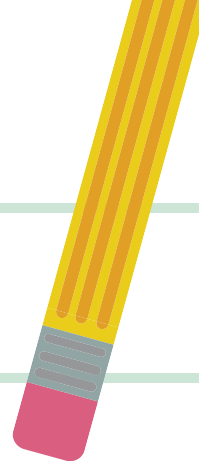


CETTE SEMAINE,
VISITEZ EN
EXCLUSIVITÉ LE
MUSEE DU
LOUVRE

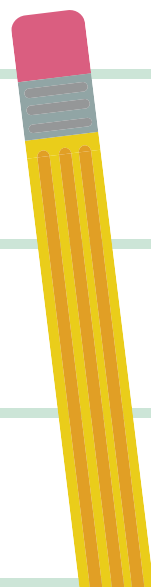
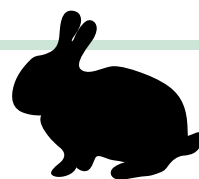


Mon compagnon hebdomadaire

Révisiez et apprenez le français !!

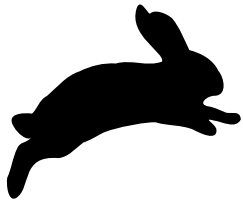
09 AVRIL 2020

CETTE
SEMAINE ON
FÊTE
PAQUES!



ACADEMIA DE FRANCÉS
franceMadrid
CLUB CULTURAL

Découvrez comment est fêté Pâques à travers le monde !!



DIFFÉRENTES TRADITIONS EN EUROPE

NORVÈGE



On se lève tôt pour « voir danser le soleil » le matin de Pâques.

ROYAUME-UNI



Le Vendredi saint, les Britanniques mangent des brioches marquées de la croix. Le dimanche de Pâques, on mange traditionnellement du jambon.

FRANCE



Ce sont les cloches de Pâques (ou le lapin) qui apportent les œufs en chocolat dans les jardins.

ESPAGNE



La tradition veut que l'on échange des présents, notamment des fleurs et du chocolat. Dans le Sud andalou, procession des pénitents en cagoules pointues.

ALLEMAGNE

C'est le lapin de Pâques qui apporte des chocolats dans les nids fabriqués la veille par les enfants avec une carotte dedans.



POLOGNE

Le lundi de Pâques, familles et amis se versent de l'eau les uns sur les autres.



HONGRIE

Le lundi, les hommes vont visiter les femmes de leur connaissance et les aspergent de parfum en échange de chocolat.



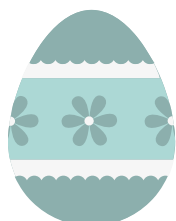
ITALIE

Des œufs bénis par un prêtre sont placés au centre de la table.



GRÈCE

Le samedi à minuit, croyants et non-croyants se réunissent devant les églises pour écouter la messe et prendre un cierge qu'il faut rapporter chez soi sans qu'il s'éteigne.



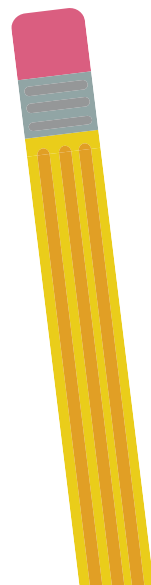
SOMMAIRE

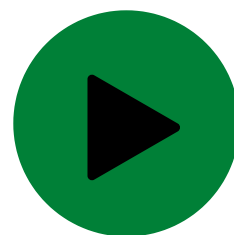
Partie 1 : Culture et loisirs

- Nos recettes gourmandes
- Littérature
- Cinéma
- Musique
- Articles
- Visite guidée virtuelle au musée du Louvre

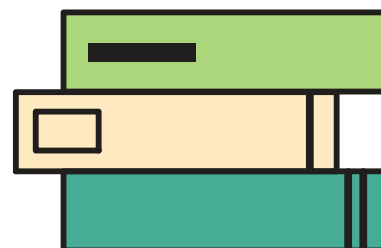
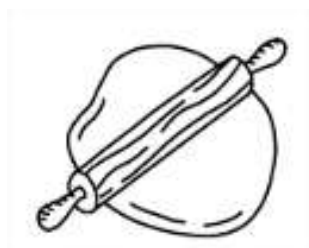
Partie 2 : Réviser et travailler mon français

- Mode d'emploi
- Exercices et vidéos pour tous les niveaux





CULTURE ET LOISIRS



Nos recettes gourmandes

Envoyez nous les photos de vos recettes, nous publierons les meilleures sur nos réseaux sociaux

Je vous propose ci-dessous une petite sélection de mes recettes préférées. Elles sont faciles à réaliser et se font avec des ingrédients communs. Bonne cuisine, bon appétit et n'hésitez pas à nous envoyer les photos de vos prouesses culinaires à info@francemadrid.com, on publiera les meilleures sur nos réseaux sociaux.

Portez-vous bien et à bientôt,
Marine KP

Pain Perdu

Recette tirée du site « Marmiton.org ».



Ingrédients

- 25 cl de lait
- 3 oeufs
- 75 g de sucre de canne
- 6 tranches épaisses

Préparation

Pour 4 personnes. Préparation : 10 min.

