

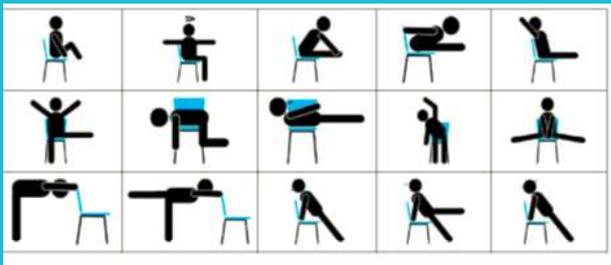
PAUSES ACTIVES DANS LA CLASSE

Saison
1

Les pauses actives peuvent être réalisées dans la classe ou dans un espace à proximité

Ressenti des élèves

La chaise



Chaque élève avec sa chaise. Choisir une position et la tenir 3 secondes. Changer de position au signal du meneur. Copier la position du meneur. Enchaîner 3 positions de son choix.

Variables :

- Temps de 3 à 5'
- Enchaîner plus de 3 positions
- Proposer 5 meneurs qui choisissent chacun une position : les autres élèves doivent enchaîner les 5 positions (les meneurs ne bougent pas)
- Par 2, un élève propose une position et le second la reproduit et en ajoute une. Le premier élève refait les 2 positions et en ajoute une autre à son tour, etc.

Le vélo de classe



Source: Module «Sur le chemin de l'école»

Chaque élève avec sa chaise et sa table.

Cet exercice cible les muscles des bras et du tronc. Pour pouvoir l'effectuer, les enfants doivent trouver le point d'équilibre et le conserver.

Appuyer ses avant-bras sur sa table et replier ses jambes. Les pieds ne doivent pas toucher le sol. Pédales les jambes en suspension pendant environ une minute.

S'asseoir sur sa chaise et se tenir au dossier. Lever les jambes et pédaler en l'air en changeant de cadence (tantôt en accélérant, tantôt en ralentissant).

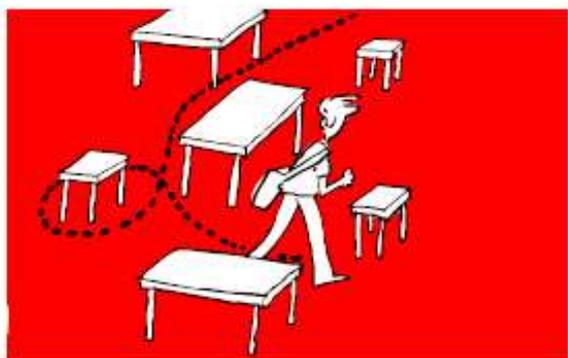
Variante du rameur : assis de côté sur la chaise, ramener les genoux vers soi et tendre les bras en avant. Tendre ensuite les jambes en ramenant les bras vers soi comme pour ramer.

Jeu de dés



Chaque numéro correspond à un mouvement : associer le chiffre à une réponse motrice. Idem avec une combinaison.

Le facteur



Source: Module «Sur le chemin de l'école»

Utiliser l'ensemble du mobilier présent pour créer un parcours dans la classe.

Durant cet exercice, les enfants doivent mémoriser un itinéraire défini par l'enseignant. Parviendront-ils à bon port après avoir contourné tables et chaises ? Préparer un parcours à l'aide de tables et de chaises. Imaginer ensuite que vous êtes facteur. L'enseignant montre un chemin compliqué jusqu'à une boîte aux lettres (en passant autour des tables et des chaises, sous les pupitres, etc.). Les élèves doivent essayer de suivre exactement le parcours indiqué.

Variantes :

- Définir plusieurs boîtes aux lettres et un chemin différent pour se rendre à chacune d'entre elles. Essayer de mémoriser tous les itinéraires. Qui réussira à s'en souvenir dans une semaine ?

- Se mettre par deux. Imaginer que l'un est le facteur et que l'autre est aveugle. Le facteur choisit un chemin pour se rendre à une boîte aux lettres. L'aveugle le suit en le tenant par l'épaule et en s'efforçant de mémoriser l'itinéraire, puis il essaye de réaliser le même parcours seul avec les yeux ouverts.

"Écrire comme un pied"



Source: Module «Pauses actives»

Chaque élève avec sa chaise.

La ceinture abdominale est mise à rude contribution dans cet exercice. En position assise, les enfants écrivent avec leurs pieds. S'asseoir de côté sur sa chaise et lever ses jambes. En les gardant en l'air, essayer d'écrire son nom avec ses pieds.

Variante du Mathématicien : écrire des chiffres en l'air avec ses pieds. Le voisin de pupitre réussira-t-il à les déchiffrer ? L'élève peut aussi écrire des opérations simples (additions/soustractions) que l'autre devra résoudre.

Danse « Pierre papier ciseaux »



Pierre = accroupi

Papier = bras et jambes écartés

Ciseaux = bras levés au-dessus de la tête, paume contre paume et jambes resserrées

Enchaîner les 3 postures le plus rapidement possible plusieurs fois de suite.

Faire une pause et jouer au traditionnel jeu « Pierre papier ciseaux » avec son voisin.

Reprendre l'enchaînement.

Et bien d'autres idées encore...

Vous ne manquerez pas de trouver d'autres situations, ENVOYEZ-NOUS VOS IDEES d'exercices (textes, schémas ou photos) à :

ce.cpdeps49@ac-nantes.fr

Nous les compilerons pour les proposer sur le site de la DSDEN 49.