

**FAIRE UNE PAUSE ACTIVE**



# **CHAMPION DE MA SANTÉ**

Session ludiques pour solliciter  
les différentes dimensions de la  
motricité de déplacement de  
l'enfant.



**AZUR  
SPORT.  
SANTÉ**



# CHAMPION DE MA SANTÉ

## POUR QUI ?

3 à 15 ans

## DURÉE

15 minutes

## ESPACE

En classe, dans la cours...etc

## Avantages



**Ludique et adaptable** : selon la condition des enfants



**Aucun matériel nécessaire** : juste un chronomètre sur votre téléphone



**Développement sain** : des capacités cardiorespiratoires, force, vitesse, coordination, équilibre, souplesse, robustesse articulaire et posturale

## Consignes

Les enfants suivent un circuit simple (par exemple : le tour de la cour, des lignes tracées au sol, un aller-retour avec un repère visuel symbolisant le départ et l'arrivée etc.).

2. Au signal sonore (voix, sifflet, clappement de main, etc.), ou lorsqu'ils arrivent au repère visuel, ils changent la façon de se déplacer (prévoir une distance d'environ 10 mètres entre chaque repère visuel).

3. Ils alternent une phase de déplacement spécifique et une phase de marche rapide. Chaque phase dure 10 à 15 secondes. Chaque session commence et termine par une phase de marche rapide.

## Déroulement

Chaque session dure 15 minutes au total.

Lancez le chronomètre en sortant de la classe.

Selon ce qui est envisageable pour vous, démarrez les phases dès la sortie de classe, ou rendez-vous, en marche active vers votre lieu de pratique. Les sessions « Champion de ma santé » proposées ci-après ont été testées et durent 15 minutes en tout. Selon votre situation, vous n'aurez peut-être pas la possibilité de faire des variations de déplacement sur 15 minutes. C'est pourquoi, chaque session est sous-divisée en 3 blocs de 5 minutes. Ainsi, selon le temps que vous pourrez consacrer aux variations de déplacements vous pourrez utiliser soit 1, 2 ou les 3 blocs.

Exemple : si vous mettez 2 minutes 30 pour descendre à l'espace de pratique et 2 minutes 30 pour en revenir, vous n'utiliserez que les 2 premiers blocs de la séance.

Voici 4 propositions de sessions « Champion de ma santé » adaptées à différentes tranches d'âges.

### Matériel optionnel

Chronomètre (ou appli sur téléphone)  
Sifflet (ou clappement de mains)  
Craies (ou bien : le contour de la cours de récré, le contour des chaises...)

## Adapté maternelle et élémentaire

5 min

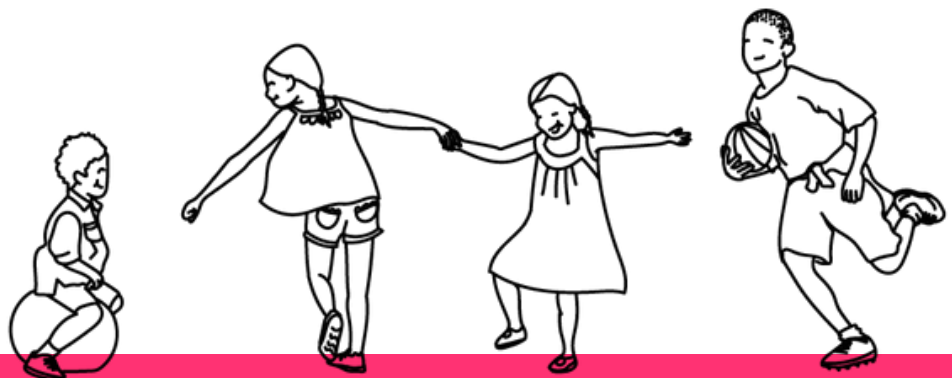
- Marcher sur la pointe des pieds
- Marcher en descendant sur les appuis et pliant légèrement les genoux
- Faire des pas croisés vers la gauche (se déplacer sur le côté gauche en faisant passer le pied droit alternativement devant et derrière le pied gauche)
- Faire des pas croisés vers la droite
- Marcher de façon dynamique avec les genoux et les bras qui remontent vers le ciel

5 min

- Marcher comme dans « Promenons-nous dans les bois » / « La farandole »
- Courir lentement en montant les genoux vers le ciel
- Courir lentement en ramenant les talons vers les fesses
- Faire des pas chassés dans un sens
- Faire des pas chassés dans l'autre sens

5 min

- Courir lentement en zigzagant et en faisant l'avion avec les bras
- Marcher sur un fil imaginaire comme un funambule
- Courir et au signal, s'immobiliser en équilibre sur un pied (alterner les pieds)
- Courir lentement en relâchant ses bras (comme si on avait des bras tout mous)
- Marcher sur un fil imaginaire sur la pointe des pieds avec les bras collés au corps



