



**S'en sortir  
...sans sortir**



**ALFI**  
loger et accompagner,  
pour un parcours  
résidentiel réussi

Mieux-vivre le confinement !

groupe  
Arcade  
vrv



Cher(s) résident(s),

Cette situation inédite que nous traversons tous, nous invite à trouver de nouvelles alternatives au quotidien pour gérer le temps différemment, briser l'isolement et développer un esprit d'entraide et de solidarité.

Alors, nous avons eu l'idée de confectionner ce petit livret. Une façon pour nous d'être avec vous pendant cette période délicate et pourquoi pas vous divertir.

Au programme un panel d'activités en vrac !

Un mélange de sport, jeux, suggestions d'activités, citations inspirantes et des conseils pour se recentrer...et ce dans le seul but de prendre soin de vous.

Alors place à la détente et l'amusement !

## **Débutons par le sport :**

Durant cette période de confinement, il est important de maintenir une activité physique régulière pour garder la forme.  
**Le Ministère des Sports conseille de se dépenser chaque jour durant 30 minutes.**

Pour cela vous pouvez sortir courir, sans vous éloigner de plus d'un kilomètre de votre domicile et en choisissant des endroits peu fréquentés (ne pas oublier d'emporter l'attestation de déplacement dérogatoire, téléchargeable sur le site de l'ALFI [www.alfi-asso.org](http://www.alfi-asso.org), dans votre espace résident).

Vous pouvez faire activement le ménage dans votre logement ;-D

Vous pouvez faire des exercices de renforcement musculaires, très pratiques car ne nécessitant pas de matériel spécifique.

Quelle que soit l'activité choisie, échauffez-vous avant !



### **Échauffement :**

#### **Réveil musculaire**

- \* 20 rotations bras tendus à l'horizontal
- \* 20 rotations de la tête (10 à haut/bas, 10 droite/gauche)
- \* 20 mobilisations des hanches (rotation hanche, comme oula up)
- \* 20 mobilisations des genoux jambes serrées (rotation avec genoux serrés)
- \* 20 mobilisations des chevilles (gauche et droite, rotation du pied, tenir sur un pied...)

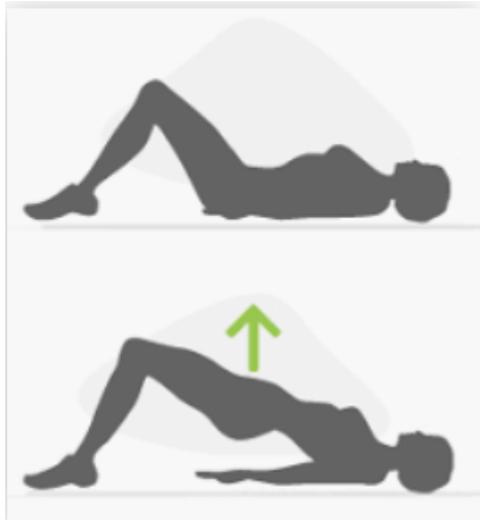
#### **Élévation du rythme cardiaque :**

- \* Jumping Jack (saut en écartant simultanément bras et jambe) ou corde à sauter 3 x 15 seconde





## RELEVÉ DE BASSIN



Allongé au sol, jambes pliées et talons au sol,  
Je lève mon bassin en laissant mes épaules au sol  
et ma nuque à plat.

## SQUATS



En position debout, je fais des flexions,  
mes jambes à écartement du bassin,  
le dos droit et les talons restant au sol.

## POMPES (du plus facile au plus difficile)



## PLANCHE (OU GAINAGE)



Plusieurs possibilités : à faire de face, sur le côté droit, sur le côté gauche ou en alternance.

Attention de garder le corps bien aligné, de ne pas casser le bassin, et de maintenir la tête alignée au reste du corps.



## LA CHAISE



Je me positionne debout contre un mur, puis je plie mes genoux (si possible jusqu'à angle droit). Dos collé au mur et non creusé, pieds à plat, tête et bassin contre le mur

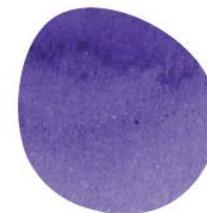
Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver sur internet des programmes d'entraînements variés et gratuits :

- [L'Appart Fitness](#),
- [Domyos Live](#) qui offre un mois de cours et d'exercices gratuits sur son site,
- L'application mobile [7 minutes workout](#).

