

# PAUSE ACTIVE EN CLASSE

## FICHE EXPLICATIVE DES MOUVEMENTS

### Quand faire une pause active ?

L'activation cardio-vasculaire permettant de dépenser le surplus d'énergie [agitation] et de réduire le stress, celle-ci contribue à améliorer la concentration. Ainsi, la pause active peut être utile avant l'acquisition d'une nouvelle matière, avant une évaluation ou après une longue période de travail.

Toutefois, allez-y selon les besoins lorsqu'ils se font ressentir, vous pouvez vous fier à l'ambiance de la classe pour déterminer à quels moments y avoir recours. Certains vont faire une pause active systématiquement chaque matin ou à chaque retour de dîner, d'autres vont l'utiliser comme une récompense ou l'amener lorsque le besoin s'en fait sentir, à vous de déterminer ce qui vous convient le mieux et ce qui convient le mieux à votre classe.

Pour être bénéfique, une pause active devrait durer un minimum de 5 minutes en plus de proposer une stratégie ou un moment de retour au calme.

### Où faire une pause active ?

Les mouvements proposés sur l'affiche sont réalisables dans une salle de classe standard, derrière sa chaise, à côté ou devant son pupitre. Si l'opportunité se présente, vous pourriez aussi décider de faire la pause active ailleurs, au gymnase ou dehors dans la cour.

### Stratégies d'animation de l'affiche *C'est l'heure de la pause active !* :

Tel que mentionné ci-haut, libre à vous de vous inspirer de cette proposition de mouvements et de l'utiliser comme bon vous semble, afin de l'intégrer au mieux à votre dynamique de classe.

Voici quelques pistes :

- Faire les 12 mouvements de l'affiche dans l'ordre. Nous l'avons conçue pour qu'il y ait une progression, puis une diminution de l'intensité, entre le premier et le dernier mouvement. Chaque mouvement peut être réalisé en répétition [ex : 5x, 10x ou 15x] ou pendant un temps déterminé [ex. 10 sec., 15 sec., etc.]. Noter que la dernière posture « La guerrière », vise un retour au calme elle peut donc plutôt être tenue le temps de 2 grandes respirations d'un côté puis de l'autre.
- Un ou des élèves peuvent avoir le privilège de proposer quelques chiffres compris entre 1 et 12, ce qui vous indiquera la routine du jour.
- De la même façon, un ou des élèves pourraient avoir le privilège de lancer 2 dés et ainsi sortir des chiffres correspondant à quelques mouvements de façon à construire une routine.

Nous vous recommandons de prendre le temps de bien comprendre vous-même la réalisation des mouvements et de les expliquer aux élèves. Ceci permettra de gagner du temps et du plaisir dans une réalisation plus systématique de la pause active !

Vous craignez le bruit que pourraient générer les enfants en mouvement ? Vous ne voulez pas déranger vos collègues à l'étage au-dessous de votre classe ? Accompagner les élèves pour qu'ils développent petit à petit la capacité à amortir leurs sauts, à faire des pas légers [de souris], etc.

N'hésitez pas à ajouter à l'occasion de la musique de différents styles, afin de varier vos pauses actives !

Les mouvements et explications ont été inspirés par Les 50 cartes d'activités physiques d'Ophea, OPHEA

<http://www.ophea.net/fr/50activites#.WECKQdThDDc>

Pour plus d'informations sur le développement des saines habitudes de vie et la réussite éducative, visitez la fenêtre pédagogique de la CSVDC :

<http://fenetreped.csvdc.qc.ca/2016/08/18/en-sante-pour-reussir-2/>

Une initiative réalisée par :

