

# Guide des joueu·x·ses confiné·e·s

Ce document collaboratif est une tentative de centralisation des bonnes idées à faire pendant le confinement et de ressources sur internet. Toutes les propositions sont gratuites (sauf sur la partie alimentation) et accessibles à toutes et tous avec une connexion internet. Attention, si une initiative vous plaît pensez à retourner sur le site régulièrement car beaucoup sont mis à jour chaque semaine voir chaque jour.

Le document est divisé en sous parties (bonnes adresses, sport, culture, loisirs, cuisine, formations, solidarité et alimentation) pour pouvoir s'y retrouver facilement.

## Bonnes adresses

Une sélection de sites web avec une large palette d'idées tous sujets confondus

- [Numothèque](#) - Bibliothèque numérique de la Métropole Grenoble-Alpes, accès à un large répertoire de musiques, films, livres, articles de presse, autoformations, etc.
- [Office du Tourisme de Grenoble](#) - Site de l'Office du Tourisme avec de bonnes idées. Et tous les jours sur leur page [facebook](#).
- [Ville de Grenoble](#) - Plein d'idées partagées quotidiennement sur leur facebook.
- [On est ensemble](#) - Plateforme de ressources et d'échange de l'Université Grenoble Alpes pendant le confinement. Allez voir [On fait une pause](#) notamment.
- [Les Mondaines](#) - "Le city guide des Grenobloises" un réservoir d'idées avec leurs articles #chezmoi
- [Coron'Atelier](#) - Un groupe facebook grenoblois pour se former, échanger des compétences techniques, logicielles, organisationnelles, instrumentales, etc.

## Sport

- [Fête comme chez vous](#) - *Ville de Grenoble* - Le quart d'heure sportif proposé par la Ville de Grenoble sur sa chaîne youtube (mis à jour régulièrement)
- [Applications pour faire du sport \(document pdf\)](#) - *Ministère des Sports* - Sélection d'applications approuvées par le ministère des sports (attention tout n'est pas gratuit)
- [Routine d'échauffement de savate](#) - *Fédération Française de Savate* - Série de vidéo courtes de routines d'échauffement réalisée par la commission médicale de la FFS
- [Préparation Physique Générale de surf](#) - *Fédération Française de Surf* - Série de vidéo d'exercices à poids de corps et sans appareil
- [Canal Sport Ski](#) - *Fédération Française de Ski* - Exercices de renforcement musculaire, de vitesse, d'équilibre à réaliser dans son salon ou dans son jardin
- [Musclation](#) - *Fédération Française d'Haltérophilie* - Chaque semaine une séance de sport évolutive à faire au domicile et réalisables sans matériel.
- [Programme Sportif pour la lutte](#) - *Fédération Française de Lutte* - Séances de "circuit training" et [vidéos d'étirements](#).
- [Renforcement musculaire \(document pdf\)](#) - *Limousin Sport Santé* - Exercices de renforcement musculaire à faire chez soi

