

# La pause active

## Qu'est-ce que la pause active ?

Une méthode venue du Québec pour aider les élèves dans leurs apprentissages, permettre de rester concentré et de pratiquer plus d'activités physiques dans la journée sans sortir de sa classe

## Quels sont les avantages ?

1. Réduit les signes d'agitation et de distraction ;
2. Augmente la concentration ;
3. Diminue l'anxiété ;
4. Favorise l'apprentissage ;
5. Effets positifs sur les habiletés cognitives, la mémoire et les résolutions de problèmes ;
6. Augmente le sentiment de bien-être ;
7. Très peu de planification ;
8. Il est possible de pratiquer la pause active n'importe quand, sans avoir au préalable réservé des installations.

## Présentation de la pause active

Elle se déroule en 3 temps : un échauffement, des exercices, un moment de relaxation et dure de 5 à 10 minutes

Comment introduire les pauses actives dans la classe ?

- Utiliser les moments de pause déjà existants et les transformer en pause active.
- Utiliser les moments de transition par exemple entre deux notions
- Lors d'une récréation intérieure.

Cette vidéo présente l'activité. Elle est bien sûr à adapter pour faire respecter à tout moment les gestes barrières.

<https://youtu.be/AgYwlZzDoc>

[Tapez ici]

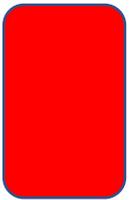
## 1) Animer des pauses actives

Les élèves restent debout derrière leur chaise. L'enseignant ou un élève choisit une carte, explique le mouvement et les élèves effectue le geste. Il est conseillé de choisir les cartes dans l'ordre ci-dessous pour réaliser la pause active complète.

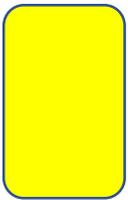
Ci-dessous, vous pourrez trouver toutes les cartes :



Echauffement



Aérobic



Habilité



Relaxation

[Tapez ici]

## Marcher sur place



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit

## Le patineur



Temps : 60 secondes

- Corps légèrement incliné vers l'avant
- Pousser la jambe vers l'arrière (alterner)

[Tapez ici]

## Courir sur place



Temps : 60 secondes

- Genoux hauts
- Corps bien droit

## Marche olympique



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit
- Orteils restent toujours en contact avec le sol

[Tapez ici]

## Pas de côté rythmés



Temps : 30 secondes

- Croiser les pieds lors des déplacements latéraux
- Taper dans ses mains lorsqu'on change de direction

## Talons aux fesses



Temps : 30 secondes

- Jogger et incliner le corps légèrement vers l'avant
- Aller porter les talons le plus près des fessiers

[Tapez ici]

## Twist



Temps : 30 secondes

- Tortiller le corps et les membres dans tous les sens
- Garder la pointe des pieds au sol

## Piétinement du footballeur



Temps : 60 secondes

- Abaisser ses fesses et incliner le corps vers l'avant
- Écarter les jambes et élever les genoux bien haut

## Drapeau dans le vent



**Temps : 60 secondes**

- Bras et jambes légèrement fléchis
- Fléchir le tronc vers l'avant et se redresser dans une direction puis dans l'autre

## La «Gigotte»



**Temps : 60 secondes**

- Bouger graduellement dans tous les sens : les doigts, les mains, les poignets, les avant-bras, les bras, les épaules, le tronc, la tête puis tout le corps!

[Tapez ici]

## Sauts du boxeur



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Les mains tiennent une corde à danser imaginaire

## Course de pneus



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Faire de grands pas latéraux

## Sauts étoiles



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

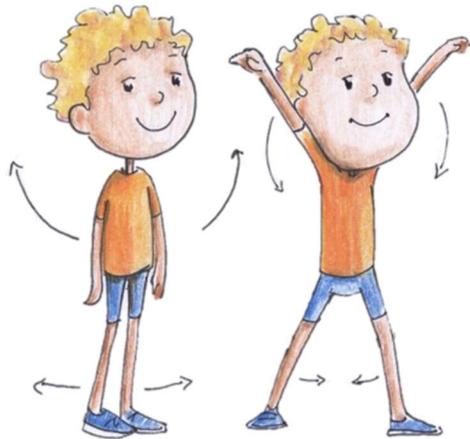
## «Tête, épaules, genoux...»