**Jeunes en forme**  
Haute-Yamaska

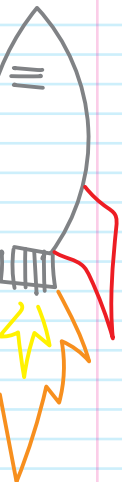
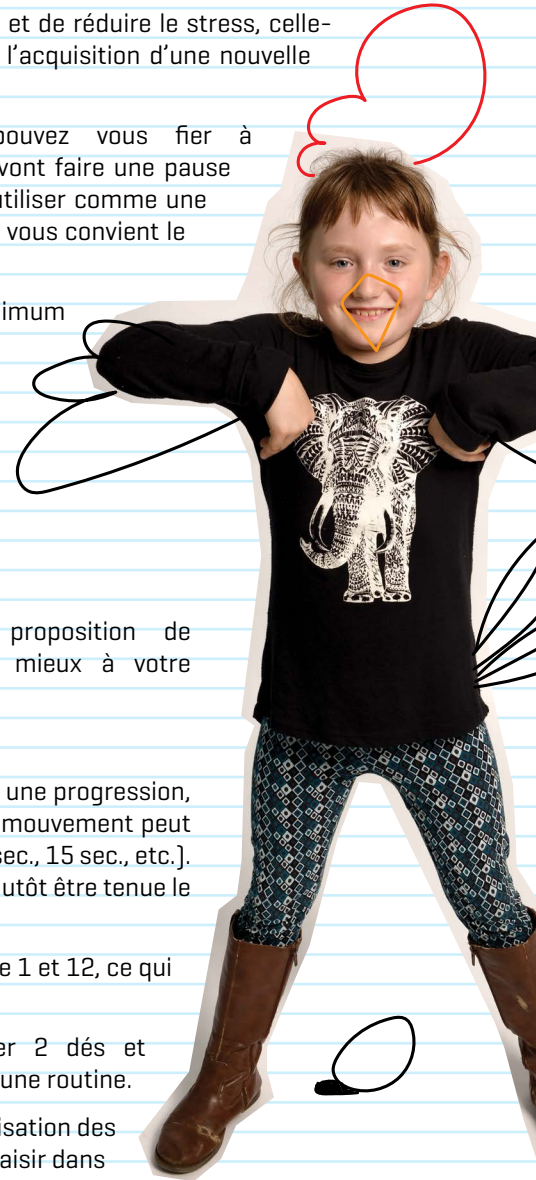
Jeunes en mouvement  
Brome-Missisquoi  
Youth in Motion

En partenariat avec :

