À mon école, on s'active!



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

Recherche, conception et rédaction

Gabriel Charest, Kinésiologue
CISSS Chaudière-Appalaches, secteur Alphonse-Desjardins

Roselyne Normand, Kinésiologue
CISSS Chaudière-Appalaches, secteur Alphonse-Desjardins

Illustrations

Roselyne Normand, Kinésiologue
CISSS Chaudière-Appalaches, secteur Alphonse-Desjardins

Révision

Édith Dumont, Conseillère Kino-Québec
CISSS Chaudière-Appalaches

Benoit Laberge, Conseiller Kino-Québec
CISSS Chaudière-Appalaches

Remerciements

Nous remercions l'équipe d'enseignants et de direction de l'école *la Clé d'Or* et le regroupement de partenaires *Lotbinière en Forme* pour leur collaboration, leurs conseils et suggestions tout au long du développement.

Dans ce document, l'utilisation du générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement pour alléger le texte.

Conditions d'utilisation

On ne peut reproduire aucun extrait de ce document sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sans avoir obtenu au préalable la permission écrite des auteurs.

© Mars 2014

À mon école, on s'active!

Mise en contexte

Dans le cadre d'un projet pédagogique particulier, l'école la Clé d'or de Saint-Antoine-de-Tilly a sollicité *Lotbinière en forme* pour développer avec elle un projet en activité physique. Le concept retenu a été celui de pauses-actives pour lequel un outil « clé en main » a été préparé par les kinésiologues du CSSS Alphonse-Desjardins (partenaires de Lotbinière en forme).

Une pause-active, c'est quoi?

Il s'agit d'un moment intéressant que l'on prend avec les élèves pour refaire le plein d'énergie par le biais d'exercices simples, une ou plusieurs fois dans la journée durant les heures de classe.

Les bienfaits?

- La pause-active **contribue aux éléments de mieux-être** associés à la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques et sportives durant l'enfance et l'adolescence; (11)

- Elle **augmente le temps d'activité physique quotidien** des jeunes et les aide à atteindre les 60 minutes et plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée recommandées par les experts; (11)

© Mars 2014

À mon école, on s'active!

- Elle favorise :
  - l'attention et la concentration des élèves (**l'apprentissage scolaire**); [4, 6, 7]
  - une meilleure capacité de mémorisation; [1, 4, 14]
  - des **comportements souhaités** en classe; [12, 16, 17, 19]

- Elle améliore certaines composantes de la **santé physique** (force, flexibilité, composition corporelle, etc.) et la **santé mentale** (stress, anxiété, bien-être psychologique, etc.). [1, 6]

- Elle encourage les élèves à adopter un comportement actif tout au long de l'année (**saine habitude de vie**). [1]

- La pause-active est une opportunité pour réduire les longues périodes de temps où les élèves sont assis;
  - *Selon de récentes études, **limiter le temps assis** dans une journée réduirait le risque de développer des maladies chroniques.* [13, 15]

- Elle peut servir de **complément** aux journées où les élèves n'ont pas de temps actif de qualité (cour d'éducation physique, récréation, etc.); [1]

- Elle est un bon moment pour **renforcer les liens sociaux** et passer un bon **moment amusant** avec les élèves. [9, 11]

© Mars 2014

À mon école, on s'active!

Notre modèle de pause-active

La pause-active consiste en une série de 10 exercices répartis dans quatre grandes phases (l'*échauffement*, la partie *aérobie*, les *habiletés* et la *relaxation*). Elle prend environ 10 minutes à faire et peut être allongée, écourtée et ajustée selon la réalité de chacune des classes.

Le plus important est de respecter l'ordre des phases et de toujours effectuer la *relaxation* (retour au calme) afin que les élèves soient prêts à se remettre à la tâche.

Témoignages

- «*Le temps passé à faire une pause-active, on le regagne en gestion de classe…*» (Enseignantes en 1e et 3e année)
- «*Avant les grosses périodes, comme les examens, une pause-active ça les détend et ils sont plus réceptifs et concentrés sur la tâche…*» (Enseignante en 4e année)
- «*Au début, c'est moi qui décidais quand est-ce qu'on faisait la pause-active et qui l'animais. Maintenant, c'est eux qui me le demandent et qui l'animent!*» (Enseignante en 6e année)

© Mars 2014

À mon école, on s'active!

À qui s'adresse la pause-active?

- La pause-active s'adresse à tous les élèves de l'école, peu importe leur âge et leur niveau scolaire.

Activité multi-âge!

Comment se déroule une pause-active?



- On choisit d'abord 10 exercices à l'aide d'un dé à jouer (2 exercices d'échauffement, 3 d'aérobie, 2 d'habileté et 3 de relaxation);
- On place les exercices de chacune des phases dans l'ordre de son choix;
- Le ou les animateurs affichent au tableau la série d'exercices;
- (S'il y a lieu) on démarre la musique;
- Le ou les animateurs démontrent les mouvements.

Qui peut animer une pause-active?

- Un enseignant;
- Un ou deux élèves*;
- Toute personne voulant animer.

