

Ressources « *Pauses actives* » cycles 1, 2, 3

Sélection N°2 (Juin 2022)

Proposée par le Groupe de Recherche en EPS (GREPS 22)

Cliquez
sur les images
pour accéder
aux ressources !

Mini Cube (cycles 1 et 2)

3 vidéos sur vitaminées qui invitent au mouvement !



La chanson dansée
du jardin des merveilles

Chorégraphie Rythmique (cycles 1, 2 et 3)

3 niveaux :

débutant (cycles 1 et 2), intermédiaire (Cycles 2 (déjà habitués) et 3), avancé (Cycle 3).

Pour chaque niveau :

plusieurs chorégraphies faisant appel aux percussions corporelles !

Voici 3 des nombreuses vidéos proposées.



Ressources « Pauses actives » cycles 1, 2, 3

Sélection N°2 (Juin 2022)

Proposée par le Groupe de Recherche en EPS (GREPS 22)

Cliquez
 sur les images
 pour accéder
 aux ressources !

Pause active wixx (cycles 2 et 3)



3 nouvelles vidéos qui,
de manière ludique et imagée,
invitent à bouger !

Tabata en classe (cycles 2 et 3)

3 vidéos proposées.
1 vidéo = 4 à 6 exercices physiques intenses enchaînés.



Conseil : après avoir effectué l'enchaînement d'exercices proposé dans 1 vidéo,
prévoir un temps de récupération (exemple : exercice de respiration).