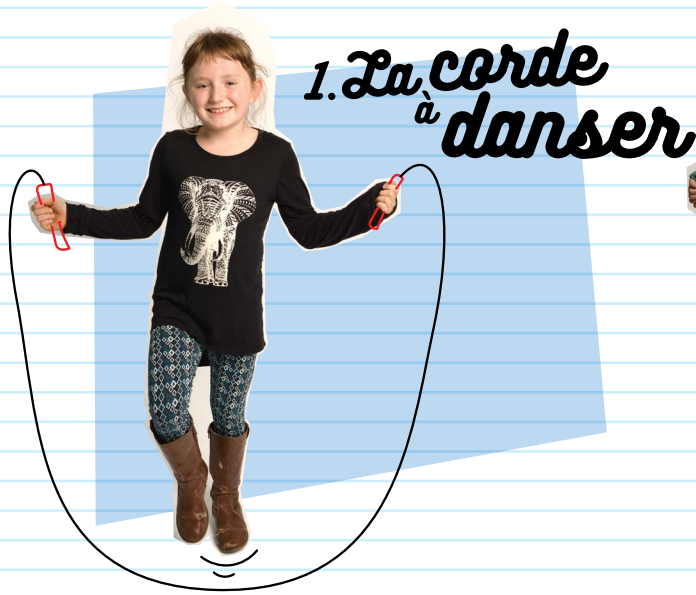
Commission scolaire  
de Val-Des-Cerfs

Québec  
ENFORME

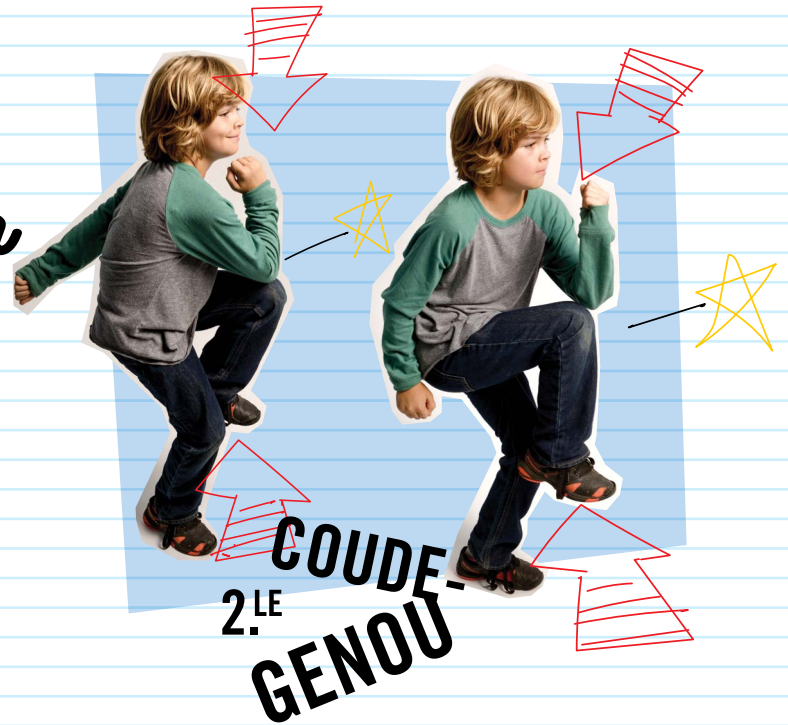
Québec en Forme est heureux  
d'accompagner et de soutenir JEFHY et JEMM



# EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS



Exécutez un mouvement imaginaire de saut à la corde à danser. Pour varier l'intensité, vous pouvez proposer d'accélérer le mouvement ou de faire une série de sauts sur un pied pour sur l'autre.



En effectuant une rotation du tronc, élevez le genou gauche et tentez de le toucher avec le coude droit. Effectuez ce mouvement de l'autre côté.

Cet exercice demande une bonne coordination et peut être long à acquérir pour les enfants. Au besoin, effectuez-le très lentement.



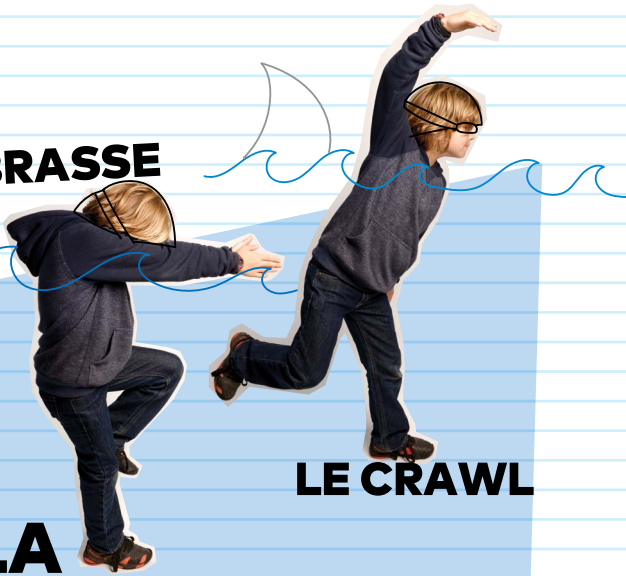
Identique au fameux «jumping jack», ce mouvement est plus adapté aux espaces restreints. Débutez les pieds joints, les mains sous les aisselles [ailes de poule]. Sautez en écartant les jambes et en levant, en même temps les coudes vers le haut.



Genoux fléchis, le regard au loin, effectuez une petite course sur place. Pour faire des petits pas légers et rapides, répartir plus le poids sur la pointe des pieds. Complétez le mouvement de course en faisant aller les bras.

# EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS

**LA BRASSE**



**LE CRAWL**

**5. LA NATATION**

Avec les bras, faire le mouvement de nage brasse ou de « crawl » avant tout en marchant sur place. Pour augmenter l'intensité, courir sur place en exécutant ces mouvements de nage.



