

Relevez le **défi** de créer une pause active avec vos élèves, vos collègues !



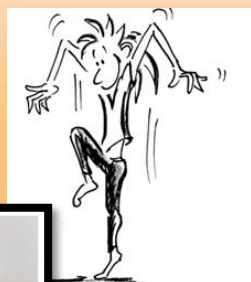
La pause active :
une initiative simple
pour bouger plus !

Proposition du **Groupe de Recherche EPS/SANTE/BIEN-ETRE Enseignement Catholique 22 (GREPS 22)**

Année scolaire 2024/2025

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,
d'intensité modérée à élevée,
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 !*

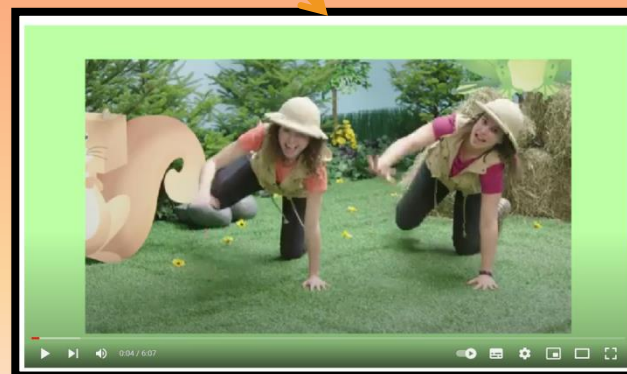
Quels types de pauses
actives ?

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 !*

Quels types de pauses
actives ?

A partir d'une musique
(avec mouvements répétitifs)

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 élèves 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'entraîner.
- 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 12 mars 2025

[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,
jeudi 20 mars 2025, à 10h25 !**

Illustration

Découvrez la **pause active**
spéciale Jeux Olympiques et Paralympiques 2024
créée l'année passée, 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