

Sessions « Pauses actives »

Pour un mode
de vie actif,
tout au long
de la vie

JE BOUGE + à l'école



LES « PAUSES ACTIVES »

Consigne :

Invitez les enfants à se lever et à se placer derrière ou à côté de leur chaise (il y a besoin de peu d'espace par enfant pour réaliser les « **Pauses actives** »).

Vous pouvez choisir la pause active de 2 ou 4 minutes.

Le principe est d'alterner un mouvement spécifique qui dure 15 à 20 secondes et une phase de repos qui dure 10 secondes (sur place ou en marchant autour des bureaux – si possible).

Pour rythmer les 15 (ou 20) et 10 secondes, vous pouvez, soit utiliser un chronomètre, soit utiliser un morceau de musique spécialement conçu pour ces « **Pauses actives** ».

Pause active de 2 minutes

1. **Le basketteur / la basketteuse** : Mimer des dribbles de basket en faisant comme si on faisait passer le ballon sous nos jambes l'une après l'autre.
2. **Le footballeur / la footballeuse** : Alternier un petit saut comme en mimant une tête et 5 « tapping » (jambes fléchies, courir le plus vite possible comme si on trébuchait.).
3. **Le nageur / la nageuse** : Mimer la nage du crawl avec les bras.
4. **L'athlète** : enchaîner sur place 1 cloche-pied puis un appui sur l'autre jambe et atterrir pieds joints (comme un triple sauteur). Recommencez en alternant la jambe de départ.

Pause active de 4 minutes

1. **Le tennisman / la tennismoman** : Mimer un enchaînement de coups au tennis : coup droit main droite, coup droit main gauche, revers à droite et revers à gauche en gardant les jambes fléchies et en sautillant.
2. **Le skieur / la skieuse** : Mimer le slalom à ski, jambes serrées et fléchies, bras qui font comme si on poussait sur les bâtons et on alterne une poussée de chaque côté.
3. **L'athlète** : Mimer le lancer de javelot. Aller chercher avec la main, bras tendu loin derrière la tête et lancer loin devant bras tendu. Alternier bras droit et bras gauche.
4. **Le volleyeur / la volleyeuse** : Mimer une réception de balle au Volley avec les deux bras tendus devant soi. Amortissez en pliant les genoux et renvoyez la balle imaginaire en extension.
5. **L'athlète** : Courir sur place le plus vite possible.
6. **Le boxeur / la boxeuse** : Mimer un coup de poing droit devant soi avec le poing droit puis avec le poing gauche.
7. **Le danseur / La danseuse** : Sur la pointe des pieds, tendre les bras au-dessus de la tête et tournez 3 fois dans un sens, 3 fois dans l'autre.
8. **Le rugbyman / la rugbywoman** : Attraper le ballon haut dans le ciel en sautant et le poser au sol et recommencer.

CRÉEZ VOS PROPRES SESSIONS

Piochez les exercices que vous souhaitez dans les modèles des sessions « Champion de ma santé » et « Pauses actives » ou inventez-en de nouveaux en collaboration avec les enfants.

Vous pouvez aussi :

Pour les « Pauses actives »

- Varier les temps d'exercice et de repos (Pauses Actives)

Pour les « Champion de ma santé »

- Remplacer les phases de marche par des phases de course lente.
- Varier les signaux sonores. Par exemple : choisissez un signal pour les déplacements spécifiques et un autre signal pour la marche rapide ou la course lente