## Adapté maternelle et élémentaire

5 min

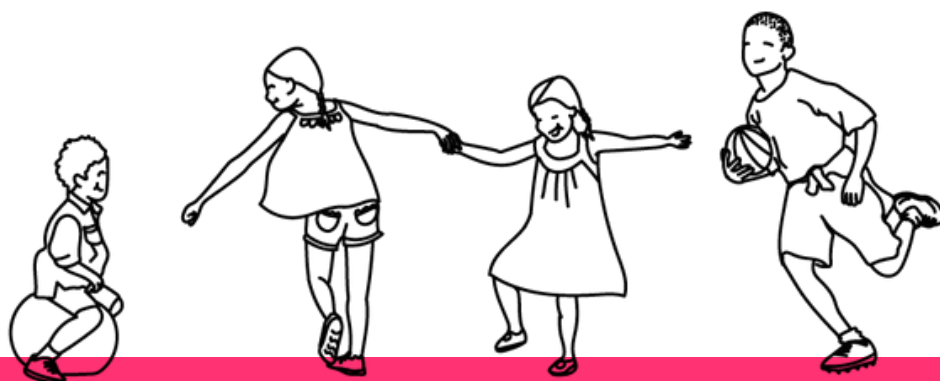
- Marcher avec les jambes et les bras tendus (marche militaire)
- Courir au ralenti
- Marcher en arrière
- Faire des pas croisés vers la gauche (se déplacer sur le côté gauche en faisant passer le pied gauche alternativement devant et derrière le pied droit)
- Faire des pas croisés vers la droite

5 min

- Sauter comme un kangourou
- Marcher sur un fil imaginaire comme un funambule avec un bras collé au corps
- Alternier 3 cloche-pieds d'un côté et de l'autre
- Courir lentement en montant les genoux
- Marcher sur un fil imaginaire comme un funambule en montant les genoux

5 min

- Marcher comme dans « Promenons-nous dans les bois » / « La farandole »
- Faire des pas chassés dans un sens
- Faire des pas chassés dans l'autre sens
- Courir lentement en ramenant les talons vers les fesses
- Marcher en montant les genoux très haut et en gardant les 2 bras tendus vers le ciel



## Adapté 6ème

5 min

- Marcher le plus vite possible sans courir
- Marcher et à chaque pas, monter un genou très haut, l'ouvrir vers l'extérieur et le reposer
- Marcher en faisant des rotations avec les bras (l'un après l'autre, puis les deux)
- Faire des pas chassés dans un sens en ouvrant et fermant les bras vers le haut en même temps que les jambes
- Faire des pas chassés dans l'autre sens en ouvrant et fermant les bras vers le haut en même temps que les jambes

5 min

- Courir jambes tendues en rebondissant (pointes de pied vers le haut)
- Faire des pas de géant (les plus grands possibles) en s'aidant des bras
- Faire des pas sautés de géant (les plus grands possibles) en s'aidant des bras
- Marcher sur la pointe des pieds sur un fil imaginaire en montant les genoux et en gardant les bras tendus vers le ciel
- Courir lentement en arrière en montant les genoux vers le ciel

5 min

- Courir lentement et au signal s'immobiliser sur un pied (puis changer de pied)
- Marcher, bras tendus sur les côtés et faire des petits cercles avec les bras
- Marcher rapidement et, au signal, s'immobiliser sur un pied (changer d'appuis à chaque fois)
- Marcher en arrière sur la pointe des pieds
- Courir lentement en zigzagant et en faisant l'avion avec les bras



## Adapté 6ème

5 min

- Marcher sur les talons le plus vite possible
- Marcher sur les pointes de pied le plus vite possible
- Faire des pas de géant en arrière en s'aidant des bras
- Marcher à quatre pattes (sans poser les genoux au sol) en avançant main et pieds du même côté en même temps
- Faire le geste du « Pierre/feuille/ciseaux » le plus vite possible en marchant et en alternant main droite et main gauche

5 min

- Faire trois pas et sauter le plus haut possible en s'aidant des bras et recommencer
- Marcher sur la pointe des pieds sans faire de bruit (comme un voleur)
- A l'aide d'une ligne au sol, marcher en alternant le pied droit à gauche de la ligne et inversement (comme si vous étiez saoul)
- Même chose en marche arrière
- Faire quatre pas puis faire un tour sur soi-même (changer le sens de rotation à chaque fois) et recommencer

5 min

- Faire quelques pas puis faire une petite roue (ou se mettre en appui sur les mains et essayant de décoller les pieds du sol)
- Marcher le plus vite possible en arrière
- Faire le lièvre en arrière (les deux mains au sol devant les pieds, prendre appui sur les mains pour repousser ses jambes en arrière, rapprocher les mains vers les pieds et ainsi de suite)
- Faire une accélération éclair sur quatre à cinq foulées puis ralentir et recommencer
- A partir de la position assis au sol sur les fesses, les pieds à plat et les mains posées au sol derrière le dos, soulever les fesses en direction du ciel et marcher en « quatre pattes à l'envers »