Pour **dynamiser** la *pause-active*, ajoutez de la **musique** entrainante choisie par les élèves ou un comité d'enseignants

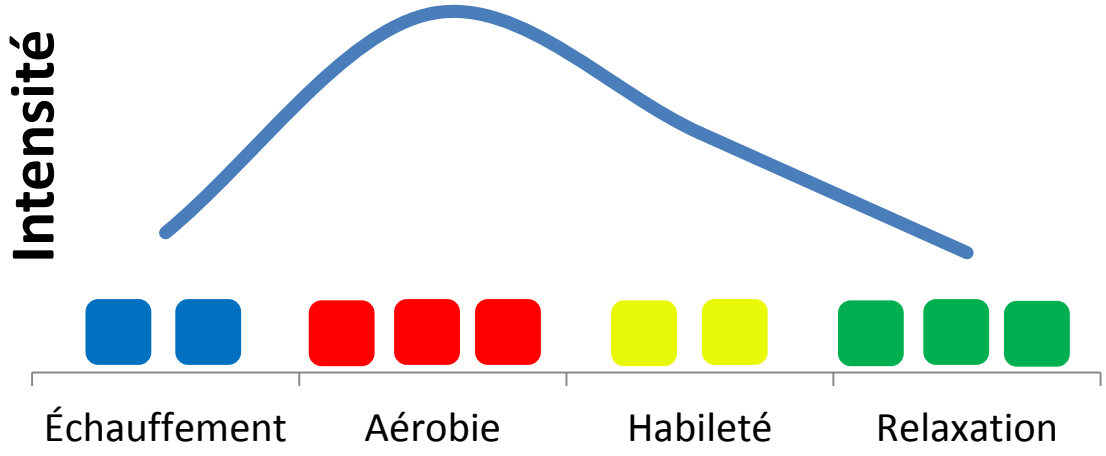
** N'hésitez pas à vous faire aider ou à impliquer les élèves dans l'organisation et l'animation des pauses-actives. Ils pourront ainsi vivre des expériences gratifiantes (estime de soi) et développeront leur leadership étudiant.*

© Mars 2014

À mon école, on s'active!

L'ABC de la pause-active

Échauffement	Aérobie	Habileté	Relaxation
✓2 exercices	✓3 exercices	✓2 exercices	✓3 exercices
✓Éveil du corps	✓Activation du corps	✓Travail spécifique d'habiletés motrices (force, équilibre, coordination, etc.)	✓Relaxation du corps
✓Augmenter légèrement le rythme cardiaque	✓Mettre en action de grandes masses musculaires	✓Rechercher le contrôle du mouvement plutôt que la vitesse d'exécution	✓Mettre l'emphase sur le contrôle, la détente et le silence
	✓Rechercher des pulsations cardiaques plus élevées (+cardio)		✓Retour à des pulsations cardiaques plus basses ou normales
✓Durée: 2 minutes	✓Durée: 3 minutes	✓Durée: 2 minutes	✓Durée: 3 minutes



© Mars 2014

À mon école, on s'active!

Où peut-on faire une pause-active?

- Elle peut être faite en classe, dans la cour d'école, dans le gymnase, en sortie scolaire ou dans tout autre lieu où les élèves ont l'espace pour bouger et s'amuser.

Quand peut-on faire une pause-active?

- Elle peut être faite lors de temps préétablis (journée de la semaine, journée cycle, avant une période d'examens, etc.) ou de manière spontanée à la demande du professeur et/ou des élèves, lors d'une situation imprévue (récréation annulée, etc.). Le plus important est que tous connaissent et adhèrent à la méthode choisie.









© Mars 2014

À mon école, on s'active!

Les symboles :

Le symbole «addition» signifie qu'il est possible d'ajouter une ou des **variantes à l'exercice**. Il est fort probable qu'en effectuant les mouvements à quelques reprises, vos élèves et vous-même trouverez d'autres variantes et alternatives aux exercices. N'hésitez pas à les bonifier et à les adapter au niveau de votre classe. Il est même avantageux de le faire pour garder l'intérêt et la motivation des élèves au courant de l'année scolaire. Et surtout, partagez vos découvertes avec vos collègues!

*

La série d'exercices portant le symbole «étoile» est une série de mouvements comportant moins de sauts afin de **réduire le bruit** pouvant être occasionné par certains exercices. N'hésitez pas à les utiliser au besoin et à mélanger les 2 séries d'exercices ensemble.

La collation :

Après la pause-active, le moment s'avère idéal pour boire de l'eau et possiblement prendre la collation. Ainsi, vos élèves seront plein d'énergie et prêts à se concentrer sur la tâche!



© Mars 2014

Consignes



Avant de commencer, assure-toi…

1) De ranger tout le matériel qui pourrait tomber au sol;

2) De pousser ta chaise sous ton pupitre ou ton bureau;

3) D'être à une bonne distance de bras de tes camarades, du mur ou de tout objet pouvant gêner tes mouvements;

4) D'avoir bien attaché tes chaussures;

5) D'être prêt à bouger en écoutant et en respectant les consignes données par l'animateur de la ***pause-active.***

Soyez prêts, ça commence maintenant!

© Mars 2014

C'est le temps de lancer les dés!

(clique sur les exercices)

Échauffement

Exercice 1	Exercice 1*
Exercice 2	Exercice 2*
Exercice 3	Exercice 3*
Exercice 4	Exercice 4*
Exercice 5	Exercice 5*
Exercice 6	Exercice 6*

Aérobie

Exercice 1	Exercice 1*
Exercice 2	Exercice 2*
Exercice 3	Exercice 3*
Exercice 4	Exercice 4*
Exercice 5	Exercice 5*
Exercice 6	Exercice 6*



Habileté

Exercice 1	Exercice 1*
Exercice 2	Exercice 2*
Exercice 3	Exercice 3*
Exercice 4	Exercice 4*
Exercice 5	Exercice 5*
Exercice 6	Exercice 6*

Relaxation

Exercice 1	Exercice 1*
Exercice 2	Exercice 2*
Exercice 3	Exercice 3*
Exercice 4	Exercice 4*
Exercice 5	Exercice 5*
Exercice 6	Exercice 6*

À la fin de chaque exercice, n'oublie pas de cliquer sur la flèche «RETOUR» pour revenir à cette page rapidement

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Marcher sur place

1



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit

➢ Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Le patineur

1*



Temps : 60 secondes

- Corps légèrement incliné vers l'avant
- Pousser la jambe vers l'arrière (alterner)

➢ Varier l'angle du corps et la position des bras (derrière, devant, au-dessus de la tête, etc.)

