

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 chef des percus

**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.



Le défi aujourd'hui est de réaliser une pause active pour souffler entre deux activités de réflexion, et d'être capable de tenir compte des consignes.

### Déroulement :

Réaliser à l'unisson, ensemble et en même temps, les percussions corporelles proposées par le chef d'orchestre. Le chef d'orchestre imagine une partition avec 4 gestes de base produisant un son, des percussions corporelles, et les transmet aux autres enfants.

### Un exemple de partition :

- Taper un pied au sol ou alternativement un pied puis l'autre (pour marquer le rythme de base)
- Frapper des mains
- Frapper les mains ouvertes sur sa poitrine (en même temps ou l'une après l'autre)
- Claquer des doigts (ou claquer de la langue pour ceux qui ne réussissent pas)
- Mains sur bras, genou, pied
- Mains sur bras, genou, pied opposé
- Main sur les différentes parties du corps en descendant de la tête aux pieds.

Variable : Réaliser un enchaînement dans différentes positions debout / assis/ allongé.

### Défi pour l'élève :

Es-tu capable de jouer à ce jeu avec tes camarades dans la cour de récréation ?  
Es-tu capable de diriger toi-même la classe ?

### Défi pour l'enseignant :

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

@NicoOlivier, Un professeur de musique nous explique :

[https://www.youtube.com/watch?v=somtmFVPz1Q&ab\\_channel=NicoOlivier](https://www.youtube.com/watch?v=somtmFVPz1Q&ab_channel=NicoOlivier)

Yvan Braillard nous explique comment produire des mélodies et des rythmes en utilisant son corps comme un instrument : [https://www.youtube.com/watch?v=somtmFVPz1Q&ab\\_channel=NicoOlivier](https://www.youtube.com/watch?v=somtmFVPz1Q&ab_channel=NicoOlivier)