

Nom :

Prénom :

Journal de bord d'un confiné



Consignes

Bonjour à tous !

Ce fameux coronavirus, qui est sur toutes les lèvres, nous oblige à rester chez nous durant quelques semaines et à limiter le contact avec l'extérieur. Cette situation inédite nous oblige à modifier radicalement nos habitudes de vie. Qu'à cela ne tienne ! Afin de contrer l'ennui et la morosité qui frappent à votre porte, j'ai décidé de vous confier la tâche de rédiger un « **journal de bord** » qui va vous permettre de **consigner ce qu'aura été votre vie durant ce confinement**. L'occasion de stimuler votre créativité et de vous créer un souvenir impérissable.

S'il y a une consigne qui surpasse toutes les autres, la voici : **AMUSEZ-VOUS !**

L'idée de base est la suivante : jour après jour, relatez votre **quotidien de confiné**, de la manière la plus originale qui soit. Pour ce faire, tout est possible : récits écrits, photos, dessins, collages, vidéos (avec liens ou QR codes),... Lâchez-vous !

Vous trouverez ci-dessous des idées d'activités à réaliser, de collages, de récits à transposer, afin de compléter votre journal.

Deux possibilités s'offrent à vous :

- Réaliser un journal dactylographié : vous complétez un document word (vous pouvez partir de ce document), que vous me transmettez par mail une fois terminé à l'adresse que vous connaissez déjà.
- Réaliser un journal manuscrit : vous complétez un cahier ou vous assemblez des feuilles A4 pour vous créer votre journal personnalisé. Vous me rendez le tout lorsque nous retournerons en classe.

Voici quelques exemples de journaux trouvés sur Internet, afin de vous montrer à quoi cela peut ressembler :





Et un exemple sur Internet de « journal de confinement » : <https://www.sudouest.fr/2020/03/17/confinee-comme-vous-le-journal-de-bord-d-une-journaliste-de-la-rochelle-7337746-1391.php>

Schéma-type d'une journée à raconter

JOUR 1 : *jour, date*

Citation du jour : « Mieux vaut être seul que mal accompagné. »
(Pierre Gringore, poète français du XV^e siècle)

Aujourd'hui, journée ordinaire... Blablabla... J'ai décidé de faire ceci/cela...

Heure : je suis sorti faire un jogging...

Planning de la journée :

- Lire le dernier livre d'Amélie Nothomb
- Regarder la 2^e saison de la Casa de Papel
- ...

La chanson qui m'a sorti du lit ce matin : *lien youtube*

Mon chien en train de faire la pose : *photo*

Ma plus belle réalisation du jour : *dessin*



Liste d'activités à ajouter au journal de bord

1. Faire le point sur ce qui nous préoccupe, se centrer sur les éléments positifs de la journée

Sujet de préoccupation

<< >>

<i>"Les pour"</i>	<i>"Les contre"</i>
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

Résultat...

.....

.....

.....

.....

2. Lister toutes les choses que l'on a envie de réaliser durant le confinement et se centrer sur ses priorités

À faire

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Priorités...

Envies...

Idées du jour...

Notes...

3. Etablir une routine sportive pour se maintenir en forme

Exemples :

- S'aérer : aller marcher 15 à 30 minutes sur la journée, seul ou avec un membre de sa famille, près de chez soi ;
- Réaliser une routine d'exercices de 10 à 30 minutes : des exemples pullulent sur YouTube et beaucoup de salles de sport proposent des cours en ligne gratuits (Basic Fit,...). Un exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw> ;
- Aller courir avec son chien ;

Maintenir notre activité physique ? 

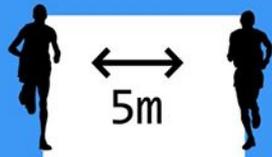
Bonne idée! UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET MODÉRÉE EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ. ELLE RENFORCE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES.

Mais...