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Courir sur place

2



Temps : 60 secondes

- Genoux hauts
- Corps bien droit

➢ Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Marche olympique

2*



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit
- Orteils restent toujours en contact avec le sol

➢ Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Pas de côté rythmés

3



Temps : 30 secondes

- Croiser les pieds lors des déplacements latéraux
- Taper dans ses mains lorsqu'on change de direction

- Plutôt que de croiser vos pieds lors des déplacements, bondir de gauche à droite
- Ajouter des mouvements (lever la jambe, tourner sur soi-même, etc.)

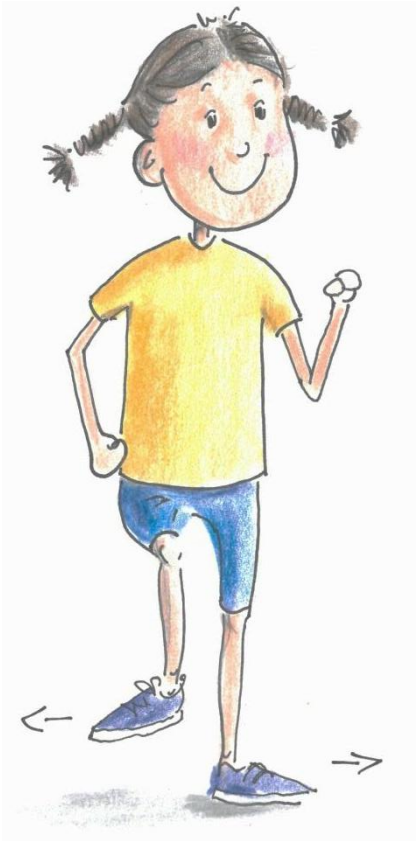
RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Marche variée

3*



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit
- Marcher pieds en dehors/en dedans (alterner)

➢ Marcher en alternant l'appui (poids sur les talons/ poids sur les orteils)

➢ Adopter une démarche différente selon la jambe (ex: jambe droite = pied dedans, jambe gauche = poids sur les orteils)

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Talons aux fesses

4



Temps : 30 secondes

- Jogger et incliner le corps légèrement vers l'avant
- Aller porter les talons le plus près des fessiers

➢ Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Twist

4*



Temps : 30 secondes

- Tortiller le corps et les membres dans tous les sens
- Garder la pointe des pieds au sol

➢ Varier la vitesse d'exécution

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Piétinement du footballeur

5



Temps : 60 secondes

- Abaisser ses fesses et incliner le corps vers l'avant
- Écarter les jambes et élever les genoux bien haut

➢ S'abaisser le plus bas possible, se relever
➢ Écarter les jambes
➢ Se déplacer (avant, arrière, côté)

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Drapeau dans le vent

5*



Temps : 60 secondes

- Bras et jambes légèrement fléchis
- Fléchir le tronc vers l'avant et se redresser dans une direction puis dans l'autre

➢ Écarter les jambes

➢ Varier la vitesse d'exécution

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

Le «Gambadeur»

6



Temps : 30 secondes

- Sautiller sur une jambe puis sur l'autre en alternance

➢ Essayer de ne jamais déposer les talons au sol

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement

La «Gigotte»

6*



Temps : 60 secondes

- Bouger graduellement dans tous les sens : les doigts, les mains, les poignets, les avant-bras, les bras, les épaules, le tronc, la tête puis tout le corps!

➢ Débuter à partir des orteils plutôt que des doigts

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

Sauts du boxeur

1



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Les mains tiennent une corde à danser imaginaire

- Sauter sur une jambe seulement
- Sauter sur une jambe en alternance
- Accélérer le rythme, le ralentir
- Croiser la corde, élargir l'écart entre les jambes

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

Course de pneus

1*



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Faire de grands pas latéraux

➢ Accélérer le rythme, le ralentir
➢ Augmenter ou réduire l'écart entre les jambes
➢ Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

Sauts étoiles

2



Temps : 30 secondes

- Commencer en position droite
- Sauter le plus haut possible en écartant les bras et les jambes (en étoile)
- Revenir en position droite
  - Commencer en position accroupie et atterrir en position droite
  - Commencer en position accroupie et atterrir en position accroupie

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

«Tête, épaules, genoux…»

2*



Temps : 30 secondes

- Commencer en position droite
- Toucher dans l'ordre : la tête, les épaules, les genoux et les orteils
- Faire le tout rapidement

➢ Varier la vitesse d'exécution
➢ Faire l'ordre inverse ou le tout dans le désordre
➢ Ajouter d'autres parties du corps