Cuisson 15 min.

1. Fouettez les oeufs avec le sucre et le lait.
2. Y trempez les tranches de pain.
3. Les cuire à la poêle dans du beurre en les faisant dorer de chaque côté.



Galette Bretonne

<https://www.marmiton.org/f0de15d9-3669-42a6-9491-b39bfcc9e593>

Préparation

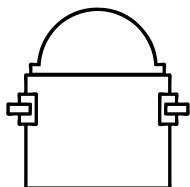
Pour 20 galettes.

Préparation : 40 min. Cuisson : 15 min.

1. Dans une terrine, mélangez la farine, le beurre
2. Les sucres, l'oeuf, le lait, le sel et la cannelle.
3. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte ferme.
4. Roulez en boule et laissez reposer 1/2 heure.
5. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
6. Divisez en morceaux de la grosseur d'un oeuf et aplatir en appuyant dessus avec une boîte farinée ou aplatir la pâte au rouleau puis découper à l'emporte-pièce.
7. Dorez les galettes à l'oeuf et les rayer au couteau.
8. Cuire au four environ 15 min.
8. Dégustez avec du thé ou du café.

Ingrédients

- 250 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60 g de beurre
- 3 cuillères à soupe de lait
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle en poudre(en option)
- 1 jaune d'oeuf (pour dorer)



Quiche aux poireaux

Recette tirée du site « Marmiton.org ».

Ingrédients

Pour 6 personnes

Préparation : 30min. Cuisson :
40 min.

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 250 g de poireau
- 25 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- 4 oeufs
- 50 g de beurre
- Muscade
- Chapelure
- Poivre
- Sel



Préparation

1. Lavez et coupez les blancs de poireaux en tronçons.
2. Faites-les cuire dans une sauteuse couverte avec le beurre
3. et un peu d'eau environ 20 minutes.
4. Etalez la pâte dans un moule, piquez-la à la fourchette et rajouter les poireaux.
5. Battez les oeufs avec la crème et le lait, sel, poivre et une pincée de muscade.
6. Versez sur les poireaux.
7. Faites cuire 40 min au four préchauffé à 220°C (thermostat 7-8).



Ratatouille

Recette tirée du site « Marmiton.org ».
<https://www.marmiton.org/2f16b99d-878d-4027-9a46-d98bc9165521>



Ingrédients

Pour 4 personnes.

Préparation : 25 min. Cuisson : 55 min.

- 350 g d'aubergine
- 350 g de courgette
- 350 g de poivron de couleur rouge et vert
- 350 g d'oignon
- 500 g de tomate bien mûres
- 3 gousses d'ail
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- Poivre et Sel

Préparation

1. Coupez les tomates pelées en quartiers,
2. Les aubergines et les courgettes en rondelles.
3. Émincez les poivrons en lamelles
4. et l'oignon en rouelles.
5. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle
6. et faites-y fondre les oignons et les poivrons.
7. Lorsqu'ils sont tendres, ajoutez les tomates, l'ail haché, le thym et le laurier.
8. Salez, poivrez et laissez mijoter doucement à couvert durant 45 minutes.
9. Pendant ce temps, préparez les aubergines et les courgettes. Faites les cuire séparément ou non dans l'huile d'olive pendant 15 minutes.
10. Vérifiez la cuisson des légumes pour qu'ils ne soient plus fermes. Ajoutez les alors au mélange de tomates et prolongez la cuisson sur tout petit feu pendant 10 min.
11. Salez et poivrez si besoin.



Littérature

Retrouvez notre sélection de livres pour la semaine

La Chute, Albert Camus



La Chute est en effet le récit d'une confession, d'un homme à un autre dans un bar d'Amsterdam, sous la forme d'un monologue. Jean-Baptiste Clamence, ancien avocat parisien, relate l'évènement qui a bouleversé sa vie. Avant cet évènement, Clamence se décrit comme un parfait égoïste, amoureux de lui-même. Jusqu'au soir où, rentrant chez lui, il passe sur un pont duquel il entend une jeune fille se jeter. Il ne lui porte pas secours. A partir de ce moment-là, la culpabilité gonfle au point de devenir une obsession. Cet évènement éclaire d'un jour nouveau l'ensemble de son existence, qu'il juge alors comme inutile et prétentieux : il ne se supporte plus et vit emmuré dans le remords.

Le tour du monde en 80 jours, Jules Verne

Le Tour du monde en quatre-vingts jours est un roman d'aventures de Jules Verne, publié en 1872. Le roman raconte la course autour du monde d'un gentleman anglais, Phileas Fogg, qui a fait le pari d'y parvenir en quatre-vingts jours. Il est accompagné par Jean Passepartout, son serviteur français. L'ensemble du roman mêle récit de voyage (traditionnel pour Jules Verne) et données scientifiques comme celle utilisée pour le rebondissement de la chute du roman.