Un partenariat entre le Ministère des Sports et les applications [Be Sport, Activiti by My Coach et Goove app](#) permet de vous proposer gratuitement des séances créées par des professionnels du sport.

Pensez également à faire des **exercices qui favorisent l'équilibre**. Par exemple, lavez-vous les dents sur une seule jambe !

Et pourquoi ne pas planifier des séances de sport collectives en visio avec proches ?



Enfin, **pensez à vous étirer en fin de séance** afin d'aider votre corps à récupérer et assouplir vos muscles.





## Un peu de méditation/relaxation :



### Comment se ressourcer par la respiration ?

Savez-vous que vous possédez un outil efficace, toujours sur vous, gratuit et qui offre de nombreux bienfaits pour votre organisme ?

Il s'agit de votre respiration et plus particulièrement **la respiration abdominale**.

Lorsque nous sommes stressés, sous pression notre respiration devient moins ample.

Résultat nous venons limiter le mouvement de notre diaphragme muscle de la respiration et c'est bien dommage car lorsque nous respirons profondément notre diaphragme vient effectuer un massage profond de tous les tissus de notre ventre.

Bien respirer permet de bien digérer mais ce n'est pas tout.

Respirer pleinement permet de bien oxygéner son corps, de réduire les effets du stress, d'harmoniser les émotions, d'améliorer le sommeil, la concentration, d'avoir une meilleure vitalité et venir renforcer le système immunitaire et la liste est encore longue.

### **Exercice :**

*Allongez-vous confortablement et relâchez au maximum la totalité de votre corps, ressentir les points d'appuis de votre corps sur le tapis, ou l'endroit sur lequel vous êtes posé.*

*Inspirez par le nez en gonflant votre ventre et soufflez par la bouche en dégonflant votre ventre.*

*Si vous le souhaitez, vous pouvez déposer un petit galet ou pourquoi pas votre téléphone portable sur votre ventre pour mieux ressentir le mouvement.*

*Fermez les yeux pour mieux vous mettre dans votre bulle.*

*Reprenez une respiration naturelle et prenez le temps d'accueillir vos ressentis, de calme intérieur.*

*Vous pouvez effectuer cette respiration plusieurs fois dans la journée ou au moment du coucher.*

*Si le flux de pensée est encore trop présent vous pouvez imaginer l'évacuer à chaque expiration.*

*Vous pouvez également imaginer respirer un parfum agréable et le diffuser dans tout votre corps au moment de l'expiration*

***Cette respiration permet de revenir dans l'instant présent et de calmer le mental.***



Pensez également au **yoga** ! Vous trouverez facilement des exercices à faire sur internet.



**A vos crayons et vos feutres...**





## Cuisinons !

Temps 4 min

Personnes 2

### Ingrédients

4 feuilles de brick, 4 œufs, 1 petite boîte de thon à l'huile, Câpres, 1 citron  
Sel et du poivre, Huile d'olive pour la friture



### Préparation

1. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle (à feu moyen).
2. Pendant ce temps, dans un bol, cassez 1 œuf, rajoutez du thon (1 cuillère à café ou plus), parsemez de câpres, salez et poivrez (ne pas mélanger, l'œuf doit rester entier).
3. Quand l'huile est chaude (attention, elle ne doit pas fumer!), prenez une feuille de brick ouverte, immergez-en la moitié dans l'huile (en tenant l'autre moitié en dehors, le brick fait un angle droit).
4. Déposez délicatement le contenu du bol sur la moitié immergée, au niveau du pli. Refermez en posant l'autre moitié sur cette préparation.
5. Soudez le contour de la brick (demi-cercle) en appuyant doucement dessus avec une cuillère.
6. Ensuite, arrosez délicatement de l'huile sur le dessus de la brick avec la cuillère, la partie centrale où se situe l'œuf se met à gonfler.
7. Lorsque la partie immergée dans l'huile commence à prendre une couleur dorée, retournez la brick et renouvelez l'opération après quelques secondes.
8. Quand l'ensemble prend une coloration bien dorée, retirez la brick du feu. Attention, tout cela ne prend que quelques secondes, au final l'œuf ne doit pas être dur!
9. Une fois vos bricks réalisées, servez rapidement avec un filet de citron

### Pour aller plus loin :

- Les **calendriers illustrés** de Biocoop pour connaître les fruits et légumes de saison
- Les **recettes rapides** sur [trendy.letudiant.fr](https://trendy.letudiant.fr)
- Les **recettes pour étudiant fauché** de Marmiton
- Les **recettes du confinement** de Slate
- **L'émission « Tous en cuisine »** avec **Cyril Lignac**, chaque jour à 18h45 sur M6

## Artiste dans l'âme ?

C'est le moment de sortir vos crayons, vos pinceaux, des feuilles blanches et d'imaginer tout ce que vous souhaitez !