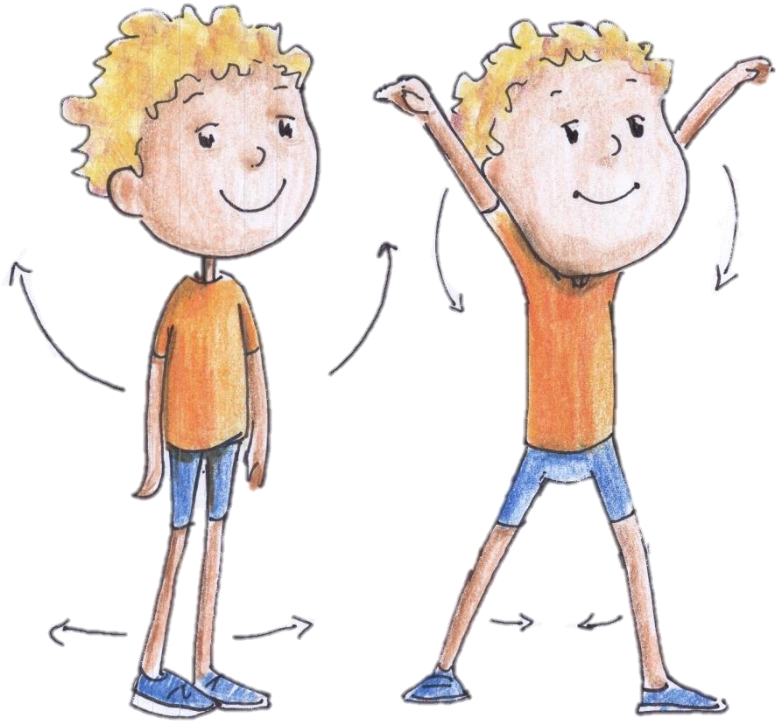
RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

«Jumping Jack»

3



Temps : 30 secondes

- Commencer debout
- Élever les bras au-dessus de la tête et écarter les jambes en même temps

➢ Inverser l'élévation des bras avec l'écartement des jambes

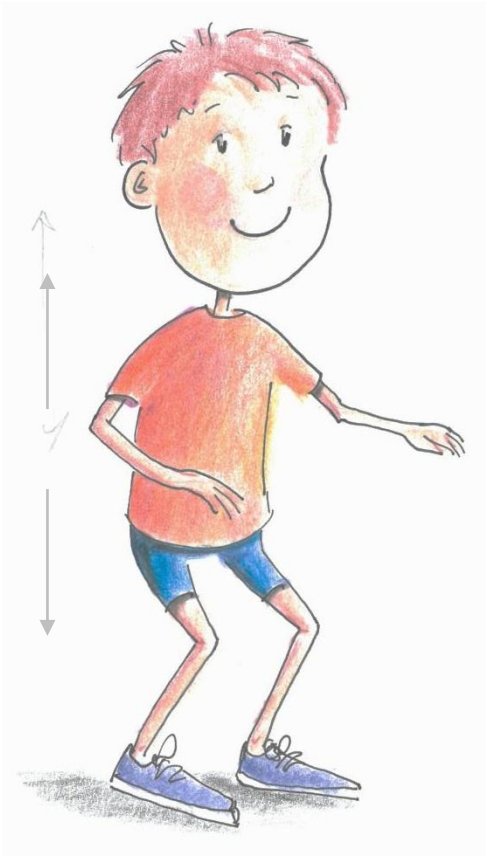
RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

Le manège

3*



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis et corps bien droit
- Abaisser et relever le corps (comme dans une montagne russe)

- ➢ Étendre les bras vers l'avant, au-dessus de la tête, etc.
- ➢ Rester longtemps en bas, au milieu, etc.
- ➢ Écarter les jambes

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

Skieur de «bonds»

4



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis et corps bien droit
- Faire du ski de fond en bondissant de foulée en foulée
- Pied et bras devant opposés
  - S'abaisser le plus bas possible, se relever
  - Écarter les jambes
  - Même côté (pied et bras devant)

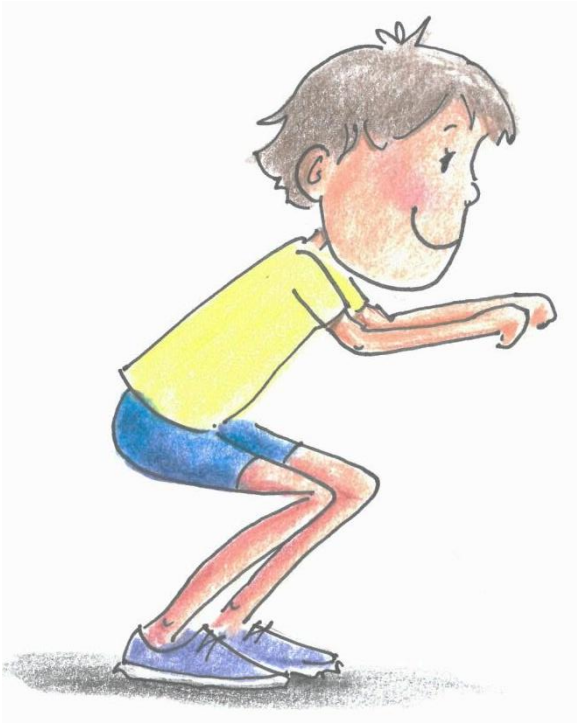
RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

Skieur alpin

4*



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis et corps incliné vers l'avant
- Faire du ski alpin en imaginant des virages à gauche et à droite
- Garder la position accroupie
  - Étendre les bras vers l'avant, au-dessus de la tête, etc.
  - Écarter les jambes
  - Faire de très longs virages ou de petits virages

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

«Springs-bottine»

5



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis, corps incliné et tourné sur le côté
- Sauter et faire une rotation de 180^{o}
- Regarder toujours vers l'avant

- S'abaisser le plus bas possible et se relever entre les sauts
- Écarter les jambes
- Varier la position des pieds

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

Coudes-genoux opposés

5*



Temps : 60 secondes

- Fléchir le genou et le coude opposés afin qu'ils se touchent
  - S'abaisser le plus bas possible, se relever
  - Écarter les jambes
  - Se déplacer (côté, avec bonds)