CHEZ SOI, ON S'EXERCE AVEC PLAISIR ET SANS FORCER

À L'EXTÉRIEUR, ON S'ACTIVE SEUL OU ACCOMPAGNÉ D'UNE PERSONNE VIVANT SOUS LE MÊME TOIT

- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE, COMME LA MARCHÉ, EST RECOMMANDÉE EN RESPECTANT 1M50 DE DISTANCE AVEC L'AUTRE
- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DYNAMIQUE, COMME LE JOGGING, EST AUTORISÉE EN RESPECTANT 5M DE DISTANCE AVEC L'AUTRE, À CAUSE DE L'INTENSITÉ DE NOTRE RESPIRATION
- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE EST DÉCONSEILLÉE CAR ELLE FATIGUE L'ORGANISME, Y COMPRIS LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

ON L'AURA COMPRIS, QU'IL S'AGISSE DE SPORT INDIVIDUEL OU COLLECTIF, TOUT RASSEMBLEMENT EST INTERDIT 

AYONS L'ESPRIT SPORTIF, POUR NOUS, POUR LES AUTRES

 **FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES**
SPORT-ADEPS.BE

 **Adeps**
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

4. Dessiner son état émotionnel du jour

Que ce soit littéralement ou de manière imagée :



5. Ecrire un poème

En guise d'exemple, un poème d'Arthur Rimbaud (1854-1891) qui vous prouve que cela ne doit pas forcément être bien long ni compliqué :

Sensation

Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers,
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue :
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds.
Je laisserai le vent baigner ma tête nue.

Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :
Mais l'amour infini me montera dans l'âme,
Et j'irai loin, bien loin, comme un bohémien,
Par la Nature, - heureux comme avec une femme.

6. Rédiger la critique du dernier livre ou film que l'on a vu – établir une liste de livres ou de films à voir absolument

Voici quelques idées...

- La critique de films : <http://www.allocine.fr/>; le youtubeur Durendal <https://www.youtube.com/user/Durendal1>
- La critique de livres : les booktubers
 - o Nine Gorman : <https://www.youtube.com/channel/UCvpC3r6uMufMM5qb3coQtDw>
 - o Margaux Liseuse : <https://www.youtube.com/channel/UCP2X3cVGXPor56gOGhiRDIA>
 - o Cédrik Armen : <https://www.youtube.com/channel/UChCkOHo-vjd7Gth51bH9vgw>

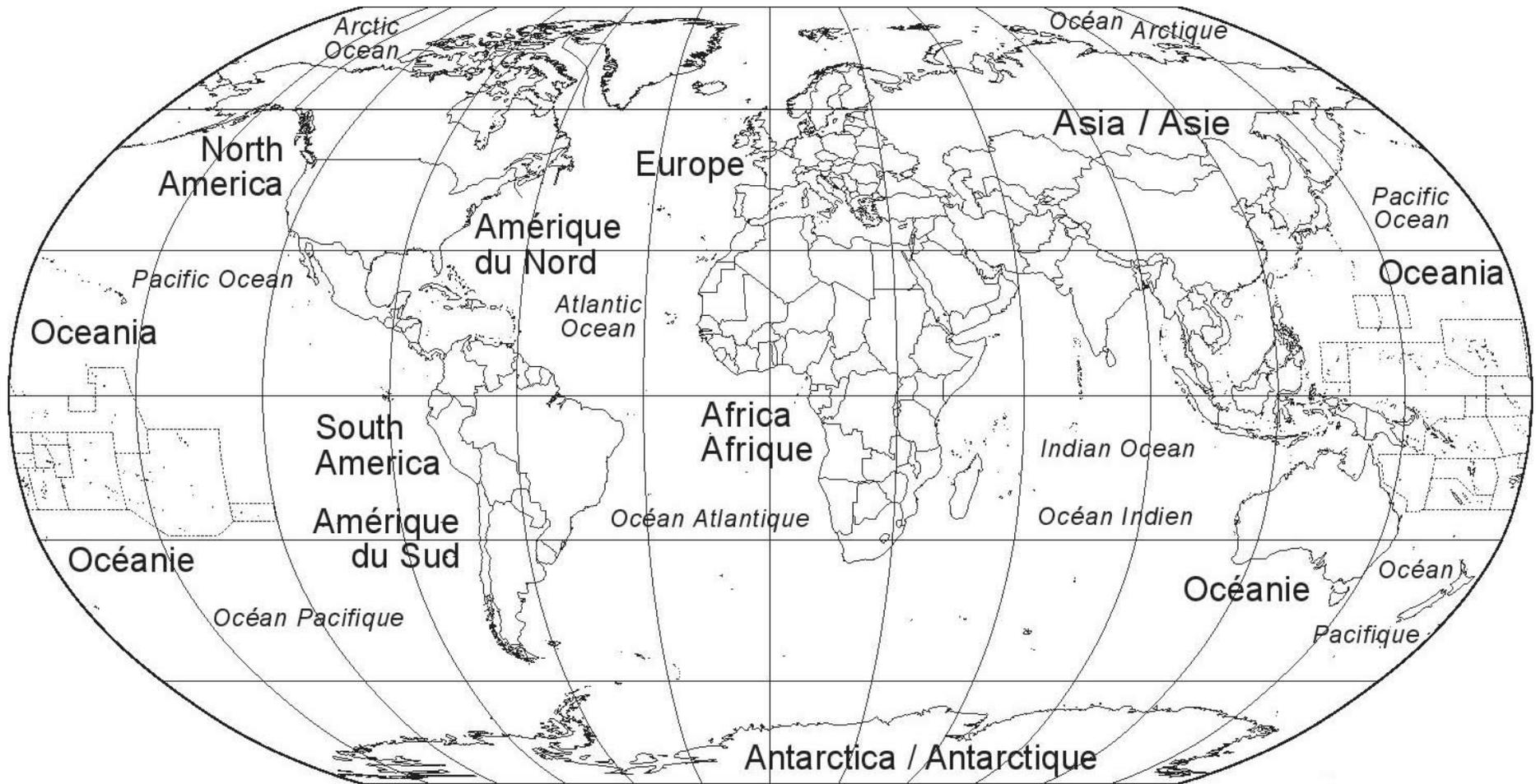
Quelques listes de films à voir absolument :

