



# GUIDE POUR T'ACCOMPAGNER PENDANT LE CONFINEMENT

<https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2020/03/attestation-deplacement-fr-20200324.pdf>

## Nouvelle attestation de déplacement dérogatoire

### N'oublie pas

Laver ses mains très régulièrement,  
Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir,  
Utiliser des mouchoirs à usage unique,  
Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades  
Demeurer à au moins 1 mètre d'autrui, éviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts.



Viens déjouer les fakes news sur le coronavirus avec l'Agence France Presse

<https://factuel.afp.com/>

**Le numéro vert national pour toutes questions non-médicales : 0800 130 000 (appel gratuit)**

## A la maison, comment pratiquer une activité physique malgré le confinement ?

Dans les jours à venir, les applications conventionnées avec les fédérations sportives et le Comité National Olympique et Sportif Français s'engagent à proposer gratuitement leurs programmes.

En attendant de vous tenir informé, des sites existent déjà.

Je vous propose aujourd'hui, **MANGERBOUGER** qui conseille des exercices pratiques à faire chez soi (exercice de renforcement musculaire, pour améliorer sa souplesse, améliorer sa mobilité articulaire...)

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices>

## Alimentation, opter pour les bons réflexes

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus> Ce site vous propose des menus équilibrés avec plusieurs items, cela vous aide lorsque vous êtes à court d'idée pour les repas.

**Eviter le grignotage** : L'ennui, l'anxiété ou l'inquiétude sont des facteurs qui peuvent nous pousser à consommer des produits, avec un attrait particulier pour les produits gras, salés ou sucrés.

Plutôt qu'un produit gras, sucré ou salé, préférez un fruit, une poignée de fruits à coque sans sel ou un produit laitier (pour les enfants).

**Réduire les quantités** : Malgré le maintien d'une activité physique au domicile, nos besoins en énergie vont considérablement diminuer. Il est donc nécessaire de diminuer les quantités consommées. Réduire la taille de votre assiette, cela vous conduira naturellement à diminuer les proportions.

**Cuisiner** : Associer les enfants et les plus jeunes, c'est un moment de partage. Réaliser des repas à partir de produits frais, non transformés.

**Voici un site proposant des recettes amusantes pour les enfants :**

<https://www.hugolescargot.com/activites-enfants/recettes/>

Des déplacements brefs tolérés, dans le respect des gestes barrières :

Pour une activité physique **individuelle**

**Une sortie avec les enfants** (une attestation suffit pour un adulte avec des enfants tant qu'ils sont mentionnés)

**Une sortie avec son chien pour satisfaire ses besoins** ou pour un rendez-vous vétérinaire

**Sorties limitées à 1h quotidienne, dans un rayon maximal d'1km autour du domicile**

**Site du Gouvernement :**

[www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

## Plusieurs films à visionner sur des sujets éducatifs...

**HANDICAP : Patients** **Résumé :** " Se laver, s'habiller, marcher, jouer au basket, voici ce que Ben ne peut plus faire à son arrivée dans un centre de rééducation suite à un grave accident. Ses nouveaux amis sont tétras, paras, traumatés crâniens... Bref, toute la crème du handicap. Ensemble, ils vont apprendre la patience. Ils vont résister, se vanner, s'engueuler, se séduire mais surtout trouver l'énergie pour réapprendre à vivre. "Patients" est l'histoire d'une renaissance, d'un voyage chaotique fait de victoires et de défaites, de larmes et d'éclats de rire, mais surtout de rencontres : on ne guérit pas seul. "



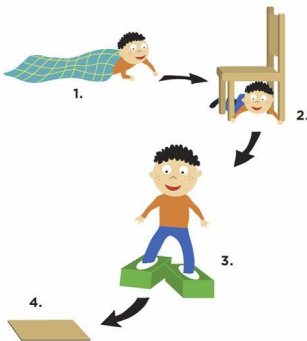
**RACISME : La Marche** **Résumé :** " En 1983, dans une France en proie à l'intolérance et aux actes de violence raciale, trois jeunes adolescents et le curé des Minguettes lancent une grande Marche pacifique pour l'égalité et contre le racisme, de plus de 1000 km entre Marseille et Paris. Malgré les difficultés et les résistances rencontrées, leur mouvement va faire naître un véritable élan d'espoir à la manière de Gandhi et Martin Luther King "



**MIGRATIONS : Fuocoammare : par-delà Lampedusa** **Résumé :** " Samuele a 12 ans et vit sur une île au milieu de la mer. Il va à l'école, adore tirer et chasser avec sa fronde. Il aime les jeux terrestres, même si tout autour de lui parle de la mer et des hommes, des femmes, des enfants qui tentent de la traverser pour rejoindre son île. Car il n'est pas sur une île comme les autres. Cette île s'appelle Lampedusa et c'est une frontière hautement symbolique de l'Europe, traversée ces 20 dernières années par des milliers de migrants en quête de liberté. "



## Comment occuper ses enfants en restant à la maison ?



**Parcours d'obstacles** (intérieur ou extérieur) : Pas besoin de matériel spécial, faites le avec ce que vous avez à la maison (coussin, chaise, table...)



**Jeu de tir** (extérieur) : Recycler une bâche (ou autre), inscrive des scores et se munir d'un ballon



**Préparez Pâques** : Pâques arrive à grand pas ! Vous pouvez le préparer tranquillement à la maison, cuisiner des œufs en chocolat ou faire des activités ludiques. Voici un site proposant plusieurs idées de création spécial Pâques.

<https://www.teteamodeler.com/dossier/paques/paques.asp>