Pour écouter le livre en ligne

<http://www.litteratureaudio.com/livre-audio-gratuit-mp3/jules-verne-le-tour-du-monde-en-80-jours.html>

Peau d'Âne, Perrault

Peau d'âne est un conte populaire. La version la plus célèbre est celle de Charles Perrault, parue en 1694, puis rattachée aux Contes de la mère l'Oye à partir de l'édition de 1781, « première édition complète ». Selon la nouvelle classification des contes de Ruth B. Bottigheimer¹, il s'agirait du premier conte de fées français écrit. Louis XIV enfant se plaignait à sept ans de ne plus pouvoir s'endormir en écoutant sa nourrice lui raconter Peau d'Âne, et dans Le Malade imaginaire de Molière (édition originale de 1682), la petite Louison en parle. De même La Fontaine en 1678 dans le Pouvoir des fables



Pour écouter le livre en ligne

<http://www.litteratureaudio.com/livre-audio-gratuit-mp3/perrault-charles-peau-dane.html>

Musique

Retrouvez nos chansons de la semaine

La mauvaise réputation, Geroges Brassens

Au village, sans prétention,
J'ai mauvaise réputation ;
Que je me démène ou je reste coi,
Je pass' pour un je-ne-sais-quoi.
Je ne fais pourtant de tort à personne,
En suivant mon ch'min de petit
bonhomme ;
Mais les brav's gens n'aiment pas que
L'on suive une autre route qu'eux...
Non, les brav's gens n'aiment pas que
L'on suive une autre route qu'eux...
Tout le monde médit de moi,
Sauf les muets, ça va de soi.
Le jour du quatorze-Juillet,
Je reste dans mon lit douillet ;
La musique qui marche au pas,
Cela ne me regarde pas.
Je ne fais pourtant de tort à personne,

En n'écoutant pas le clairon qui sonne ;
Mais les braves gens n'aiment pas que
L'on suive une autre route qu'eux...
Non les braves gens n'aiment pas que
L'on suive une autre route qu'eux...
Tout le monde me montre du doigt,
Sauf les manchots, ça va de soi.
Quand je croise un voleur malchanceux,
Poursuivi par un cul-terreux ;
Je lance la patte et pourquoi le taire,
Le cul-terreux se r'trouv' par terre.
Je ne fait pourtant de tort à personne,
En laissant courir les voleurs de pommes
 ;
Mais les brav's gens n'aiment pas que
L'on suive une autre route qu'eux...
Non les braves gens n'aiment pas que

L'on suive une autre route qu'eux...
Tout le monde se ru' sur moi,
Sauf les culs-d'-jatt', ça va de soi.
Pas besoin d'être Jérém',
Pour d'viner l' sort qui m'est promis :
S'ils trouv'nt une corde à leur goût,
Ils me la passeront au cou.
Je ne fais pourtant de tort à personne,
En suivant les ch'mins qui ne mèn'nt pas à
Rome ;
Mais les brav's gens n'aiment pas que
L'on suive une autre route qu'eux...
Non les brav's gens n'aiment pas que
L'on suive une autre route qu'eux...
Tout le monde viendra me voir pendu,
Sauf les aveugl's, bien entendu



<https://www.youtube.com/watch?v=LQRgym8IDGM>

Les Humains, Voyou



<https://www.youtube.com/watch?v=8GKnzOfvG0A>

T'as fait l'tour de la ville
Et tout l'tour d'la planète
T'as mis l'pied dans des îles
Où t'étais analphabète
T'en as vu passer des styles
De filles et de garçons
Et t'en a croisé des bribes
De vies et d'horizons
Mais un beau voyage c'est la prison
Quand t'as quelqu'un qui t'aime à la maison
Et y a des humains de toute part
Des grands, des tout petits
Des foules, des visages et de vies
Qui s'activent jour et nuit
Et de ces humains de toute part
Qui sont passés devant tes yeux
Qui t'ont parlé d'eux et de leurs vies
C'est elle que t'as choisi
Tu zigues, tu zagues Au milieu des vagues
D'humains, de maisons
Tu traînes ta trogne
Au gré des horaires et des saisons
Après quatre vols

C'est pas de bol
Chez elle c'est la nuit
C'est d'un ennui
T'es seul au bout du planisphère
Et seul au bout du fil et de ta vie
Tous ces beaux voyages c'est la prison
Quand t'as quelqu'un qui t'aime à la maison
Et y a des humains de toute part
Des grands, des tout petits
Des foules, des visages et de vies
Qui s'activent jour et nuit
Et de ces humains de toute part
Qui sont passés devant tes yeux
Qui t'ont parlé d'eux et de leurs vies
C'est elle que t'as choisi
Ça y a des humains de toute part
Des grands, des tout petits
Des foules, des visages et de vies
Qui s'activent jour et nuit
Et de ces humains de toute part
Qui sont passés devant tes yeux
Qui t'ont parlé d'eux et de leurs vies
C'est elle que t'as choisi