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

Squats sautés

6



Temps : 30 secondes

- Commencer en position accroupie
- Sauter le plus haut possible en élevant les bras au-dessus de la tête
- Revenir en position accroupie
  - Écarter ou coller les jambes
  - Sauter simplement à l'aide d'une jambe
  - Sauter sans balancer les bras

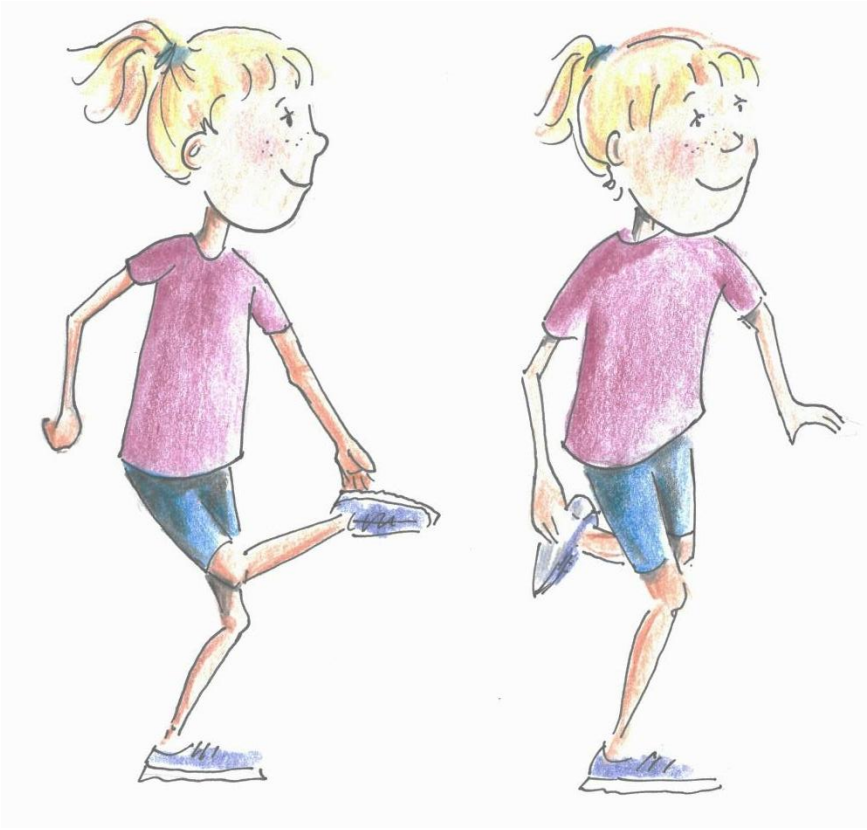
RETOUR

© Mars 2014

Aérobie

«Gumboots»

6*



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis et corps bien droit
- Toucher le pied droit avec la main gauche devant soi et toucher le pied gauche avec la main droite derrière soi
- Inverser et répéter

➢ Varier la vitesse d'exécution (lent vers rapide)

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Dessiner des «8» à l'aide d'une jambe

1



Temps : 60 secondes

(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe, tracer des «8» dans les airs
- Garder le corps bien droit
  - Faire des petits, grands «8»
  - Faire des «8» le plus haut possible
  - Tracer un objet, une lettre, un mot
  - Faire l'exercice les yeux fermés

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Sumo touche-pied

1*





Temps : 60 secondes

- Bras au-dessus de la tête, jambes écartées et genoux fléchis
- Toucher le pied avec la main opposée
- Se relever et alterner

➢ Faire l'exercice les yeux fermés

➢ Augmenter la distance entre les pieds

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Nager le crawl sur un pied

2



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Incliner le corps vers l'avant
- Avec les bras, imiter le mouvement de nage

➢ Changer de style de nage

➢ Faire l'exercice les yeux fermés ou sur la pointe des pieds

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Fentes latérales (avec mains)

2*



Temps : 60 secondes

(30 secondes par jambe)

- Débuter en ayant les jambes écartées et le corps bien droit
- Faire une fente latérale d'un côté puis de l'autre
- Apposer les mains l'une contre l'autre et pousser

➢ Augmenter le temps de l'exercice pour chacune des jambes

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Aller toucher le sol sur un pied

3



Temps : 60 secondes

(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Incliner le corps vers l'avant
- Essayer de toucher le sol avec la main

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Tour de Pise

3*



Temps : 60 secondes

(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Écarter les bras et lever l'autre jambe
- Faire des cercles avec les bras et la jambe

➢ Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes

➢ Changer la vitesse et la direction de rotation

➢ Faire l'exercice sur la pointe du pied

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Balancement d'une jambe avec les yeux fermés

4



Temps : 60 secondes

(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe, fermer les yeux
- Balancer l'autre jambe (avant/arrière, gauche/droite)

- Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes
- Coller les bras près du corps
- Faire l'exercice sur la pointe des pieds

