



ENSEIGNEMENT
PRIVÉ
CATHOLIQUE
CÔTES D'ARMOR



20 mars 2026, à 10h26 : Tous en pause active !

Au sein des établissements (en classe, sur la cour ...)

Invitation à destination des
établissements 1^{er} et 2nd degrés du
Réseau Enseignement Catholique 22



Pourquoi une telle initiative, au sein du réseau Enseignement Catholique 22 ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande
60 minutes d'activité physique quotidienne,
d'intensité modérée à élevée, pour les enfants et adolescents.
En France, 92% des filles et 82% des garçons, de 6 à 11 ans, ne bougent pas assez.

Au niveau mondial, **plusieurs études ont établi un lien direct entre niveau d'activité physique, bien-être et réussite scolaire.**

Face à cet enjeu de santé publique, aux côtés des familles, l'Ecole ne peut rester immobile !

Sensibilisons les élèves à des habitudes de vie plus saines.
Bougeons, afin de préserver le capital santé des jeunes qui nous sont confiés.

La France,
classée 119^{ème} sur 146 pays testés
sur les niveaux
d'activité physique de leur jeunesse,
par l'OMS
(Organisation Mondiale de la Santé).

Source :
Dossier de presse gouvernemental
L'équipe de France des 30 min. d'APQ
06 février 2023



Film de l'intervention du professeur François CARRÉ (Cardiologue) autour de la thématique
« Sédentarité et inactivité physique chez les jeunes : il est urgent d'agir ! » dans le cadre de la conférence
« Santé et bien-être des jeunes à l'Ecole », du réseau Enseignement Catholique 22 (06/11/2024 à ST BRIEUC)



Diaporama support du professeur CARRÉ



Diaporama avec partage de pratiques d'établissements ; de pistes d'actions concrètes au sein du réseau EC 22

Ensemble, partager un temps de pause active pour inciter tous les élèves à bouger, quotidiennement !

Dans le cadre de la démarche « Ecole promotrice de santé »,
Dans le prolongement des conférences et animations « Santé et Bien-être des jeunes à l'École » proposées par la DDEC 22
et dans le cadre du plan d'animation de l'UGSEL Nationale « Bouge avec l'UGSEL »



Objectifs multiples de la « pause active » :

- répondre au besoin naturel de bouger ;
- promouvoir l'activité physique quotidienne / lutter contre la sédentarité ;
- regagner l'attention, la motivation des élèves ;
- favoriser un climat de classe / d'établissement serein ...



Cliquez sur les images
pour accéder
à plus de contenu !



**Pour déclarer
la participation de
votre établissement :
[cliquez ici !](#)**



Vidéo chorégraphie « réveil du corps »
Collège de PERROS-GUIREC
Musique : Suite Kennedy - Mes Souliers Sont Rouges

Quelles ressources à disposition pour penser ce temps ?

Cliquez sur les images pour accéder à plus de contenu !



Sur l'espace prof. E.C. 22
(lien vers la page dédiée : cliquez ici !)

Santé / Bien-être

Pratiques corporelles de bien-être

30 min d'activité physique par jour

Pauses actives

Présentation

Ressources cycle 1

Création pause active

Ressources cycles 2 - 3

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 15 minutes environ), qui répond au besoin naturel de bouger.

Depuis une dizaine d'années, la Québec et la Suisse intègrent des programmes pour favoriser le mouvement à l'École. 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-actives" 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'enseignement(e) perçoit un certain degré d'agitation, d'inattention...

À l'École, pourquoi des « pauses actives » ?

De nos jours, l'inactivité physique et le sédentarité chez les jeunes progressent. Il est urgent d'agir ! Alors que l'École est perçue 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. De plus, 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, nombreux sont les élèves 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'imaginer et de consolider les informations reçues précédemment mais aussi de se préparer aux prochains apprentissages. Organiser la séance, renouveler les énergies, maximiser les apprentissages...

Bénéfices 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 enchâssés : vigilance quant à l'intensité physique induite = progression = « d'chauffement » peu intense / exercice(s) plus intense(s) / « retour au calme »

Proposées par l'UGSEL

**Support
Ecole (cycle 3) /
Collège – Lycée**

Tous ensemble,
bougeons
en rythme
en réalisant
des mouvements
à l'unisson !
Vidéo (6 minutes)



**Support
Ecole (cycles 1 à 3)**

Faites tourner
la roue UGSEL ...
et découvrez
la pause active
à réaliser (vidéo) !



Cliquez sur les images
pour accéder à plus de contenu !



Sélection de ressources du monde entier

Support Ecole (cycles 1 et 2)

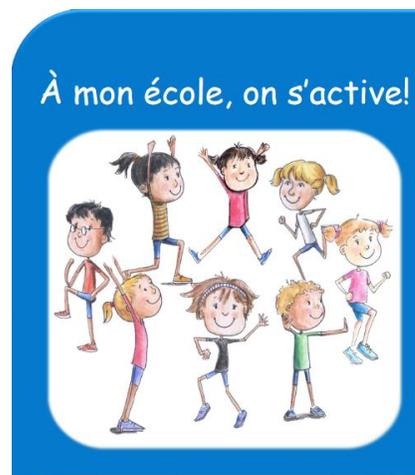
Gribouille et boussole
invitent les enfants
à vivre avec elles
de sacrées aventures !

4 Vidéos « Mini Cube »
sur Youtube



Support Ecole (cycles 2 et 3)

Une proposition de
12 exercices simples
pour chacune des
4 grandes phases
d'une pause active
(échauffement, aérobic,
habiletés et relaxation)



Support Ecole (cycles 2 et 3) / Collège

Propositions
de pauses actives
cardiotoniques !

3 Vidéos
« Tabata en classe »
sur Youtube



Support Ecole (cycles 2 et 3) / Collège- Lycée

Nombreuses
chorégraphies
proposées sur des
musiques connues !

Plus de 90 Vidéos
« Jeunes en santé »
sur Youtube





Déclarations de participation des établissements 1^{er} et 2nd degrés du réseau Enseignement Catholique 22 :

11 juin 2024 - 1^{ère} édition : 19 établissements / 1823 élèves

20 mars 2025 - 2^{ème} édition : 39 établissements / 4 075 élèves

20 mars 2026 - 3^{ème} édition : objectif – plus qu'en 2025 !

Ensemble, bougeons !





ENSEIGNEMENT
PRIVÉ
CATHOLIQUE
CÔTES D'ARMOR



**20 mars 2026, à 10h26 :
tous en pause active !**

Au sein des établissements (en classe, sur la cour ...)

A vos marques, prêts, bougez !