Autrefois pour faire sa cour
On parlait d'amour
Pour mieux prouver son ardeur
On offrait son cœur
Maintenant c'est plus pareil
Ça change, ça change
Pour séduire le cher ange
On lui glisse à l'oreille-
Ah, Gudule!
Viens m'embrasser
Et je te donnerai
Un frigidaire
Un joli scooter
Un atomixaire
Et du Dunlopillo
Une cuisinière
Avec un four en verre
Des tas de couverts
Et des pelles à gâteaux
Une tourniquette
Pour faire la vinaigrette
Un bel aérateur
Pour bouffer les odeurs

Des draps qui chauffent
Un pistolet à gaufres
Un avion pour deux
Et nous serons heureux
Autrefois, s'il arrivait
Que l'on se querelle
L'air lugubre on s'en allait
En laissant la vaisselle
Maintenant, que voulez-vous
La vie est si chère
On dit rentre chez ta mère
Et l'on se garde tout-
Ah, Gudule!
Excuse-toi
Ou je reprends tout ça
Mon frigidaire
Mon armoire à cuillères
Mon évier en fer
Et mon poêle à mazout
Mon cire-godasses
Mon repasse-limaces
Mon tabouret à glace
Et mon chasse-filous

La tourniquette
A faire la vinaigrette
Le ratatine-ordures
Et le coupe-friture
Et si la belle
Se montre encore rebelle
On la fiche dehors
Pour confier son sort
Au frigidaire
A l'efface-poussière
A la cuisinière
Au lit qu'est toujours fait
Au chauffe-savates
Au canon à patates
A l'éventre-tomates
A l'écorche-poulet
Mais très très vite
On reçoit la visite
D'une tendre petite
Qui vous offre son cœur
Alors on cède
Car il faut qu'on s'entraide
Et l'on vit comme ça
Jusqu'à la prochaine fois
Et l'on vit comme ça jusqu'à la prochaine fois

Boris Vian : La Complainte du Progrès



<https://www.youtube.com/watch?v=9PTqTjHs5c0>

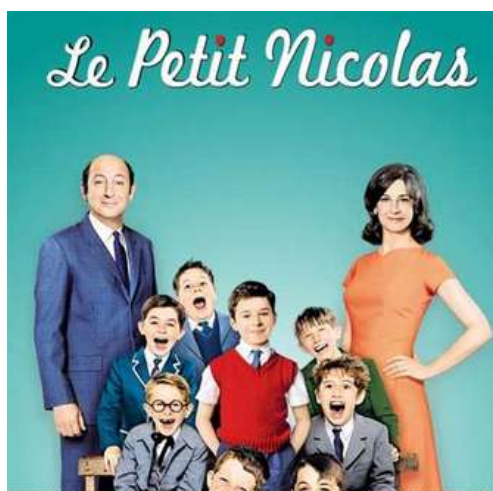
Cinéma

Retrouvez nos films de la semaine

Les Demoiselles de Rochefort est un film musical franco-américain écrit et réalisé par Jacques Demy, sorti en 1967, mettant en vedette Catherine Deneuve et Françoise Dorléac dans une comédie musicale composée par Michel Legrand. Delphine et Solange sont deux jumelles de 25 ans, ravissantes et spirituelles. Delphine, la blonde, donne des leçons de danse et Solange, la rousse, des cours de solfège. Elle vivent dans la musique comme d'autres vivent dans la lune et rêvent de rencontrer le grand amour au coin de la rue. Justement des forains arrivent en ville et fréquentent le bar que tient la mère des jumelles. Une grande foire se prépare et un marin rêveur cherche son idéal féminin...



Les demoiselles de Rochefort



Le Petit Nicolas

Le Petit Nicolas est une œuvre de littérature pour la jeunesse écrite de 1956 à 1965 par René Goscinny, et illustrée par Jean-Jacques Sempé. Écrites sous forme de courts récits dans lesquels se mêlent l'humour et la tendresse de l'enfance, les aventures du Petit Nicolas mettent en scène un petit garçon dans un environnement urbain pendant les années 1960. Le personnage y livre ses pensées intimes grâce à un langage enfantin créé par Goscinny et les thèmes sont avant tout ceux de l'enfance (la camaraderie, les disputes, les rapports avec la maîtresse d'école, les premières amourettes...) mais Goscinny y décrypte également le monde complexe des adultes : l'éducation, les disputes familiales, les rapports entre voisins, la relation du père avec son patron,

En novembre 1920, Albert Maillard est interrogé par un officier de la Gendarmerie française, au Maroc. À travers son témoignage, il raconte la fin de sa participation à la Première Guerre mondiale, sa rencontre avec Édouard Péricourt, fils de bonne famille parisienne défiguré lors du conflit. Ensemble, ils montent une opération d'escroquerie. L'histoire suit également Henri d'Aulnay-Pradelle, leur ancien lieutenant va-t-en guerre devenu lui aussi escroc et qui est parvenu à intégrer la famille Péricourt, dont le patriarche règne sur la classe politique parisienne.

Au revoir là-haut, c'est avant tout un roman à succès écrit par Pierre Lemaitre, l'ouvrage reçoit plusieurs prix littéraires la même année, dont le prix Goncourt., le grand prix du roman de l'Académie française et le prix Femina.



Au revoir Là-Haut

Articles de la semaine

Faire du sport à la maison : comment faire bouger sa vie de confiné ?