**6. LE SKI DE FOND**

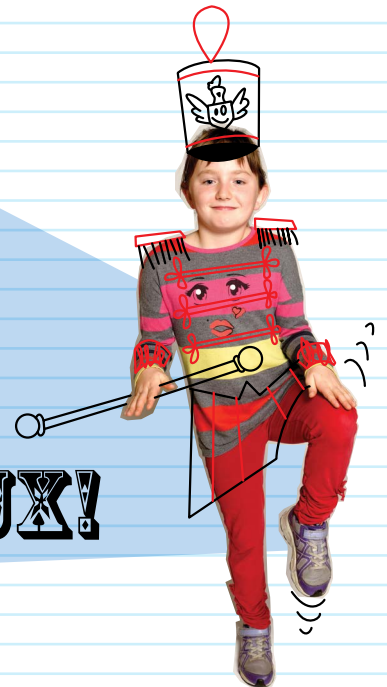
En faisant un petit saut léger, apportez le pied gauche vers l'avant et le pied droit vers l'arrière. Simultanément, lorsque le pied gauche est vers l'avant, le bras droit se dirige vers l'avant et vice-versa [pour relever ses bâtons].

**7. LE CHEVALIER ZEN**



Regrouper les paumes de mains ensemble au-dessus de la tête. Puis plier les genoux en abaissant les fesses comme pour s'asseoir sur une chaise.

**8. HAUT LES GENOUX!**



Coudes pliés, bras à 90 degrés, paumes vers le bas, alternez l'élévation des genoux en tendant de faire se rejoindre paume contre genou. Effectuez un mouvement continu en alternant genou gauche contre main gauche et vice-versa. Pour augmenter l'intensité, ajoutez des petits sauts.

# EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS



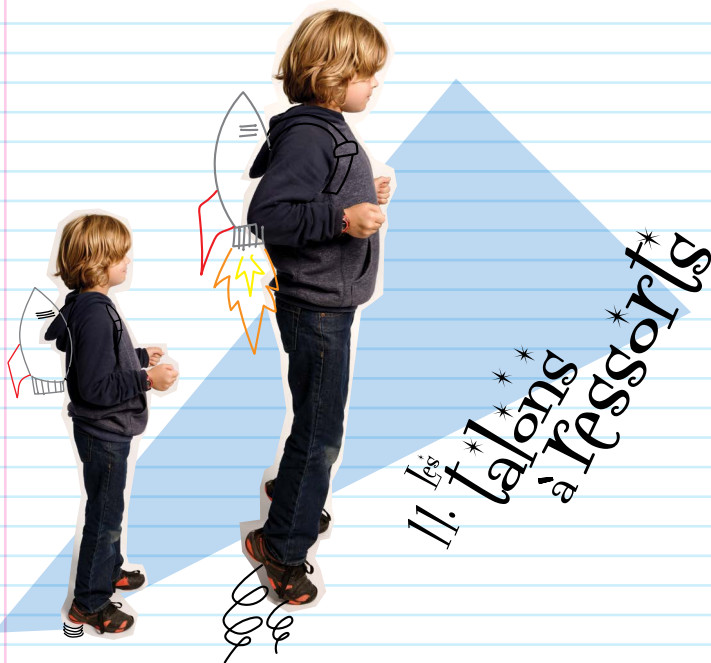
## 9. Le saut de chaise

Pieds écartés à la largeur des épaules, genoux fléchis, en position assise comme sur une chaise. Bras tendus vers l'avant. Se redresser en abaissant les bras le long du corps et en montant sur la pointe des pieds. Tentez de distribuer le poids du corps sur les talons. Répétez la séquence. Pour augmenter l'intensité, se redresser en sautant.



## 10. BOXE ★ DANS LES ★ COINS

Les pieds écartés à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis et coudes pliés le long du corps. Effectuez un coup de poing en diagonale, vers le coin supérieur opposé. Revenir à la position initiale et recommencer de l'autre côté.



## 11. Les talons à ressorts

Debout, les jambes légèrement écartées, montez sur la pointe des pieds en levant les talons et en contractant les mollets. Tenir pour 2 secondes puis redescendre les pieds à plat.



## 12. LA GUERRIÈRE

Faire une fente en avançant le pied droit et fléchir le genou droit. Lever les bras jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol, à hauteur des épaules. Tourner les hanches et le torse vers la gauche. La tête se tourne vers l'avant et le regard se porte au loin au-dessus des doigts. Tenir la posture avec tonus pour une à deux grandes respirations complète. Refaire le tout de l'autre côté (pied gauche en avant).