Relevez le **défi** de

créer une pause active avec ses élèves, ses collègues !

Cliquez sur l'image pour accéder à plus de contenu !

Le coach - Soprano

Proposition du **G**roupe de **R**echerche **EPS/SANTE/BIEN-ETRE** Enseignement Catholique **22** (**GREPS 22**)

Année scolaire 2023/2024

Qu’est-ce qu’une pause active ?

Cliquez sur l’image pour accéder à plus de contenu !

Tabata

C’est une pause courte,
entre les apprentissages,
modérée à soutenue,
mettant le corps en mouvement.

L’idée est de réaliser
un enchainement de plusieurs mouvements simples et/ou répétitifs,
réalisables dans un petit espace,
à partir d’une musique, d’une histoire ou d’un objet (balle, chaise…).

Quels types de pauses actives ?

A partir d'une musique
(avec mouvements répétitifs)

Pause active Ecole Daigneau

Pause active wixx

Jeunes en santé

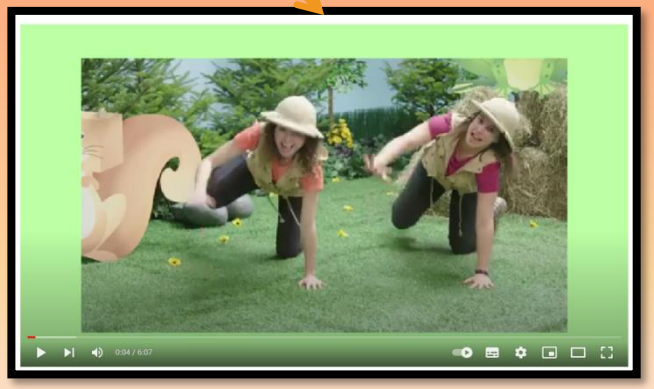
Cliquez sur les images pour accéder à plus de contenu !

Quels types de pauses actives ?

A partir d'une musique
(avec mouvements répétitifs)

A partir d'une histoire

Autour du feu



Mini Cube

Cliquez sur les images pour accéder à plus de contenu !

A partir d’une musique
(avec mouvements répétitifs)

Quels types de pauses actives ?

A partir d’une histoire

A partir d’un objet

Bouge ta chaise

Cliquez sur l’image pour accéder à plus de contenu !

Pour qui ?

Pour tout public, toute classe, tout âge, tous types de morphologie.

Démarche : de la découverte à la création

1) Initier les enfants à la pause active (ressources sur l'espace prof. EC 22).

2) A partir d'un support (musique, histoire, objet) : inventer plusieurs mouvements (4, 5 …), enchainés de manière répétitive ou non.

3) S'entrainer.

4) Se filmer.

5) Déposer sa production sur l'espace dédié !

Pourquoi ?

Pour faire bouger, encore plus, les écoliers/collégiens/lycéens du réseau Enseignement Catholique 22, en alimentant la banque de pauses actives - réseau EC 22.

Des temps de « pause active » pour :
lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique chez les jeunes ;
regagner l'attention des élèves ;
le bien-être des élèves et des professeurs et un climat de classe plus serein …

Date limite de dépôt des pauses actives créées : **mercredi 05 juin 2024**
Lien pour déposer votre pause active créée : cliquez ici !

Pour **vivre un temps collectif de pause(s) active(s)**
au sein des établissements du réseau Enseignement Catholique 22,
mardi 11 juin 2024, à 11h24 !

Illustration

Découvrez la **pause active**
spéciale Jeux Olympiques et Paralympiques 2024
créée par les membres du
Groupe de Recherche EPS/SANTE/BIEN-ETRE Enseignement Catholique 22 (**GREPS 22**)

Lien vers la pause active créée par les membres du GREPS 22 : cliquez ici !

Cliquez sur l'image pour accéder à plus de contenu !

A vos marques…

Bougez…

Créez !

Contact :
Thibaut LE BOLLOCH – Personne Ressource EPS/SANTE/BIEN-ETRE (DDEC/UGSEL 22)
thibaut.lebolloch@enseignement-catholique.bzh / 06 43 47 39 29