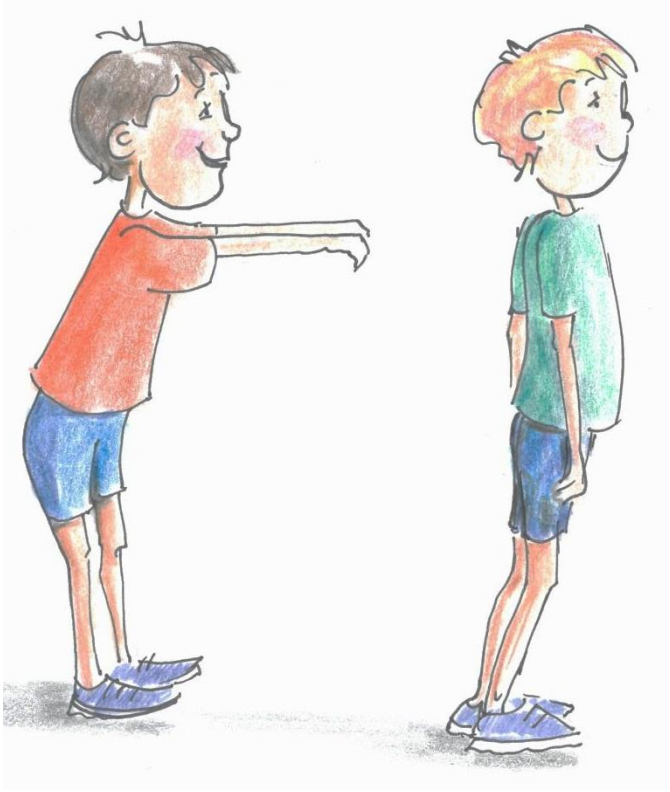
RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Souliers bananes

4*



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Mettre le poids du corps sur les talons puis sur les orteils
- Garder l'équilibre avec les bras

➢ Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes
➢ Coller les bras près du corps
➢ Faire l'exercice les yeux fermés

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Fentes aux bras allongés

5



Temps : 30 secondes

- Faire un grand pas vers l'avant et abaisser le corps le plus près du sol
- Élever les bras au-dessus de la tête
- Changer de côté à chaque répétition

➢ S'abaisser le plus bas possible
➢ Écarter les jambes
➢ Changer la position des bras (devant, derrière, le long du corps, etc.)

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

L'Orbite

5*



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- Faire trois tours sur soi-même
- Fermer les yeux puis garder l'équilibre sur une jambe

- Faire plus ou moins de tours
- Faire l'exercice les yeux ouverts
- Changer la position des bras (devant, derrière, le long du corps, etc.)

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Cercles en folie (rotation des bras)

6



Temps : 30 secondes

- Corps bien droit, élever les bras de chaque côté du corps
- Faire des rotations (cercles)

➢ Rotations vers l'avant, arrière, différentes
➢ Grands cercles, petits cercles, etc.
➢ Faire l'exercice les yeux fermés

RETOUR

© Mars 2014

Habileté

Méli-mélo rigolo

6*



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit, croiser les jambes en alternance
- Pincer chacun des doigts en interchangeant la position des mains

- Varier la vitesse et l'ordre d'exécution
- Faire chacun des exercices séparément puis simultanément
- Faire l'exercice les yeux fermés

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

Les bras élastiques

1



Temps : 60 secondes

(15 secondes par position)

- Étirer les bras
- Effectuer des poussées différentes vers l'avant, l'arrière, le côté, le haut et le bas

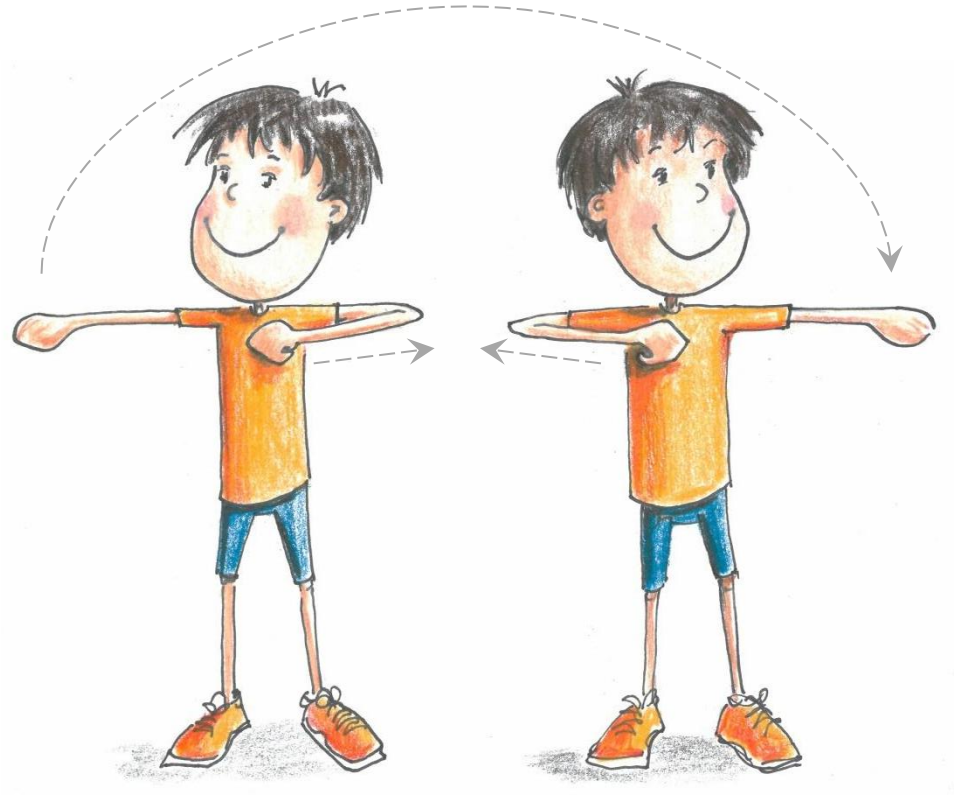
RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

Tir à l'arc

1*



Temps : 60 secondes

(30 secondes par côté)

- Corps bien droit
- Étirer les bras vers le côté droit
- Tendre la corde imaginaire avec le bras gauche et maintenir la position
- Inverser

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

Salutation au soleil

2



Temps : 30 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Corps tendu
- Aller porter les mains le plus haut possible vers l'arrière

