (plateforme en ligne), un fascinant télescope en ligne : > <http://www.worldwidetelescope.org/webclient/>



### • Offres numériques

- **Le service Cafeyn** vous permet de consulter pendant 1 mois plus de 1600 journaux gratuitement avec le code « entreleslignes ».
- **La Bibliothèque nationale de France** continue de mettre à la disposition de tous la richesse de ses collections et la diversité de son offre numérique : > <https://gallica.bnf.fr>
- **Plusieurs milliers de livres** téléchargeables au format EPub gratuitement sur **Gallica**
- > **Voir la liste de tous les livres disponibles en EPub dans Gallica**
- > **Voir la liste des 150 livres EPub sélectionnés par le ministère de l'Éducation nationale**

### • Des ressources gratuites

- **80 dossiers pédagogiques**, d'Émile Zola à la Grande Guerre, de François I<sup>er</sup> au Bonheur des Dames...> **Parcourir le portail Classes.bnf.fr** - > <http://classes.bnf.fr/dossiers.php>
- **RetroNews**, un site de la BNF : toutes les ressources produites par les journalistes, chercheurs et universitaires sont consultables gratuitement et sans inscription préalable : > **Explorer RetroNews**
- **Des voyages avec Patrimoines partagés** : un ensemble de bibliothèques numériques constituées par la BnF :> <https://heritage.bnf.fr/>



- **Des livres et de la musique gratuits**

- **500 livres gratuits à la Fnac** : pour vous aider à passer le temps, la Fnac propose une sélection de 500 ebooks accessibles gratuitement : > <https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits>

- **La plateforme de livres audio Audible** propose gratuitement 21 livres à écouter directement depuis votre navigateur, des œuvres à destination des adultes et des enfants, est disponible « jusqu'à la fin du confinement ».

- **Les offres de Deezer gratuites** : pendant trois mois, la plate-forme musicale de streaming rend accessibles tous ces abonnements. Vous pourrez ainsi profiter de votre sélection de musique même hors connexion. Chez Apple Music, c'est la période d'essai habituelle - hors confinement : > <https://www.deezer.com/>

- **Pour les enfants**

- **Des jeux de chasse au trésor gratuits** : sur le site, vous pouvez télécharger et imprimer des chasses au trésor pour vos enfants. > <https://www.chasse-tresor.net/>

- **Eduscol** un ensemble de liens pour aider les familles des élèves en situation de handicap à assurer une continuité pédagogique à domicile dans le cadre du confinement actuel : > <https://eduscol.education.fr/>

Par ailleurs la plateforme de ressources "cap école inclusive" a été mise en accès libre : > <https://www.reseau-canope.fr/>

- **Méditation, sport à la maison**

- **Des séances de méditation de pleine conscience** proposées par le docteur Sez nec tous les mercredis matin à 8 h 00 sur le facebook Prezens : > <https://www.facebook.com/presencesolidaire> ou <https://www.facebook.com/emergences>

et d'autres séances sur le facebook Petit bambou ou sur le site : > <https://www.petitbambou.com/fr> avec un catalogue de méditations guidées organisé par thème qui contient plus de 820 séances dont les 8 séances gratuites du programme découverte. Méditation gratuite sur : > <https://topmeditation.com/>

- **L'entreprise de Fitness Les Mills**, propose gratuitement une centaine de cours en vidéo. Parfait pour s'entraîner devant la télé.

- **Le programme FizzUp Premium offert** : le service propose des cours de sport en ligne gratuit jusqu'au 16 mai.

À l'inscription, il faut entrer le code « **P1M-8E34A3YN** ».

- **Decathlon coach** : suivez le coach, faites du sport de chez vous, quels que soient votre motivation, votre objectif, votre sport favori, au quotidien grâce à l'application mobile gratuite : > <https://www.decathloncoach.com/fr/home/>

- **La méthode Vivoptim** saluée par le ministère des Sports qui recommande les vidéos dans son guide en ligne pour faire du sport à la maison : > <https://www.vivoptim.com/>

