

Loisirs

CULTURE À DOMICILE

Madelen est la plateforme de streaming illimité lancée par l'Ina. Elle propose une programmation inattendue et éclectique de 13 000 programmes, soit la quintessence de millions d'heures de contenus conservés par l'INA, aujourd'hui accessibles au grand public gratuitement pendant trois mois. Une programmation riche faite par des femmes et des hommes passionnés : des documentalistes, des journalistes, des producteurs... et non par des algorithmes !

Je découvre Madelen de l'INA

Les cinéphiles peuvent également découvrir la CineTek, la cinémathèque des réalisateurs.



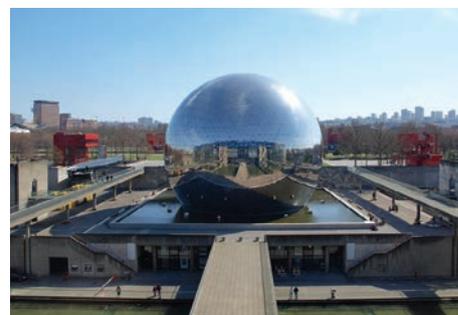
SPORT À DOMICILE AVEC LES ENFANTS

Pas simple pour nos enfants de ne pas pouvoir aller se dépenser dehors. Une idée : faire du yoga avec les enfants à la maison pour un peu d'apaisement. La page Facebook du [Tigre Yoga Club](#) donne des cours pour les enfants à partir de 6 ans tous les jours à 17 h. Chaque séance thématique dure entre 10 et 15 minutes. Via Instagram, [Mom'up](#) propose gratuitement en live à la fois un yoga challenge qui permet aux enfants de reproduire des postures de yoga mais aussi des cours de yoga parents-enfants. Et pour finir, un peu de méditation avec des accès gratuits aux applications [Calme](#) et [Attentif](#) comme une Grenouille et Petit Bambou.

S'AMUSER AVEC LES ENFANTS

Le site Juniors de la Cité des sciences et de l'industrie met à disposition des ressources en ligne pour les 9-14 ans. Ce site est dédié aux curieux de sciences avec des jeux, des films et des manipulations interactives. L'enfant peut jouer, tester, simuler, cogiter, répondre à des quizz, réaliser des petites expériences autour de nombreux thèmes comme l'énergie, l'environnement, l'agriculture, la santé et, bien sûr, apprendre plein de choses.

Je m'amuse sur le site de la Cité des sciences et de l'industrie



Super nouvelle pour les petits fans de ce personnage et de ses histoires ! L'intégralité des albums de Loup, célèbre personnage créé par Oriane Lallemand et Éléonore Thuillier, est en écoute gratuite sur Spotify, Deezer ou encore Apple Music. Spotify et Deezer sont des applications gratuites qui existent aussi au format web pour pouvoir écouter ces histoires partout.

J'écoute les albums de Loup sur Deezer / Spotify / Apple Music



SE RÉGALER AVEC LES BONNES ADRESSES DE PHILIPPE



Parce qu'en cette période de confinement, on peut aussi penser à l'après confinement et à un détour par notre belle capitale, pourquoi ne pas se laisser tenter en imagination et plus tard pour de vrai par ces hauts lieux historiques de la gastronomie parisienne ?

Un bouillon chez Chartier, prendre l'air à la Maison Fournaise, vous mouiller les pieds aux Pieds humides, ou le fameux Maxim's ? Voici quatre tables insolites qui ont marqué la restauration française parisienne. Retour dans le passé et mise en bouche.

Je découvre les bonnes adresses de Philippe