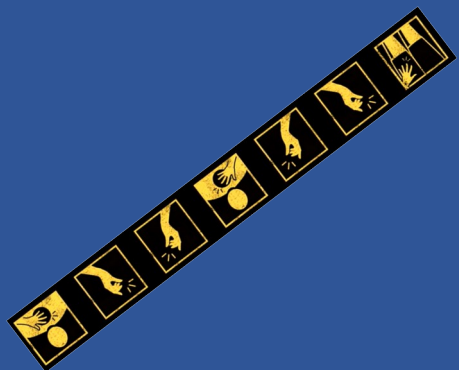


**Comment
réaliser un
enchaînement
de 2 min
lors d'une
pause
active?**



La pause active

DÉFI 1



Pause active : de quoi s'agit-il?

A quel moment faire une pause active ?

- Elle peut se faire entre deux séances d'apprentissages, entre deux exercices, ou même avant la passation d'une consigne.
- Dès lors que les élèves commencent à manquer d'attention et ressentent le besoin de bouger.

Descriptif

- But: A partir de cartes représentant des sports, réaliser un enchaînement
- Fonctionnement:
 - Phase d'activité 1 : Jeu du mime. Un élève tire au sort une carte et mime le sport à ses camarades. (contrainte : ne proposer qu'une position ou un enchaînement de mouvements simples). Une fois la réponse donnée, la carte est affichée au tableau, puis l'ensemble des élèves reproduisent le geste.

 Faire deviner deux autres sports au reste de la classe en cycle 2 et quatre ou plus en cycle 3.
 - Phase d'activité 2 : S'entraîner à enchaîner toutes les positions retenues

Modalités

Fréquence : Deux ou trois temps de pause active entre deux temps d'apprentissage dans une journée.

Durée : 5-10 min

Matériel : Cartes sports : [Cartes-sports.pdf](#)

Lieu : Salle de classe

Critères de réussite

- Utiliser au minimum 6 sports pour chorégraphier l'enchaînement
- Réaliser les actions avec des énergies différentes (lent, rapide, ample, saccadé,...)

Variables:

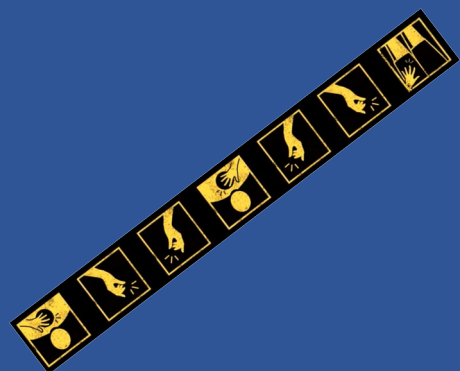
- Effectuer l'enchaînement en même temps, individuellement ou en cascade
- Augmenter le nombre de sports à reproduire

**Comment
réaliser un
enchaînement
de 2 min
lors d'une
pause
active?**



La pause active

DÉFI N°2
SUR LA CHAISE



Pause active : de quoi s'agit-il?

A quel moment faire une pause active ?

- Elle peut se faire entre deux séances d'apprentissages, entre deux exercices, ou même avant la passation d'une consigne.
- Dès lors que les élèves commencent à manquer d'attention et ressentent le besoin de bouger.

Modalités

Descriptif

- But: Soulever des livres selon les mouvements indiqués.
- Fonctionnement:
 - Assis sur sa chaise, un livre dans chaque main, reproduire les gestes indiqués par un élève « meneur ».

Fréquence : Deux ou trois temps de pause active entre deux temps d'apprentissage dans une journée.

Durée : 5-10 min

Lieu : Salle de classe

Critères de réussite

- Reproduire le mouvement à l'identique

Variables:

- Nombre de répétitions
- Durée du mouvement (rapide, lent, statique, dynamique,...)
- Matériel : poids, forme,... des objets soulevés
- Parties du corps qui soulèvent : pieds, genoux, bras entiers, avant bras,...

□ Favoriser l'inspiration et l'expiration par la bouche