## Culture

- [Festival Ojo Loco](#) - 31/03/2020 au 12/04/2020 - *Association Fa Sol Latino* - Festival de cinéma ibérique & latino américain depuis chez vous.
- [Ateliers sur l'Histoire du cinéma](#) - *Cinémathèque de Grenoble* - Ateliers consacrés à l'Histoire du cinéma, adaptés à différents publics.
- [Sélection de podcasts qui font du bien](#) - *Les Mondaines* - Sélection de podcasts, à écouter en famille ou en solo.
- [Google arts & culture](#) - *Google* - Accès à de nombreuses oeuvres et collections de plus de 500 musées, et parmi eux, les plus réputés du monde.
- [Portail des collections des Musées du Département de l'Isère](#) - *Département de l'Isère* - Largement numérisées, les collections des 11 musées du Département de l'Isère, sont progressivement mises en ligne.
- [Une affaire patrimoniale](#) - *Département de l'Isère* - web-série youtube sur la gestion du patrimoine, de l'acquisition d'une œuvre à la découverte de secrets cachés
- [Concerts de Radio France](#) - *Radio France* - Concerts live à voir en replay et écouter en streaming audio haute définition.
- [Berliner Philharmoniker Digital Concert Hall](#) - *Philharmonique de Berlin* - Accès gratuit aux concerts de l'orchestre Philharmonique de Berlin pendant l'épidémie avec le code BERLINPHIL (en anglais et limité à un mois)
- [Spectacles de l'Opéra de Paris](#) - *Opéra national de Paris* - Accès à certaines des productions emblématiques dans leur intégralité
- [Ciné-Goûter](#) - *Association Voir Ensemble* - Des films et courts-métrages diffusés tous les jours à l'heure du goûter
- [CapCulture](#) - *Université Grenoble Alpes* - Toutes les semaines l'UGA nous invite à découvrir des pépites aussi bien artistiques que scientifiques.
- [Numéridanse](#) - *Numéridanse* - Plateforme multimédia de la danse. Une vidéothèque de spectacles de danse, documentaires et plus encore.
- [Arte.tv](#) - *Arte* - Regardez les documentaires d'Arte en replay
- [Ebooks gratuits](#) - *FNAC* - Sélection de 500 livres gratuits à télécharger
- [Nightly Met Opera Streams](#) - 30/03/2020 au 12/04/2020 - *Metropolitan Opera of New York* - Diffusion d'opéras et spectacles (en anglais)

## Loisirs

- [Pâte à modeler maison](#) - *Les Mondaines* - Tutoriel pour faire de la pâte à modeler
- [Boîte à jeux](#) - *Boîte à jeux* - Un portail de jeux de société en ligne gratuit mais sur inscription
- [Grenoble360](#) - *Office du Tourisme* - Série de vidéos sur youtube à voir à 360° (avec notamment les Crêtes de Chartreuse et une traversée de Grenoble en canoë)
- [Tournois d'échec](#) - *Fédération Française d'Echecs* - Tous les mercredis soir à partir de 20h30. Le lien du grand tournoi est disponible sur le site de la Fédération chaque semaine.
- [Inventaire des oiseaux](#) - *Ligue pour la Protection des Oiseaux* - Objectif : dresser l'inventaire de tous les oiseaux nicheurs visibles de chez vous.
- [Grand Clap pour petits films](#) - avant le 27/04/2020 à minuit - *Le Prunier Sauvage* - Écrivez votre scénario sur le thème "Même pas peur !", faites un film de 3 minutes avec les moyens du bord et envoyez le à [clemence@lepruniersauvage.com](mailto:clemence@lepruniersauvage.com)

## Cuisine

Quelques recettes de saison, testées et validées ! (envoyez nous les vôtres)

- [Cultivons nos toits](#) - *Cultivons nos toits* - des recettes originales presque tous les jours sur la page facebook de cette association grenobloise.
- [Petits flans de blettes à la moutarde](#) - *Au fil du thym*
- [Liquide vaisselle maison au savon de marseille](#) - *Les mondaines*

## Formation

- [Enfance et Covid](#) - *Enfance et Covid* - Ressources pour les parents pour bien vivre le confinement avec leur enfant
- [MOOC Conception en permaculture](#) - inscription du 13/03/2020 au 31/05/2020 - *Université des colibris* - Concevoir un jardin en permaculture
- [MOOC Botanique](#) - inscription du 19/03/2020 au 7/05/2020 - *Tela Botanica* - Initiation pour apprendre à connaître les plantes
- [Masterclass d'échecs](#) - *Fédération Française d'Echecs* - Masterclass gratuites le lundi soir à partir de 20h30 pour les débutants et les joueurs confirmés. [Également sur Twitch](#). D'autres sites pour apprendre à jouer gratuitement et pratiquer : [chess.com](#), [europe-echecs.com](#), [chess24.com](#), [lichess](#).
- [Newsroom UGA](#) - *Université Grenoble Alpes* - Des articles publiés par les scientifiques des laboratoires de l'Université Grenoble Alpes pour éclairer l'actualité sur le covid-19
- [The Conversation covid-19](#) - *The Conversation* - Articles en français issus de travaux scientifiques pour éclairer l'actualité sur le covid-19 publié sur un média collaboratif
- [Colloque virtuel Droit et Coronavirus](#) - *Université Grenoble Alpes* - Ré-écoutez un colloque virtuel consacré aux effets juridiques de l'épidémie.
- [Fun Mooc](#) - *Fun Mooc* - Portail de cours en ligne gratuits et ouvert à toutes et tous. [Portail spécifique des mooc de l'UGA](#).

