

Exemple de pause active 1

(ne pas tenir compte des numéros de carte)

Échauffement Marcher sur place 1  Temps : 60 secondes Corps bien droit + Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.	Aérobic Sauts étoiles 2  Temps : 30 secondes - Commencer en position droite - Sauter le plus haut possible en écartant les bras et les jambes (en étoile) - Revenir en position droite + - Commencer en position accroupie et atterrir en position droite - Commencer en position accroupie et atterrir en position accroupie
Habilité Dessiner des «8» à l'aide d'une jambe 1  Temps : 60 secondes (30 secondes par jambe) - En équilibre sur une jambe, tracer des «8» dans les airs - Garder le corps bien droit + - Faire des petits, grands «8» - Faire des «8» le plus haut possible - Tracer un objet, une lettre, un mot - Faire l'exercice les yeux fermés	Relaxation Tir à l'arc 1*  Temps : 60 secondes (30 secondes par côté) - Corps bien droit - Étirer les bras vers le côté droit - Tendre la corde imaginaire avec le bras gauche et maintenir la position - Inverser

Exemple de pause active 2

Échauffement Le patineur 1*	 Temps : 60 secondes • Corps légèrement incliné vers l'avant • Pousser la jambe vers l'arrière (alterner)  ➤ Varier l'angle du corps et la position des bras (derrière, devant, au-dessus de la tête, etc.)	Aérobie «Jumping Jack» 3	 Temps : 30 secondes • Commencer debout • Élever les bras au-dessus de la tête et écarter les jambes en même temps  ➤ Inverser l'élévation des bras avec l'écartement des jambes
Habileté Tour de Pise 3*	 Temps : 60 secondes (30 secondes par jambe) • En équilibre sur une jambe • Écarter les bras et lever l'autre jambe • Faire des cercles avec les bras et la jambe  ➤ Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes ➤ Changer la vitesse et la direction de rotation ➤ Faire l'exercice sur la pointe du pied	Relaxation Poupée de chiffon 3	 Temps : 30 secondes • Debout, enrouler tranquillement le corps vers l'avant jusqu'à toucher le sol avec ses mains • Puis de relever tranquillement et répéter

QUAND ?

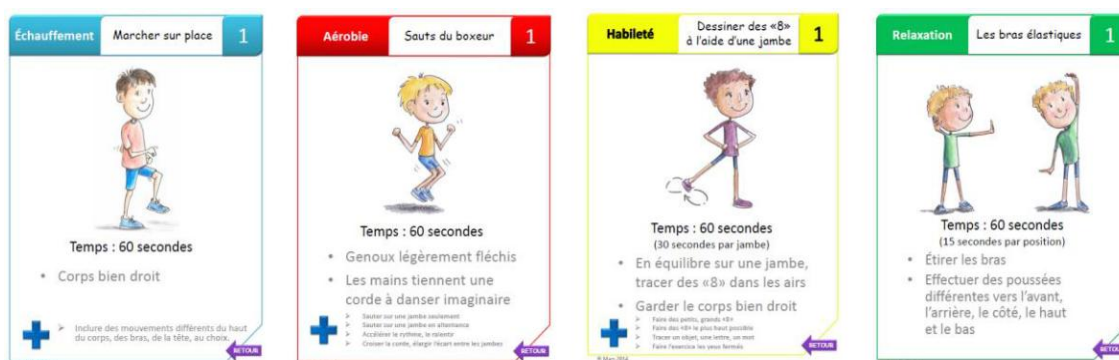
La pause-active peut s'effectuer au début de chaque demi-journée ou entre chaque séance de classe.

COMMENT ?

A partir de : « **A mon école on s'active** » ([suivez le lien](#)), centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches au **Québec**. La pause-active consiste en une série de **10 exercices répartis** dans quatre grandes phases (**échauffement**, **aérobic**, **habiletés** et **relaxation**).

La durée est d'environ 5 à 10 minutes : cinq minutes avec une carte par phase, dix minutes avec deux cartes par phase. La séance peut être ajustée selon la réalité de chacune des classes et le choix du nombre de cartes pour chaque exercice, grâce aux nombreux exemples donnés dans le dossier complet. Le plus important est de respecter l'ordre des phases et de toujours effectuer, en fin de séance, la **relaxation** (retour au calme) afin que les élèves soient prêts à se remettre à la tâche.

L'enseignant ou l'élève choisit une carte de chaque couleur puis commence l'activité en expliquant chaque mouvement aux autres participants (il aura pris un temps seul pour comprendre les mouvements).



Variables possibles : nombre de cartes choisies, présence d'un animateur ou non, lieu de pratique, support musical ou non, moment de la journée choisi, en groupe entier, en petit groupe ou seul.

Bonus :

En vidéo, nos collègues du Québec nous proposent d'autres exercices.

1. 
<https://ladigitale.dev/digiview/#/v/67cefe25c46c8>
6 minutes 16


<https://ladigitale.dev/digiview/#/v/67cefab499b68>
6 minutes 48


<https://ladigitale.dev/digiview/#/v/67cefc4d924f1>
6 minutes 19


<https://ladigitale.dev/digiview/#/v/67cf004c06fb4>
5 minutes 50