Alors que salles de fitness et clubs de sport sont fermés et que le confinement limite les divertissements, il vous est possible de continuer à pratiquer des activités physiques et dynamiques chez vous. Voici donc quelques conseils pour vous maintenir en forme seul, en couple, en famille avec les enfants



Nombre de sportifs se voient contraints d'adapter leur pratique depuis la limitation des déplacements pour lutter contre la propagation du Covid-19. Il ne vous reste plus qu'à devenir votre propre coach sportif et à organiser un programme d'activités personnalisé pour penser à vous défouler dans votre jardin comme à l'intérieur de chez vous tout simplement :

Les conseils de base à suivre

Le ministère des Sports indique qu'une pratique minimale d'activités physiques ou dynamiques est fortement recommandée, donnant ainsi plusieurs conseils pour garder la forme, tout en restant à l'intérieur de chez vous. Ce temps d'activité s'étend à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et à 30 minutes par jour pour les adultes. En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre. Voici quelques réflexes simples à adopter pendant cette période particulière :

Voici quelques réflexes simples à adopter pendant cette période particulière :

- faites quelques minutes de marche et d'étirements au minimum toutes les 2 heures passées en position assise ou allongée. L'idéal étant de se lever toutes les heures et de se dégourdir les jambes,
- regardez la télévision debout,
- remplacez une heure de temps passé assis par une heure d'activité physique, que cela soit à faible intensité ou pas),
- faites des tâches ménagères, cela dépense beaucoup d'énergie et peut être intensif si vous y mettez plus d'énergie que d'habitude,
- faites quelques activités qui favorisent l'équilibre quand vous vous brossez les dents par exemple, vous pouvez essayer de le faire sur une seule jambe,
- si vous disposez d'un jardin, le jardinage peut vite devenir physique, les flexions répétées inconsciemment vous font faire une quantité non négligeable de squats,
- si vous en disposez également, utilisez vos escaliers : les montées et les descentes plusieurs fois par jour ne vous fera pas de mal ! (à votre rythme, bien sûr)

Les amateurs des clubs de fitness ont dû eux aussi revoir leurs habitudes. Nombreux sont les athlètes, "les influenceurs" et les coachs sportifs à réaliser des vidéos dans lesquelles ils vous proposent, en temps normal, des programmes d'exercices à réaliser chez vous et parfois, sans matériel. Ça peut être des exercices physiques généraux dont le but est de travailler l'ensemble du corps (total body) en une séance ou bien un programme axé sur une partie de votre corps (vos abdos, vos fessiers, vos cuisses, votre dos, vos épaules...)

En cette période de confinement, beaucoup ont adapté leurs conseils pour vous montrer qu'il est tout à fait possible de continuer à s'entraîner à la maison et avec les moyens du bord, à commencer par... votre poids de corps ! Oui et c'est largement assez, vous verrez ! Ils vous guident pour optimiser votre renforcement musculaire grâce à des exercices simples dont il existe un grand nombre de variantes de mouvements à faire suivant le niveau de chacun :

- des exercices d'étirements (en début et en fin de séance), des exercices de gainage pour les abdominaux, des pompes (pouvant être faites sur les genoux) : elles sollicitent l'ensemble du haut du corps (pectoraux, épaules, dos, abdos),
- des flexions puis des squats pour les jambes,
- du surplace (et sans jeux de mots...) ou exercices cardio-vasculaires : talons fesses, montées de genoux, burpees, jumping jack, mountain climbers, squats sautés...)

Pour ne citer qu'eux, bien sûr. Le sport, c'est aussi de la créativité physique et c'est pourquoi il est possible de varier la difficulté de vos exercices en fonction du temps de repos imposé entre chaque répétition et l'intensité des mouvements réalisés ; il est possible d'utiliser des meubles de votre salon s'ils sont un minimum solides (chaises, canapé, table, lit...).

Faire du sport avec ses enfants

Le sport peut aussi être un excellent moyen pour concilier votre vie de famille et la volonté de se fixer un programme sportif. Autant en faire profiter toute la famille dans la mesure où les activités physiques vont permettre à toute la fratrie de partager un moment agréable, drôle et d'autant plus ludique pour les enfants !

Les parents peuvent alors se transformer en professeurs de sport et, tout en appliquant un certain nombre de mouvements physiques sélectionnés dans les programmes personnalisés, y intégrer des jeux ! Cela permet d'assurer une éducation physique à ses enfants tout y mêlant l'amusement et le divertissement.

La boxeuse Sarah Ourahmoune propose aussi des programmes associant activité sportive et jeux comme ici avec ce qu'elle appelle "le gainage Béret" où il s'agit de choisir un petit objet à mettre entre les deux personnes dans le but de le récupérer le plus rapidement possible ; "le chat-chaussettes" où il faut glisser une chaussette dans votre pantalon au niveau de votre cheville et le premier qui s'empare de la chaussette de son adversaire gagne ; le gainage pierre/feuille/ciseaux sans compter tous ceux qui seront le fruit de votre imagination.

