



Idées d'activités à faire en confinement

Profitez-en pour prendre du temps pour vous. En temps de pandémie, l'important c'est de passer au travers, s'écouter et prendre soin de soi.

« Ralentir, respirer et faire face à l'ennui, c'est correct aussi. Ce n'est pas inadéquat pour autant. Un confinement réussi est celui qui ne rend pas malade. Il n'y a pas de bon ou de mauvais confinement. » **Florane Lacroix, 17 ans**

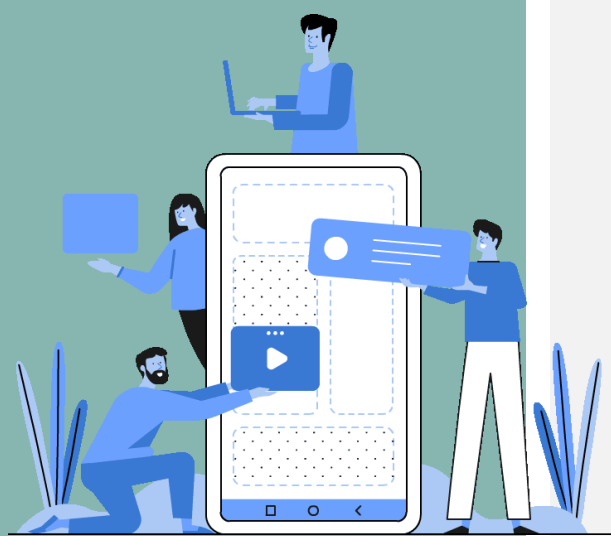
ACTIVITÉS PHYSIQUES

- **S'entraîner** à la maison:
 - Les applications comme Nike training, Daily Yoga, Seven
 - b.cycle (spinning, barre, cardio)
 - Locomotion (entraînements de boxe)
 - Yoga Club (14 jours de yoga)
 - Corepower Yoga (des cours gratuits)
 - MonGymEnLigne
 - Et des centaines de vidéos sur YouTube
- Explorer les alentours à la **marche** ou en **vélo**
- Randonnées



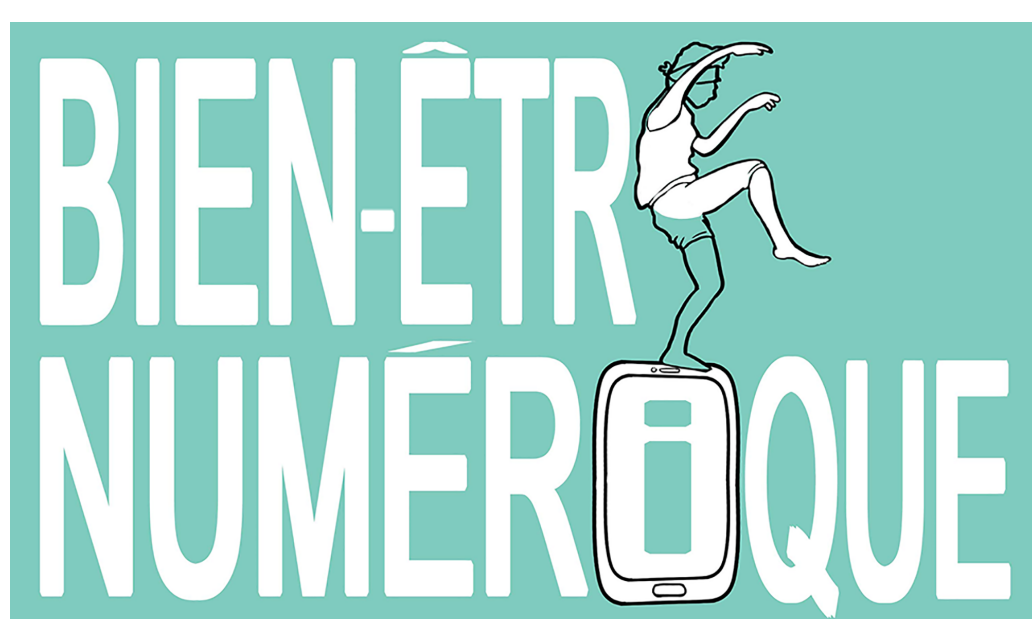
ENSEMBLE... mais à distance

- Discuter avec les autres sur des applications de **vidéoconférence** : Zoom, FaceTime, House Party, Skype, etc.
- **Jeux en ligne** à jouer avec des amis/famille : cartes, jeux de société
- Profiter du **temps en famille**



ACTIVITÉS TRANQUILLES

- Écouter des **films** ou des **séries télé** (Netflix, Amazon Prime et autres)
- Apprendre une **nouvelle langue** en ligne (Duolingo est un bon exemple)
- Écouter de la **musique** (YouTube, Spotify, Apple Music, etc.) ou jouer d'un instrument
- Lire un bon **livre** (il est même possible d'en louer sur le site de la bibliothèque virtuelle)
- **Créativité** : cuisiner, peindre, faire du scrapbooking, etc.
- **Faire le ménage** : c'est le moment idéal d'en profiter pour organiser/nettoyer sa garde-robe du printemps ou ses réseaux sociaux
- **Donner du sang** (des mesures de sécurité sont d'ailleurs prises par Héma-Québec)
- Faire **un jardin** de plantes, de fleurs ou de fruits et légumes
- Suivre des **cours en ligne** (450 cours d'écoles Ivy League que vous pouvez suivre gratuitement en ligne)



Cette liste d'activités a été pensée par **Chloé Thériault** et **Zainab Ridha**, membres de **Bien-être numérique**. Bien-être numérique est un organisme à but non lucratif qui invite les jeunes à réfléchir à la place qu'occupent Internet, les téléphones intelligents et les réseaux sociaux dans leur vie, sans faire la morale ni banaliser les effets du numérique. Son projet phare est l'animation d'ateliers d'autodéfense numérique destinés aux élèves de 3e, 4e et 5e secondaire à Québec, à Sherbrooke et à Montréal.