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

L'Ange de neige

2*



Temps : 30 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Corps bien droit
- Élever lentement les mains de chaque côté du corps puis les redescendre

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

Poupée de chiffon

3



Temps : 30 secondes

- Debout, enrouler tranquillement le corps vers l'avant jusqu'à toucher le sol avec ses mains
- Puis de relever tranquillement et répéter

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

Le roseau

3*



Temps : 60 secondes

- Debout, bras élevés au-dessus de la tête
- Pencher lentement d'un côté
- Garder la position quelques secondes puis pencher de l'autre côté

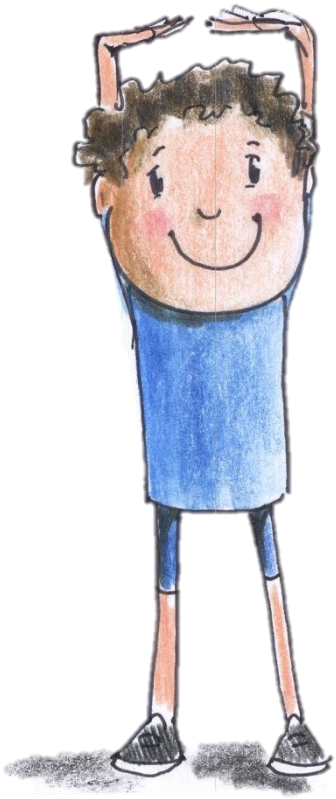
RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

L'Étirement du Géant-crapaud

4





Temps : 30 secondes

- Corps bien droit, élever les bras le plus haut possible
- Garder la tension quelques secondes puis s'accroupir (comme un crapaud)

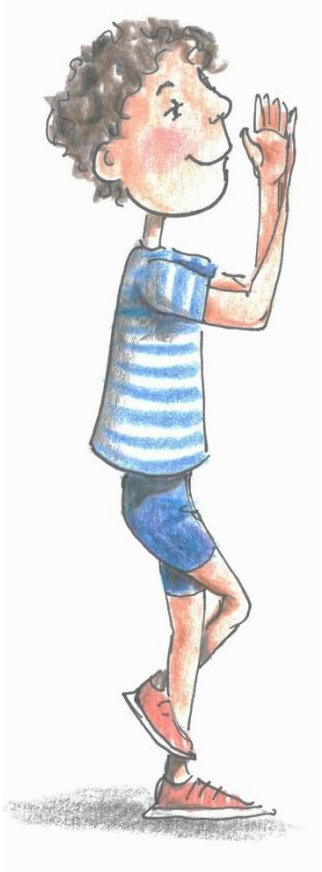
RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

«L'Aigloularbre»

4*



Temps : 60 secondes

- En équilibre sur une jambe, entrelacer l'autre jambe derrière le mollet
- Entrelacer les bras et mettre les mains dos à dos
- Alterner après 30 secondes

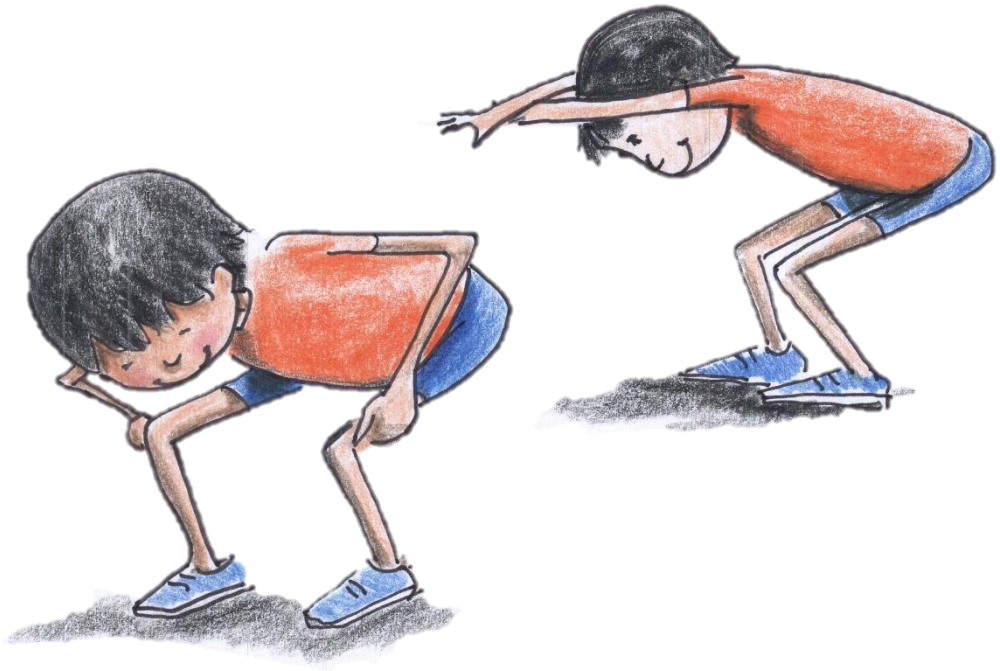
RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

L'Étirement du plongeur

5



Temps : 30 secondes

- En position accroupie, dos bien droit, placer les mains de chaque côté des cuisses
- Puis, étirer les bras le plus loin possible vers l'avant (position du plongeur)

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

L'Étirement du lutin

5*



Temps : 60 secondes

(30 secondes par côté)

- Incliner le corps légèrement vers l'avant
- Fléchir une jambe, étendre l'autre vers l'avant et relever les orteils

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

L'Étirement du superhéros

6



Temps : 60 secondes

(30 secondes par côté)