Retrouvez l'article complet sur [ce lien](#)

11 façons de s'occuper pendant le confinement

COVID-19. Cela fait maintenant plusieurs semaines que les Québécois sont confinés à leur domicile. Même si le temps peut paraître long, il faut voir la situation sous un autre angle : c'est l'occasion rêvée pour prendre le temps de faire des choses qu'on n'a normalement pas le temps de faire.

1. Aller marcher

Plusieurs se demandaient si aller prendre des marches est recommandé ou non, selon le gouvernement du Québec. Soyez rassuré... On peut encore aller respirer le grand air. Même qu'avec le printemps qui se pointe le bout du nez, c'est le temps parfait pour aller à l'extérieur, tout en respectant les consignes de distanciation sociale.

2. Écoutez C'est comme ça que je t'aime

Saviez-vous que Tou.tv offre un essai d'un mois gratuitement? C'est le moment d'en profiter. C'est aussi sur cette plateforme que vous pourrez écouter la série aussi drôle que troublante C'est comme ça que je t'aime. Laissez-vous transporter dans l'univers absurde de deux couples qui flirtent avec la folie et la criminalité.

3. Faire du ménage

Qui dit printemps dit ménage du printemps. Cette fois-ci, vous n'avez aucune excuse pour le repousser à l'an prochain. La quarantaine, c'est aussi le moment idéal pour faire le ménage dans ses papiers et dans son garde-robe d'entrée afin de ranger ses manteaux et ses accessoires d'hiver.

4. Écouter des balados

Pendant que vous faites votre grand ménage du printemps, joignez l'utile à l'agréable en écoutant un balado. L'application Ohdio de Radio-Canada regorge de balados à découvrir. L'Express a eu un petit penchant pour le balado Notre envoyé spécial dans lequel des journalistes racontent une couverture marquante – voire troublante – qu'ils ont faite à l'étranger.

5. Lire un livre

Il est vrai qu'on prend de moins en moins le temps de lire un bon livre. Pourtant, rien de mieux que lire pour relaxer et dieu sait que les moments de détente ne sont pas de trop ces temps-ci. Si vous avez déjà lu tous les bouquins qui se trouvent dans votre bibliothèque, sachez qu'il existe des alternatives. La librairie drummondvilloise Tourne la page offre un service de commande en ligne. Tous les détails sont sur leur page Facebook. Puis, la bibliothèque de Drummondville met à la disposition de ses citoyens quelque 8 400 livres numériques disponibles en ligne.

6. Apprendre une nouvelle langue

Si vous comptiez sur votre prochain voyage à Cuba pour pratiquer votre espagnol, il faudra revoir votre stratégie. Il existe une tonne d'applications, comme Mosalingua, pour apprendre une nouvelle langue via son téléphone intelligent.

7. Cuisiner

Le confinement n'est pas synonyme de malbouffe. Prenez le temps de cuisiner et usez de créativité. Puisqu'il est recommandé de rester chez soi, pourquoi ne pas se replier sur les boîtes de conserve et les aliments qui se trouvent déjà à la maison pour concocter des recettes savoureuses? Pâtés, soupes, pizzas et salades : tout est permis!

8. Dessin et coloriage

Ce n'est pas un secret, l'art a plusieurs vertus, dont celle de réduire le stress. Sortez papiers et crayons et laissez aller votre imagination. Pour ceux qui sont moins habiles en dessin, le coloriage est aussi une option. Les adultes sont aussi invités à pratiquer cette activité. Petit conseil : Internet détient une tonne d'images à colorier. Sélectionnez vos préférées et imprimez-les.

9. Jardinage

Quoi de mieux que la quarantaine pour devenir un jardinier en herbe? Profitez de l'occasion pour démarrer un potager ou tout simplement prendre soin de votre jardin actuel. Le moment est idéal pour arracher ses mauvaises herbes. Pour les semis, il est possible d'utiliser du matériel de récupération. Les barquettes transparentes et les boîtes d'œuf peuvent facilement se transformer en mini-serre.

10. Gardez contact avec vos proches

Pour ne pas se sentir isolé, l'idéal est de prendre quelques minutes de sa journée pour appeler sa famille et ses amis. Profitez de l'occasion pour initier vos aînés aux appels vidéo! C'est réconfortant de se sentir entouré dans cette période qui peut parfois être plus difficile.

11. N'oubliez pas de vous reposer

Écoutez de la musique, méditez, prenez un bain et allumez vos bougies. Il est important de se reposer et de relâcher la pression. Le fait de ralentir notre rythme de vie peut être bénéfique puisqu'il est plus facile d'apprécier les petits bonheurs du quotidien.