Temps : 30 secondes

- Commencer en position droite
- Toucher dans l'ordre : la tête, les épaules, les genoux et les orteils
- Faire le tout rapidement

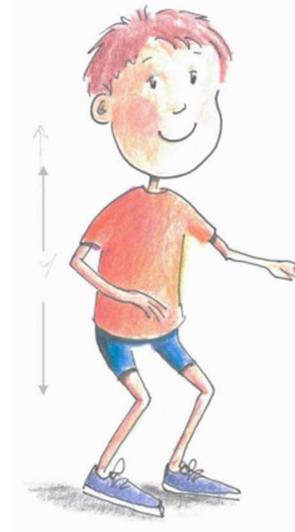
## «Jumping Jack»



Temps : 30 secondes

- Commencer debout
- Élever les bras au-dessus de la tête et écarter les jambes en même temps

## Le manège



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis et corps bien droit
- Abaisser et relever le corps (comme dans une montagne russe)

## Skieur de «bonds»



**Temps : 60 secondes**

- Genoux légèrement fléchis et corps bien droit
- Faire du ski de fond en bondissant de foulée en foulée
- Pied et bras devant opposés

## Skieur alpin



**Temps : 60 secondes**

- Genoux fléchis et corps incliné vers l'avant
- Faire du ski alpin en imaginant des virages à gauche et à droite
- Garder la position accroupie

[Tapez ici]

## «Springs-bottine»



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis, corps incliné et tourné sur le côté
- Sauter et faire une rotation de 180°
- Regarder toujours vers l'avant

## Coudes-genoux opposés



Temps : 60 secondes

- Fléchir le genou et le coude opposés afin qu'ils se touchent

## Squats sautés



**Temps : 30 secondes**

- Commencer en position accroupie
- Sauter le plus haut possible en élevant les bras au-dessus de la tête
- Revenir en position accroupie

[Tapez ici]

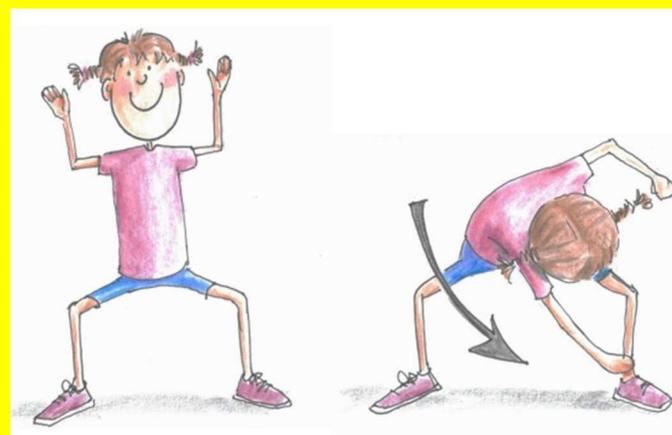
## Dessiner des «8» à l'aide d'une jambe



Temps : 60 secondes  
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe, tracer des «8» dans les airs
- Garder le corps bien droit

## Sumo touche-pied



Temps : 60 secondes

- Bras au-dessus de la tête, jambes écartées et genoux fléchis
- Toucher le pied avec la main opposée
- Se relever et alterner

## Nager le crawl sur un pied



Temps : 60 secondes  
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Incliner le corps vers l'avant
- Avec les bras, imiter le mouvement de nage

## Fentes latérales (avec mains)



Temps : 60 secondes  
(30 secondes par jambe)

- Débuter en ayant les jambes écartées et le corps bien droit
- Faire une fente latérale d'un côté puis de l'autre
- Apposer les mains l'une contre l'autre et pousser

## Tour de Pise



**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

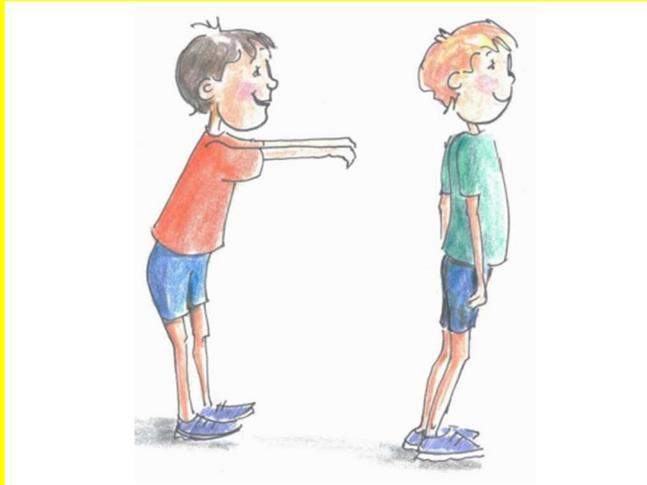
## Balancement d'une jambe avec les yeux fermés



**Temps : 60 secondes**  
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe, fermer les yeux
- Balancer l'autre jambe (avant/arrière, gauche/droite)

## Souliers bananes



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Mettre le poids du corps sur les talons puis sur les orteils
- Garder l'équilibre avec les bras

## Fentes aux bras allongés



Temps : 30 secondes

- Faire un grand pas vers l'avant et abaisser le corps le plus près du sol
- Élever les bras au-dessus de la tête
- Changer de côté à chaque répétition