- Faire un grand pas et incliner le corps vers l'avant
- Étirer tout d'abord un bras devant et un derrière
- Puis les deux bras (devant et derrière)

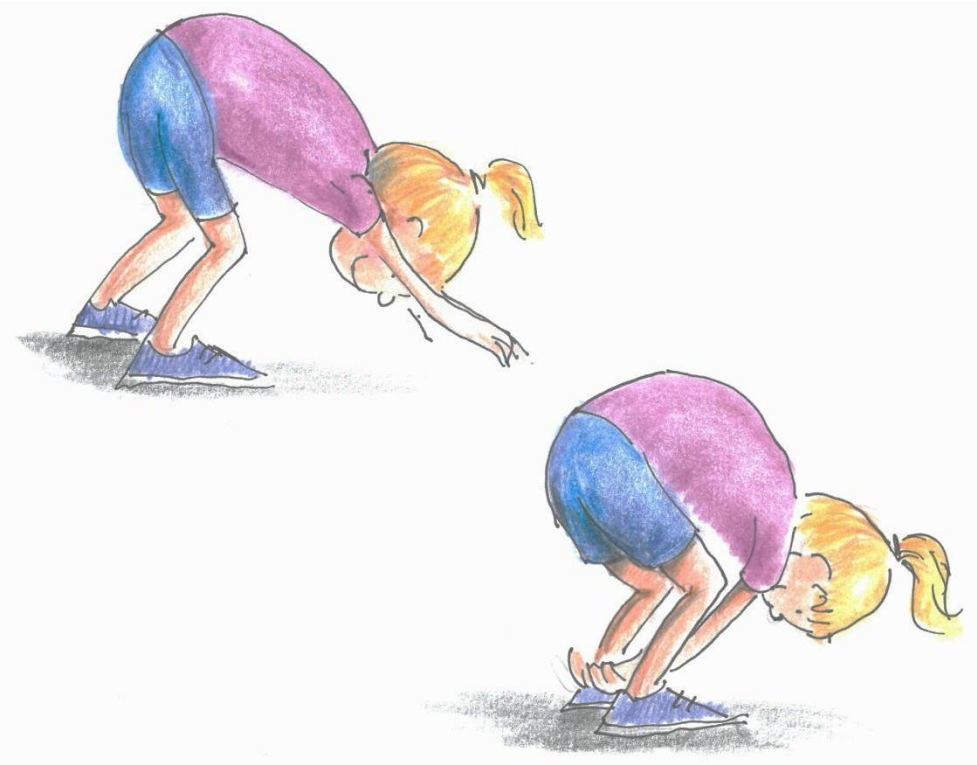
RETOUR

© Mars 2014

Relaxation

Le balai

6*



Temps : 30 secondes

- Écarter les jambes et fléchir légèrement les genoux
- Étirer tout d'abord les bras vers l'avant et les ramener lentement vers l'arrière
- Inverser

RETOUR

© Mars 2014

Références bibliographiques et lectures suggérées

1- Active Living Research (2013) **Do short physical activity breaks in classrooms work?** Robert Wood Johnson Foundation, with direction and technical assistance provided by the University of California, San Diego. 9p.

2- Barr-Anderson, D.J., et al. (2011) **Integration of short bouts of physical activity into organizational routine a systematic review of the literature**. Am J Prev Med. 40(1): p. 76-93.27

3- Bartholomew, J.B. and E.M. Jowers (2011) ***Physically active academic lessons in elementary children***. Prev Med. 52 Suppl 1: p. S51-4.28

4- Catherine L. Davis, PhD; Norman K. Pollock, PhD (2013) **Does Physical Activity Enhance Cognition and Academic Achievement in Children? A Review.** Medscape Education © 2012 Medscape, LLC.

5- Centers for Disease Control and Prevention (2010) **The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance**. U.S. Department of Health and Human Services: Atlanta, GA.24

6- Donnelly, J.E. and K. Lambourne (2011) **Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement**. Prev Med. **52** Suppl 1: p. S36-42.29

7- Hillman CH et al. (2008) **Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition.** Nat Rev Neurosci 9:58-65

8- Katz D et al. (2006) **ABC for fitness™** . Yale Prevention Research Center, 43p.

9- Kibbe, D.L., et al. (2011) **Ten Years of TAKE 10!®: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms**. Prev Med. **52** Suppl 1: p. S43-50.30

© Mars 2014

10- Kino-Québec (2009) **Apprécier ou améliorer des projets pour un mode de vie physiquement actif – Un guide pratique.** Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Québec, 22 p.

11- Kino-Québec (2011) **L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir**. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph.D., Suzanne Laberge, Ph.D., et François Trudeau, Ph.D., 104 p.

12- Mahar, M.T. (2011) **Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children**. Prev Med, 2011. 52 Suppl 1: p. S60-4.31

13- Owen, N., Healy, GN., Matthews, CE., et Dunstan, DW. (2010) **Too Much Sitting: The Population-Health Science of Sedentary Behaviour** . *Exerc Sport Rev*. 2010;38(3):105-13.

14- Rasberry, C.N., et al. (2011) **The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature**. Prev Med. 52 Suppl 1: p. S10-20.32

15- Société canadienne de physiologie de l'exercice (2011) **Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans**. 1 p.

16- Trudeau F et Shephard RJ (2008) **Physical education, school physical activity, school sports and academic performance.** Int J Behav Nutr Phys Act 5:10.

17- Trudeau F et Shephard RJ (2010) **Relationships of physical activity to brain health and the academic performance of schoolchildren.** Am J Lifestyle Med 4:138-50.

© Mars 2014

Le plaisir de bouger!

Pour plus d'informations :

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches
Québec