Retrouvez l'article sur [ce lien](#)

Visite guidée virtuelle de la semaine

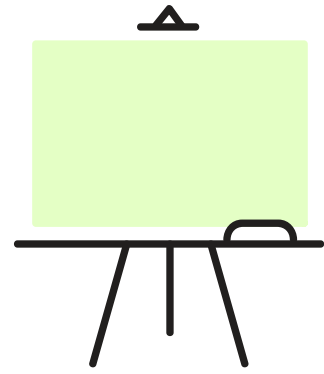
Un peu d'histoire

Une préfiguration du musée du Louvre est imaginée en 1775-1776 par le comte d'Angivillier, directeur général des Bâtiments du roi, comme lieu de présentation des chefs-d'œuvre de la collection de la Couronne. Ce musée n'a été inauguré qu'en 1793 sous l'appellation de Muséum central des arts de la République dans le palais du Louvre, ancienne résidence royale située au centre de Paris, est aujourd'hui le plus grand musée d'art et d'antiquités au monde. Sa surface d'exposition est de 72 735 m²

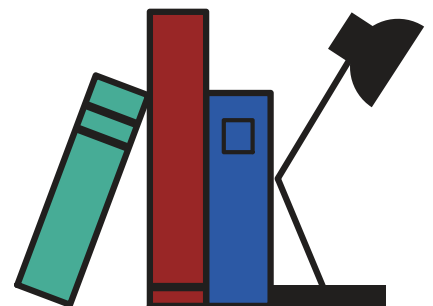
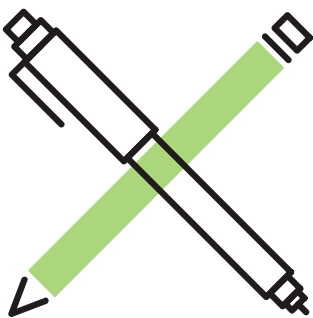
Clique ici pour commencer la visite guidée !!

[Viste guidée virtuelle](#)
[ici](#)





**RÉVISER ET TRAVAILLER
MON FRANÇAIS**



Mode d'emploi

Retrouvez dans cette catégorie, des vidéos, des articles et des exercices pour pratiquer votre français !

Chaque professeur de l'académie France Madrid nous a fourni un lien web ou un document que vous pouvez consulter.

Chaque semaine, nous vous enverrons des exercices et informations différentes.

Les informations sont classées par niveaux et le nom de votre professeur est spécifié à côté de chaque lien ou document **en vert !!**



Niveau A1/A2

- La description physique et les vêtements, Par Isabelle A1

<http://www.bonjourdefrance.com/exercices/imagier-apparences.html>

<https://apprendre.tv5monde.com/fr/exercices/a1-debutant/les-vetements>

- Les lieux de la ville et le verbe aller, Par Isabelle A1

Le verbe aller :

https://www.lepointdufle.net/ressources_fle/present_aller.htm

<https://fog.ccsf.edu/~creitan/q3a.htm>

Les lieux de la ville :

<https://learningapps.org/watch?v=p0ewbx2ck16>

- Le CV et les jobs d'été, Par Isabelle A2

Apprendre à faire son CV:

<https://apprendre.tv5monde.com/fr/exercices/a2-elementaire/le-cv>

Trouver un job d'été

https://www.lepointdufle.net/ressources_fle/audio_mespetitsboulotsdete.htm

- Les expressions idiomatiques liées aux poissons, Par Quentin A2

EXPRESSIONS IDIOMATIQUES LIEES AUX POISSONS

1. HARENGS

2. FRITURE

3. LIMANDE

4. ANGUILE

5. CARPES

6. SARDINES



1. Être très maigre, être maigre comme un saur.
2. Une femme qui n'a pas de poitrine est plate comme une
3. Dans le métro, aux heures de pointe, les gens sont serrés comme des
4. S'il y a un grésillement au téléphone, on dit qu'il y a de la sur la ligne.
5. Être silencieux, être muet comme une
6. On nous cache quelque chose. Quelque chose se prépare, il y a sous roche.

À la française le poisson

Le vendredi est traditionnellement le jour du poisson en France. Cela provient de l'Eglise catholique qui interdisait la consommation de viande ce jour-là. Aujourd'hui encore, les restaurants et les cantines scolaires servent du poisson le vendredi.

Le 1er avril est aussi le jour du poisson: le poisson d'avril. Les enfants découpent des poissons en papier et les accrochent en cachette dans le dos des gens. Le poisson d'avril est aussi une blague que l'on fait aux amis. La coutume remonte au XVIème siècle. Jusqu'alors on fêtait la nouvelle année en avril. Un décret royal a imposé le premier janvier comme premier jour de la nouvelle année. Les français qui se faisaient des cadeaux le jour du nouvel an ont gardé cette tradition en se faisant au premier avril de faux cadeaux, puis des blagues. Comme avril était le mois du **carême**, on offrait souvent comme cadeaux des poissons. Ce qui a donné le faux poisson (en papier), le poisson d'avril.