## Solidarité

- [Réserve Civique](#) - *Gouvernement Français* - Plateforme de mise en lien entre associations et volontaires. Pour celles et ceux qui veulent s'investir bénévolement pendant la crise.
- [Entraidons-nous](#) - *Grenoble Alpes Métropole* - Plateforme d'entraide de la Métropole
- [Entraidons-nous Meylan](#) - *Ville de Meylan* - Plateforme d'entraide de Meylan
- [Entraidons-nous Seyssins](#) - *Ville de Seyssins* - Plateforme d'entraide de Seyssins
- [Voisins Voisines](#) - *Ville de Grenoble* - Plateforme d'entraide de Grenoble
- [Echirolles solidaire](#) - *Ville d'Echirolles* - Toutes les informations sur les mesures mises en place par la ville d'Echirolles
- [Solidarité Grenoble](#) - *CCAS de Grenoble* - Annuaire et ressources sur les structures de la solidarité à Grenoble
- [Banque Alimentaire de l'Isère](#) - *Banque Alimentaire* - Pour les dernières informations sur les distributions alimentaires.
- [CCAS Grenoble](#) - *Ville de Grenoble* - Pour trouver des informations sur les lieux de distribution alimentaire pour les personnes précaires
- [Magdalena](#) - *Association Magdalena* - Distributions alimentaire pour les plus démunis
- [Restos du coeur](#) - *Restos du coeur* - Distributions alimentaires pour les plus démunis

- [Point d'eau](#) - *Point d'eau* - Un accueil de jour pour les personnes en grande précarité sociale et / ou sans domicile fixe.
- [Confinement Agglo Grenobloise](#) - Groupe facebook d'information et d'entraide
- [Urgence covid-19](#) - *CHU Grenoble Alpes* - Plateforme de dons pour soutenir les soignants mobilisés pendant cette période de crise, accompagner les patients hospitalisés séparés de leurs proches pendant le confinement et soutenir la recherche contre le covid-19
- [Patio du RUSF38 \(email\)](#) - *Réseau Universités Sans Frontières* - Dons pour acheter des produits d'hygiène, d'aide pour la nourriture et parfois les vêtements pour les personnes démunies, les lieux classiques d'aide étant fermés.
- [Création de masque](#) - *Maison de la Couture* - Tutoriel pour coudre des masques pour aider les soignants du CHU de Grenoble
- [Ville amie des aînés \(email\)](#) - CCAS Ville de Grenoble - Envoyez des messages de soutien, des dessins, des photos au Conseil des Aîné-e-s pour les personnes seules dans les Résidences autonomes et EHPAD de Grenoble

## Alimentation

Où trouver des produits locaux ? Quels magasins sont ouverts ?

- [Carte des produits locaux en Isère](#) - *Chambre d'Agriculture de l'Isère* - Une carte interactive pour trouver des lieux de vente de produits locaux
- [S'approvisionner pendant le confinement](#) - *Conseil Départemental* - Inventaire de producteurs de l'isère
- Paniers de légumes frais locaux : [Au local](#), [Label bio](#), [Oclico](#), [Potager city](#), [L'équytable](#), [La charrette bio](#), [Desclics paysan](#), [La cagette](#)
- [Liste des marchés et magasins ouverts](#) - *Les mondaines* - Liste des petits magasins où faire ses courses à Grenoble pendant le confinement
- [Boîtes à vélo](#) - *Boîtes à vélo* - Service de livraison à vélo et liste des magasins acceptant les livraisons à vélo
- [Sicklo](#) - *Sicklo* - Livraison à vélo