Ressources « *Pauses actives* » - GS à CM2

Sélection N°3 (Mars 2023)

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

Cliquez sur les images pour accéder aux ressources !

Bastien dans l'espace (GS/CP/CE)

La course avec des martiens

Devenir astronaute !

Pause Active H2GO (GS/CP/CE)

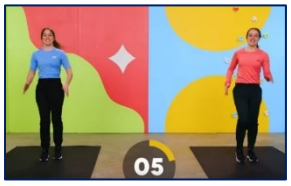
Dance

Rock'N Roll

Bouge ta chaise (CP/CE/CM)

Après une pause active assez intense physiquement, prévoir un temps de récupération (exercice de retour au calme : relaxation, respiration) !

Clémence au carré (CE/CM)



Tabata

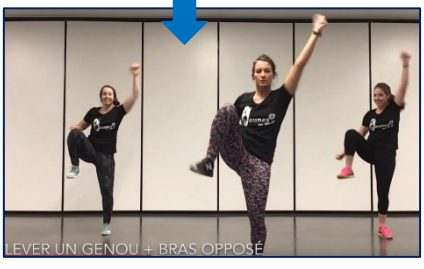
Equilibre

Jeunes en santé (CP/CE/CM)

Voici 3 des nombreuses vidéos proposées, pour bouger sur des chansons entraînantes !

55 – Iko Iko (My Bestie)

46 - C'est la vie 2



48 - Wavin Flag