

Présentation des « Pauses actives »



Cliquez sur les images pour accéder aux ressources !

Qu'est ce qu'une « pause active » ?

La **pause active** est un terme qui désigne une courte période d'activité physique, modérée à soutenue, de durée variable (2 à 10 minutes environ), qui répond au besoin naturel de bouger.

Depuis une dizaine d'année, le Québec et la Suisse initient des programmes pour favoriser le mouvement à l'Ecole. Cela passe bien entendu par **des situations d'activité physique en extérieur** mais les programmes proposent également des situations d'activité physique en intérieur, au sein même de la classe, appelées "Pauses-Action" ou « Pauses actives ».

Ces situations peuvent être proposées à l'entrée en classe, au retour de la récréation/de la pause du midi, entre deux activités, avant une évaluation, lorsque l'enseignant(e) perçoit un certain degré d'agitation, d'inattention ...

A l'Ecole, pourquoi des « pauses actives » ?

De nos jours, l'inactivité physique et la sédentarité chez les jeunes progressent. Il est urgent d'agir !

Alors que l'Ecole est présentée comme un milieu propice pour intervenir par rapport à cet enjeu, la pause active en classe fait l'objet de plus en plus d'études et apparaît comme une option de choix. En effet, **des données probantes révèlent que cette courte période d'activité physique rend l'élève plus actif au quotidien.**

En même temps, **dans une perspective éducative**, nombreuses sont les études qui démontrent que **la pause active contribue à rendre l'élève plus disposé aux apprentissages.** La pause active consiste à bouger dans la classe pour permettre une pause cognitive à l'enfant afin d'intégrer et de consolider les informations reçues précédemment mais aussi de se préparer aux prochains apprentissages. Oxygéner le cerveau, renouveler les énergies, maximiser les apprentissages ...

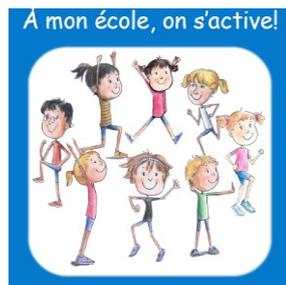
Bienfaits des pauses actives :

- augmentation de l'attention, de l'intérêt, de la motivation, du dynamisme
- diminution du stress
- amélioration du climat de classe
- développement d'habitudes de vie plus saines
- entretien/développement des capacités physiques
- ...

Conseils :

- ritualiser ces temps
- sélectionner des situations/exercices adaptés
- Si plusieurs exercices enchaînés : vigilance quant à l'intensité physique induite – progression : « échauffement » peu intense / exercice(s) plus intense(s) / « retour au calme »

Des ressources autour des « pauses actives » ?



« *A mon école, on s'active* » :
Un outil clef en main
avec 48 exercices répartis en 4 familles

Padlet « *Bouger en classe* »
une mine de ressources à découvrir !



Cliquez sur les images
pour accéder aux ressources

Site internet « *Force 4 TV* » :
des ressources audios et vidéos de grande qualité



Le « *Circuit Pause active Wixx* » :
12 exercices, à enchaîner ou non