

NOS LOISIRS EN LIGNE

Des idées d'activités pour tous les goûts

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

- **CHERCHE ET TROUVE** | La photographe et graphiste Amélie Isabelle a créé un « recherche et trouve » parfait pour une promenade en ville. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **DES OISEAUX À LA MAISON** | Une activité de science participative qui vous invite à découvrir les oiseaux à partir de chez vous tout en respectant les mesures d'isolement. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **BALADOS DÉCOUVERTES** | Découvrez des lieux à votre rythme, guidé par votre téléphone ou tablette... sans Internet. Incluant itinéraire, GPS, photos, textes, vidéos et bandes audio. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)

ARTS ET BRICOLAGES

- **ATELIERS L'HEURE DU COUCOU** | Atelier créatif. Que vous soyez petit ou grand, l'Atelier l'heure du coucou vous en fera voir de toutes les couleurs. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **BOÎTE À IDÉES CRÉATIVES, PAR L'ATELIER 19** | Série d'idées et de projets artistiques à réaliser en famille, parce que l'art fait du bien. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **DESSINATRUC** | Apprenez à dessiner avec les tutoriels de Dessinatruc. (Famille) [Clique ici pour le lien](#)
- **BD** | Bandes dessinées à compléter par vos bédéistes confinés. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)

NOS LOISIRS EN LIGNE

Des idées d'activités pour tous les goûts

ACTIVITÉS SPORTIVES

- **ZUMBA AVEC KAREN** | Pour obtenir les liens et le mot de passe pour suivre les cours via l'application Zoom, veuillez écrire un courriel au zumbafitnessmtl@gmail.com
- **ZUMBA AVEC TCHAB** | Pour obtenir les liens et le mot de passe pour suivre les cours via l'application Zoom, veuillez écrire un courriel au info@tchab.ca.
- **DÉFI SANTÉ** | Des capsules d'entraînement pour tous les âges et des articles pour vous inspirer à rester actif. (Famille) [Cliquez ici pour l'activité](#)
- **CARDIO PLEIN-AIR** | Entraînement à faire à la maison ! (Famille) [Cliquez ici pour l'activité](#)
- **FILLACTIVE - FITSPIRIT** | Pour les filles de 12 à 17 ans des rendez-vous hebdomadaires pour des entraînements et des recettes. (Adolescentes)
• [Cliquez ici pour l'activité](#)
- **WIXX** | Une foule d'idées d'activités pour faire bouger les jeunes, des outils, un planificateur d'activités... et bien plus encore! (Jeunesse) [Cliquez ici pour l'activité](#)
- **FORCE 4** | Le programme Force 4 des idées pour faire bouger les jeunes au moins une heure par jour. (Jeunesse) [Cliquez ici pour l'activité](#)
- **YOGA POUR ENFANTS** | Yoga pour les jeunes. (Jeunesse) [Cliquez ici pour l'activité](#)
- **FADOQ** | Gardez la forme dans le confort de votre foyer. (Aînés) [Cliquez ici pour l'activité](#)

NOS LOISIRS EN LIGNE

Des idées d'activités pour tous les goûts

JEUX

- **RANDOLPH** | Quiz en direct avec Normand D'Amour à 15 h 30 (pour les familles) et à 19 h 30 (pour les adultes), tous les mardis et jeudis. Vendredi Vin Mystère avec Jessica Harnois en direct de la page Facebook du Randolph tous les vendredis à 19 h 30. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **CASSE-TÊTE EN LIGNE** | Une multitude de casse-tête de tout genre et pour tous les âges. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **COUCOU** | Activités, jeux et vidéos pour enfants de Télé-Québec. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **JEUX DE SOCIÉTÉ À TÉLÉCHARGER** | La compagnie Asmodée met à la disposition de tous et de toutes des jeux de société à télécharger gratuitement. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **DES QUIZ POUR TOUS** | Politique, hockey, histoire... Saurez-vous répondre correctement? (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **QU'EST-CE QU'ON FAIT ?** | La Zone des parents offre différentes activités aux parents pendant la période de confinement. Il y en a pour tous les âges et tous les goûts. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)

CUISINE

- **DÉFI SANTÉ** | Recettes, trucs et astuces pour manger sainement. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **C'EST MOI LE CHEF** | Avec les ateliers C'est moi le chef !, les enfants dès 3 ans apprennent à cuisiner, tout en développant leur curiosité. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)

NOS LOISIRS EN LIGNE

Des idées d'activités pour tous les goûts

LECTURE ET LIVRES

- **PRÊT NUMÉRIQUE DE LA BIBLIOTHÈQUE** | Plus d'une centaine de livres numériques, pour tous les âges, disponibles gratuitement avec votre abonnement à la bibliothèque (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **RADIO-CANADA : LIVRES AUDIO GRATUITS** | Romans, biographies et contes pour tous les âges. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **BANDE DESSINÉE DE DARGAUD** | Bande dessinée à lire en ligne. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **HEUREDUCONTE.CA** | Heureduconte.ca rassemble sur une même plateforme les heures du conte virtuelles et audio pour le plus grand plaisir des enfants. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **UNE QUARANTAINE D'HISTOIRES** | Tous les jours de la semaine, à onze heures tapantes, le Festival de littérature jeunesse de Montréal vous offre une personnalité du monde littéraire qui vous lira une histoire pour tromper l'isolement et nous rassurer. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **JEUX DU GRIMOIRE** | Lisez des histoires et collectez le plus d'or possible pour nourrir les petits monstres ! (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **PROJET CONFINEMENT** | Entendez de nombreux extraits de roman lu par leur auteur, de quoi vous donner envie de découvrir davantage leur univers ! (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **ÉLODIL** | Une plateforme gratuite pour lire et écouter des histoires ! (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **SHORÉDIT** | La littérature courte, interdite aux parents. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)

