

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.

Le plein d'énergie

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

Lieu : en classe

Matériel : la place habituelle.
Aucun matériel. 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 d'évacuer un trop plein de tensions et récupérer de l'énergier entre deux séances d'apprentissage.

Déroulement :

Pousser les chaises contre les pupitres. Libérer de l'espace entre les pupitres.
Se lever, repousser la chaise contre son pupitre. Reculer de 50 cm.
Vérifier que son camarade est assez éloigné, sinon se décaler, se mettre en quinconce.
Réaliser des Jumping Jack durant 10 à 30 secondes puis enchaîner 4 cycles de respiration profonde.
A réaliser 2 ou 3 fois. Insister sur l'expiration.

Variantes : Adapter ou réaliser d'autres mouvements.

- Ne faire que le mouvement des pieds.
- Ne faire que le mouvement des bras.
- Décomposer chaque mouvement pour assimiler la synchronisation bras et jambes.
- Varier la durée ou le nombre de répétitions de Jumping Jack

Tu es prêt maintenant pour poursuivre tes apprentissages !

Défi pour l'élève :

Es-tu capable de reproduire les gestes proposés plusieurs 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 exemple en vidéo (exercice 1) : <https://tube-cycle-3.apps.education.fr/w/m7fRCGBEkg7nQfsSsjQFRk>