## L'Orbite



**Temps : 60 secondes**  
(30 secondes par jambe)

- Faire trois tours sur soi-même
- Fermer les yeux puis garder l'équilibre sur une jambe

## Cercles en folie (rotation des bras)



**Temps : 30 secondes**

- Corps bien droit, élever les bras de chaque côté du corps
- Faire des rotations (cercles)

## Méli-mélo rigolo



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit, croiser les jambes en alternance
- Pincer chacun des doigts en interchangeant la position des mains

[Tapez ici]

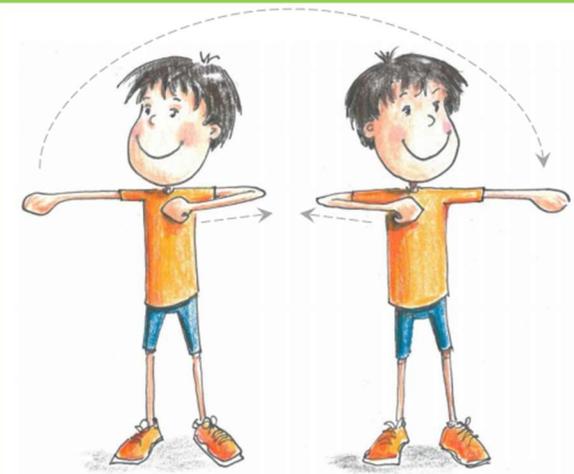
## Les bras élastiques



Temps : 60 secondes  
(15 secondes par position)

- Étirer les bras
- Effectuer des poussées différentes vers l'avant, l'arrière, le côté, le haut et le bas

## Tir à l'arc



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

## Salutation au soleil



Temps : 30 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Corps tendu
- Aller porter les mains le plus haut possible vers l'arrière

## L'Ange de neige



Temps : 30 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Corps bien droit
- Élever lentement les mains de chaque côté du corps puis les redescendre

## Poupée de chiffon



Temps : 30 secondes

- Debout, enrourler tranquillement le corps vers l'avant jusqu'à toucher le sol avec ses mains
- Puis de relever tranquillement et répéter

## Le roseau



Temps : 60 secondes

- Debout, bras élevés au-dessus de la tête
- Pencher lentement d'un côté
- Garder la position quelques secondes puis pencher de l'autre côté

## L'Étirement du Géant-crapaud



Temps : 30 secondes

- Corps bien droit, élever les bras le plus haut possible
- Garder la tension quelques secondes puis s'accroupir (comme un crapaud)

## «L'Aigloularbre»



Temps : 60 secondes

- En équilibre sur une jambe, entrelacer l'autre jambe derrière le mollet
- Entrelacer les bras et mettre les mains dos à dos
- Alternier après 30 secondes

## L'Étirement du plongeur



Temps : 30 secondes

- En position accroupie, dos bien droit, placer les mains de chaque côté des cuisses
- Puis, étirer les bras le plus loin possible vers l'avant (position du plongeur)

## L'Étirement du lutin



Temps : 60 secondes  
(30 secondes par côté)

- Incliner le corps légèrement vers l'avant
- Fléchir une jambe, étendre l'autre vers l'avant et relever les orteils

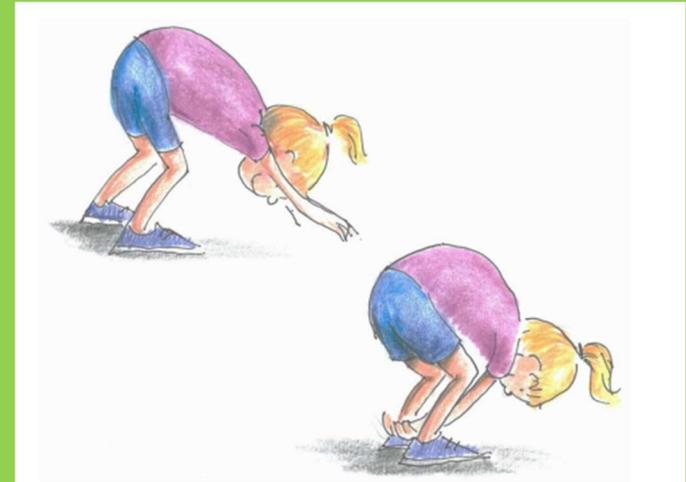
## L'Étirement du superhéros



Temps : 60 secondes  
(30 secondes par côté)

- Faire un grand pas et incliner le corps vers l'avant
- Étirer tout d'abord un bras devant et un derrière
- Puis les deux bras (devant et derrière)

## Le balai



Temps : 30 secondes

- Écarter les jambes et fléchir légèrement les genoux
- Étirer tout d'abord les bras vers l'avant et les ramener lentement vers l'arrière
- Inverser

[Tapez ici]

Catherine Rutar CPC EPS Andrézieux Sud