NOS LOISIRS EN LIGNE

Des idées d'activités pour tous les goûts

ÉDUCATIF

- **TOUTAPPRENDRE.COM** | Des cours en ligne en accès gratuit et illimité pour tous vos adhérents et leur famille. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LES DÉBROUILLARDS** | Expériences scientifiques. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **CHIMIE** | Expérience en ligne avec Yannick Bergeron. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **CURRIUM MAG** | Le magazine science, techno et société. (Ados) [Clique ici pour l'activité](#)
- **CODECLUB.CA** | Séances virtuelles de codage. (Ados) [Clique ici pour l'activité](#)
- **MOOC FRANCOPHONE** | Mooc Francophone est un portail destiné aux cours en ligne ouvert à tous. (Adultes) [Clique ici pour l'activité](#)
- **ALLOPROF** | De l'aide aux devoirs et aux leçons à tous les élèves de tous niveaux. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **ACCOMPLIRE** | Des trucs simples aux parents qui souhaitent mieux accompagner leur enfant dans son apprentissage de la lecture. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LA CLEF** | Compter, Lire, Écrire en Famille. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LE MONDE DE L'ESPACE** | Agence spatiale offre des activités éducatives gratuites. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **EDUCAZOO** | Capsules éducatives sur les animaux. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **ZOO DE GRANBY** | Capsules éducatives sur les animaux du zoo. (Famille) () [Clique ici pour l'activité](#)

NOS LOISIRS EN LIGNE

Des idées d'activités pour tous les goûts

CINÉMA ET CULTURE

- **#CULTUREALAMAISON** | En cette période de confinement, La Vitrine a préparé pour vous une sélection d'événements en ligne à apprécier dans le confort de votre foyer. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **L'OFFICE NATIONAL DU FILM DU CANADA** | Des films à visionner ! (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **ÉLÉPHANT** | Mémoire des films québécois à visionner. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LA PUCE À L'OREILLE** | Contenus audio de fiction ou de documentaire pour les enfants - La puce à l'oreille. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LNI** | Voici des captations des récentes créations et quelques improvisations de la Ligue nationale de l'Improvisation. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **WIFI COMÉDIE CLUB!** | Assistez gratuitement à un spectacle d'humour, le tout dans le confort de votre domicile. (Adultes) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LE LINE UP DU BORDEL** | Plusieurs vidéos enregistrées au Bordel Comédie Club de Montréal et mises en ligne gratuitement. (Adultes) [Clique ici pour l'activité](#)
- **ARCHIVES DU NOUVEAU THÉÂTRE EXPÉRIMENTAL** | Visionner les archives de documents historiques d'un théâtre phare. (Adultes) [Clique ici pour l'activité](#)
- **L'OSM** | L'OSM dans le confort de votre salon (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **FLIP FABRIQUE** | Actuellement, il n'est pas possible de se rendre au cirque... alors il vient chez vous ! Visionnez l'intégrale de plusieurs spectacles. (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)

NOS LOISIRS EN LIGNE

Des idées d'activités pour tous les goûts

MUSÉES ET VISITES

- **HI CANADA** | 12 endroits incroyables au Canada que tu peux visiter sans quitter ton salon (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **SOCIÉTÉ DES MUSÉES DU QUÉBEC** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **MUSÉE EN QUARANTAINE, JOLIETTE** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **MUSÉE VIRTUEL DU CANADA** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LES SEPT MERVEILLES DU MONDE** | Visite en 360° (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **MUSÉE DU LOUVRE, PARIS** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LE MUSÉE D'ORSAY, PARIS** | (Famille) ([Clique ici pour l'activité](#))
- **LE METROPOLITAN MUSEUM OF ART, NY** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LE MUSÉE GUGGENHEIM DE NEW YORK** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **NATIONAL MUSEUM OF NATURAL HISTORY, WA** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LE MUSÉE GETTY, LOS ANGELES** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LE NATURAL HISTORY MUSEUM, LONDRES** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LE BRITISH MUSEUM, LONDRES** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)
- **LE MUSÉE NATIONAL D'ART MODERNE ET CONTEMPORAIN, SÉOUL** | (Famille) [Clique ici pour l'activité](#)

NOS LOISIRS EN LIGNE

Des idées d'activités pour tous les goûts

DIVERS

- **LES HISTOIRES DE GENEVIÈVE TRALALA** | Des vidéos rigolotes pour amuser nos tous-petits. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **ESPACE JEUNES ET ESPACE PETITS DE LA BANQ** | Tout plein d'activités pour les enfants jeunes et plus petits. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité : Espace jeunes / Espace petits](#)
- **MARLY TESTE DES AFFAIRES** | Le projet « Marly teste des affaires » vise à faire la promotion des loisirs culturels auprès de la clientèle des terrains de jeu grâce à une série de capsules vidéos où Marly reçoit des artistes qui lui feront tester des ateliers en lien avec leur pratique. (Ados) [Clique ici pour l'activité](#)
- **CHANSONS DE MÉLOU** | À travers des quêtes ludiques, des danses rigolotes et ses chansons, elle s'assure que son grand public traverse la petite enfance avec confiance. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **HUGO L'ESCARGOT** | Coloriage, activités et loisirs pour enfant. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)
- **ANIMATION CLIN D'ŒIL** | Découvrez Clin d'Oeil et ses amis à travers de courtes animations qui feront sourire le cœur des petits de 0 à 5 ans durant cette période difficile. (Jeunesse) () [Clique ici pour l'activité](#)
- **LA CLASSE MAGIQUE** | Tours de Magie cool et faciles à réaliser pour toute la famille. (Jeunesse) [Clique ici pour l'activité](#)