

La pause active est une courte période d'activité physique qui répond au besoin naturel de bouger des enfants. Elle peut être mise en place à tout moment, notamment dans la classe, pendant les périodes de transition. Elle contribue à l'amélioration de l'attention et de la concentration des élèves et au développement de saines habitudes de vie. Les 30 minutes d'activité physique quotidienne sont à programmer les jours où l'EPS n'est pas inscrit à l'emploi du temps

Bouge de ta chaise

Objectif : faire une pause et réveiller son corps pour retrouver de la concentration.

Lieu : en classe

Matériel : la place habituelle.
Aucun matériel nécessaire. Juste un espace permettant d'effectuer en toute sécurité les gestes demandés.



Musiques supports libres de droits :

<https://www.musicsscreen.be/>

<https://www.auboutdufil.com/index.php?tag=electro>

[Universal sound-bank](#)

[Dogmazic](#)

Le défi aujourd'hui est de réaliser une pause active autour de sa chaise :

*Assis sur ta chaise, incline doucement la tête à droite puis à gauche, renouvelle ce mouvement 4 fois.
Assis sur ta chaise, grandis-toi comme si on te tirait par le sommet du crâne, puis relâche pour faire le dos rond. Enchaîne 4 fois de suite.
Toujours assis, pose les doigts sur tes épaules, rapproche les coudes vers l'avant jusqu'à ce qu'ils se touchent, écarte-les au maximum vers l'arrière. Répète ce mouvement 4 fois.
Lève-toi de ta chaise pour en faire le tour vers la droite en 8 temps. Assieds-toi et recommence aussitôt en la contournant vers la gauche. Répète 2 fois ce mouvement.
Positionne-toi debout, derrière ta chaise en posant les mains sur le dossier, fait 4 flexions des jambes, aide-toi le moins possible du dossier pour te relever. Enchaîne ce mouvement 4 fois.
Toujours les mains sur le dossier, en appui sur le pied gauche, lève le talon droit, repose et lève le talon gauche. Alterne 4 fois.
Rassieds-toi sur la chaise, ferme les yeux et inspire à fond sur 8 temps, expire à fond sur 8 temps.
Renouvelle ce cycle 4 fois.*

Tu es prêt maintenant pour poursuivre tes apprentissages !

Défi pour l'élève :

Es-tu capable de reproduire les gestes proposés 5 fois par jour pour obtenir les 30 minutes quotidiennes ?

Défi pour l'enseignant :

- Réaliser l'enchaînement avec les élèves
- Envoyer une vidéo ou une photo à l'adresse indiquée sur le site.

Un autre exemple en vidéo : <https://tube-cycle-3.apps.education.fr/w/7z14UCis8DxUkRH2cVxcaY>