Plusieurs possibilités en fonction des talents cachés de chacun :

- Écrire un conte imaginaire ou non
- Peindre, dessiner
- Faire de la photo
- Écrire des poèmes ou chansons

Bref laissez parler, courir, voler votre imagination...

Et surtout si vous le souhaitez, n'hésitez pas à nous partager vos créations !



**Vous pouvez aussi fabriquer votre propre bd avec la BDNF !**

## On teste un SUDOKU ?

4	5				2		9	
3		7	4			1		
6	2							
				4			7	
	6		9	7			8	
	1					3		
2			1		8			
1		5						3
			2		9			7

	8		5	7		2		
		9	6					
4		1		9				
9		4			3			
						3		
	5						7	8
	9				7	5		
2							6	4
					6		2	9

## Un peu de culture...

Visitez un musée sans sortir de chez vous !

- > Musée d'Orsay
- > Château de Versailles
- > Le Louvre
- > La Chapelle Sixtine
- > Musée d'archéologie nationale
- > Collections en ligne du [mucem](#)
- > Micro-folie à domicile : Les chefs-d'œuvre du Musée Numérique s'invitent chez vous
- > Musée d'arts de Nantes
- > **À voir aussi** : la [série A Musée Vous, A Musée Moi](#) sur Arte

Le château de Versailles vient à vous grâce à deux expériences de réalité virtuelle :

**VersaillesVR** ([www.chateauversailles.fr/actualites/vie-domaine/versaillesvr-chateau-est-vous](http://www.chateauversailles.fr/actualites/vie-domaine/versaillesvr-chateau-est-vous)) et

**Vivez Versailles** ([www.chateauversailles.fr/actualites/vie-domaine/realite-virtuelle-vivez-versailles](http://www.chateauversailles.fr/actualites/vie-domaine/realite-virtuelle-vivez-versailles)).

Réalisée avec la Fondation Orange, cette expérience propose de revivre la visite de l'ambassade du royaume de Siam à la cour de Louis XIV, et le Bal des Ifs, organisé par Louis XV.

Regardez des anciennes séries, fictions, documentaires, concerts et spectacles, émissions culte... : durant cette période de confinement **l'INA offre 3 mois d'abonnement gratuit** (puis 2,99 €/mois). En ligne, plus de 13 000 programmes vidéo et audio sur [madelen.ina.fr](http://madelen.ina.fr)

## Encore des idées...

### Lire



Ecouter de la **musique**, écouter des **podcasts** (attention au volume sonore pour ne pas déranger vos voisins, idéalement utilisez un casque).

### Partager des **jeux de société en ligne**

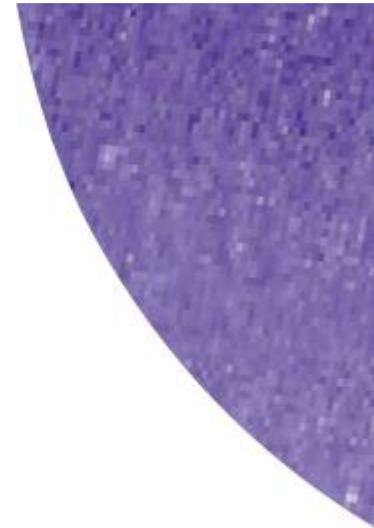


Fabriquer ses **produits ménagers maison**

**Prendre soin de soi**, se concocter des masques maison pour le visage et les cheveux, essayer de nouvelles coiffures (enfin, pour les filles aux cheveux longs 😊) ...

### Mais aussi ! :

- gérer les **tâches administratives**  
(vos responsables de résidence et travailleurs sociaux sont disponibles pour tout besoin éventuel d'aide)
- **ranger / trier**
- faire un **grand ménage de printemps** !





*Le printemps arrive à grands pas,  
Les bourgeons pointent le bout de leur nez ;  
Et chaque matin semble dire :  
« Quelque chose d'heureux est sur le point d'arriver... »*

Henry Van Dyke 1852-1933

**Toute l'équipe de l'ALFI est à vos côtés.  
N'hésitez pas à nous contacter.  
(plus d'info sur [www.alfi-asso.org](http://www.alfi-asso.org),  
dans votre espace résident)**