Niveau B1



- **Quizz + Vidéo : Asterix, Un héros légendaire, Par Cyril B1**

<https://savoirs.rfi.fr/fr/apprendre-enseigner/culture/asterix-un-heros-legendaire/1>

- **Les emojis version africaine, Par Isabelle B1**

<https://savoirs.rfi.fr/es/apprendre-enseigner/societe/des-emojis-version-africaine/1>

- **A quoi sert la Pub ?, Par Isabelle B1**

https://www.youtube.com/watch?v=DWeBrVdYTbI&feature=emb_logo

- **Vidéos explicatives des accents circonflexes et accent grave, Par Cyril B1**

https://youtu.be/H-VWd_Dz1mE

<https://youtu.be/G1LFJ1wctSo>

- **Quizz sur le cinéma, Par Cyril B1**

http://www.cinemafrancais-fle.com/Quiz/quiz_record_1.php

http://www.cinemafrancais-fle.com/Quiz/quiz_record_2.php

- **Les chambres de bonne à Paris : article et reportage photo Par Agathe B1.2**

<https://www.vice.com/fr/article/3bg48k/avec-les-habitants-des-chambres-de-bonne-de-paris-912>

- **Quizz, quel type de voisin êtes vous ? Par Agathe B1.2**

<http://www.psychotests.fr/Societe/Quel-voisin-etes-vous/F1.php>

- **La soupe aux poireaux : récitée et complète Par Agathe B1.2**

https://www.youtube.com/watch?v=mm_8zRNSHd8

- **Travailler la prononciation du subjonctif avec les verbes les plus fréquents: Par Agathe B1.2**

https://www.lepointdufle.net/ressources_fle/conjugaison_subjonctif.htm

Niveau B2

- Présenter un monument, la cathédrale d'Amiens, Par Isabelle B2

<https://savoirs.rfi.fr/es/apprendre-enseigner/societe/presenter-un-monument-la-cathedrale-damiens/1>

- Le vélo électrique, Par Isabelle B2

<https://apprendre.tv5monde.com/fr/exercices/b1-intermediaire/le-velo-electrique>

- Réviser son orthographe, Par Cyril B2

http://orthonet.sdv.fr/php/jeux_lst.php?niveau=A

- L'histoire du beret = vidéos + exercices, Par Cyril B2

<https://apprendre.tv5monde.com/fr/exercices/b1-intermediaire/lhistoire-du-beret>

- Les accents, Par Valérie B2.3

[PDF EN LIGNE](#)

- Les Français et l'orthographe, Par Cyril B2

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=forums&srcid=MDgyMzQ5NTk4MTMzMtMwODM4NzUBMTMzMDE5MTgzMzg4OTMwMjg2NDYBUlpMYnJxZ2FBZ0FKATAuMQEBdjI&authuser=0>

- Dictée, Par Cyril B2.2

Ecouter la dictée ici : [Dictée](#)

Correction de la dictée ici : [Solution](#)

- Vidéo Karambolage : l'art de la bise : relevez les différentes émotions que provoque la bise, Par Agathe, B2.3

<https://www.youtube.com/watch?v=uPjmumMPbE&t=8s>

- Les adverbes en -emment et amment , Par Agathe, B2.3

<https://www.francaisfacile.com/exercices/exercice-francais-2/exercice-francais-10957.php>

- L'environnement, Par Sarah, B2.3

Article : "Des selfies devant les déchets : les images choc pour assainir la Guinée", Les observateurs, France 24

<https://observers.france24.com/fr/20170116-selfies-devant-dechets-images-choc-assainir-guinee-conakry-pollution>

Vidéo : "Comprendre le réchauffement climatique en 4 minutes", Le Monde

: <https://www.youtube.com/watch?v=T4LVXCCmIKA> (sous titré)

Niveau C1/C2

- Cours : oral DALF C1 Alter Ego 5 p.90 et 91, **Par Valérie C1**

- Les sentiments, **Par Sarah C1**

Vidéo : "Comment savoir si on est amoureux ?" (Europe 1 / Le grand direct de la santé) :

https://www.youtube.com/watch?v=s2jPchqCw8g_ (+ questionnaire PDF en pièce-jointe, source **les Zexperts**)

Article : "Les émotions sont contagieuses comme les virus", Sciences et Avenir

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/la-contagion-emotionnelle-decryptee-par-christophe-haag_133145

- Le Corbusier, **Par Isabelle C2**

<https://www.arte.tv/fr/videos/086962-003-A/tout-le-corbusier-dans-une-cabane/>

- Les grands ensembles, **Par Isabelle C2**

https://www.lemonde.fr/culture/article/2005/12/05/l-utopie-manquee-des-cites-dortoirs_717508_3246.html

Remerciements

- **Livret conçu par :**

Laetitia Salendres, Grégoire Lambadarios, Marine Kinoo Pujadas, Iris D'Aversa, Lucie Panchout et Enora Germain

- **Avec la participation des professeurs de France-Madrid :**

Agathe, Quentin, Valérie, Isabelle, Sarah, Coralie, Tatiana, Cyril, Jeanette

- **Contact**

Sitios:

C/ Manuela Malasaña 9(metro Bilbao, Tribunal y San Bernardo)

C/ Monteleón 50(metro Bilbao – San Bernardo)

C/ Raimundo Lulio, 7(metro Bilbao – Iglesia)

Tfno: 91 594 44 70 / 639 739 160

Mail: info@francemadrid.com

- **WEB**

www.francemadrid.com

- **BLOG**

<https://www.francemadrid.com/actualidad/>



- **Réseaux sociaux**

- **Facebook**

- **Instagram**