<http://www.allocine.fr/film/meilleurs/> ;

<https://www.elle.fr/Loisirs/Cinema/Dossiers/Films-a-voir-une-fois>

7. Lister les voyages que l'on aura envie de réaliser après le confinement

Carte du monde vierge à colorier :



8. Lister tout ce que l'on aura envie d'accomplir après le confinement (faire une « bucket list »)

Pour se créer une « bucket list », voici une série de questions à se poser (source : <http://www.powapowa.fr/integrer-bucket-list-bullet-journal/>) :

- Quelle est LA chose que tu voudrais réaliser avant de mourir ?
- Quels sont les lieux que tu rêves de visiter ?
- Quels sont les pays que tu rêves de traverser ?
- Quel est le métier qui te rendrait heureux ?
- Quel sport aimerais-tu tenter (même une seule fois) ?
- Quelle(s) langue(s) aimerais-tu apprendre ?
- Quel moyen de transport rêves-tu de tester ?
- Quels objets aimerais-tu posséder ?
- Dans quel « don de soi » aimerais-tu te lancer ?
- Quelle activités (jeux, dessin, peinture, couture etc) aimerais-tu tester ?
- Quel festival ou concert ou musée aimerais-tu visiter ?
- Quel animal rêves-tu de voir dans ta vie ?
- Quelle expérience rêves-tu de réaliser ?
- Quels aliments aimerais-tu goûter ?
- Quelles boissons voudrais-tu tester ?
- Quelles expériences rêverais-tu de vivre ?

Quelques idées : <http://www.powapowa.fr/200-idees-pour-une-bucket-list-denfer/>



9. S'exercer à quelques jeux d'écriture

- **L'acrostiche**

Trouver un qualificatif pour chacune des lettres de son prénom, voire écrire un poème en partant de chacune de ces lettres. Ex : JEAN

- Jeune
- Eblouissant
- Ambitieux
- Nerveux

- **Le texte « boule-de-neige »**

Rédiger une phrase en partant d'un mot d'une lettre, puis de deux, de trois...

Ex :

A
LA
MER
NOUS
AVONS
ADMIRE
SOUVENT
QUELQUES
NOUVELLES
AMOURETTES

- **La disparition**

Ecrire un texte de quelques lignes en supprimant volontairement une lettre (le « e », par exemple).

- **La phrase alphabétique**

Ecrire une phrase où chaque mot commence par une lettre qui suit l'ordre de l'alphabet.

Exemple : *Alors, Béatrice crut devoir emporter fiévreusement Guy. Heureusement, il jouait : képi, légos, machines n'occupaient plus que raisonnablement sa tanière (un vieux wallon xénophobe y zézayait).*