

La pause active (ou pause action)

1) La pause active, qu'est-ce que c'est ?

Une méthode venue du Québec pour aider les élèves dans leurs apprentissages, pour les aider à rester concentrés, pour pratiquer plus d'activités physiques dans la journée sans sortir de sa classe

2) Pourquoi faire une pause active ?

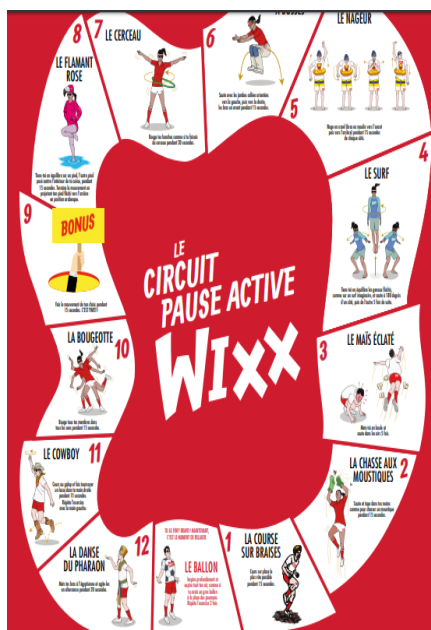
Parce qu'on sent que l'attention de nos élèves est en train de baisser, parce qu'on veut marquer une pause avant de passer à une nouvelle notion, parce qu'il pleut et qu'on ne pourra pas sortir en récréation... faisons une pause active en 3 temps (échauffement, exercices, relaxation). Celle-ci durera entre 5 à 10 minutes. Il est important de bien respecter ces 3 phases pour que les élèves puissent ensuite se reconcentrer sur une nouvelle activité.

3) Présentation de la pause active

- Lisez le PDF accompagnant cette article (rédigé par monsieur d'Alexandre Legault).
- Regardez [cette vidéo](#)
-

4) Animer des pauses actives (L'enseignant, un élève, un adulte de la classe)

- Option 1 : Des capsules vidéo à suivre telle quelle ou comme source d'inspiration
[Bouge en classe avec jeunes en santé #1](#)
[Bouge en classe avec les jeunes en santé#3](#)
[Bouge en classe avec les jeunes en santé#6](#)
[Bouge en classe avec les jeunes en santé #8](#)
- Option 2 : Le [Circuit pause active + fiche explicative : comment utiliser la pause active](#)



Voici comment utiliser l'affiche :

- ☺ Faire les mouvements un après l'autre.
- ☺ Piger un numéro au hasard ou lancer deux dés et faire le mouvement indiqué dans la case ayant le même numéro.
- ☺ Jeu de société → En petit groupe (4 ou 5), les élèves, chacun leur tour, avance leur pion selon le dé. Lorsqu'ils arrivent sur une case, les élèves du groupe doivent faire le mouvement. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs dépassent la case « Le ballon ».
- ☺ Mathématique : en pratiquant les tables, faire le mouvement correspondant à la réponse.

[L'affiche à imprimer](#)

- Option 3 : [C'est l'heure de la pause active : affiche + fiche explicative des mouvements](#)
- Option 4 : Se baser sur le document PDF « A mon école on s'active » (en PJ)

5) Pour aller plus loin

Tous les documents ci-dessus sont extraits du padlet québécois d'Alexandre Legault. N'hésitez pas à aller le visiter pour encore plus de propositions : https://padlet.com/alexandre_legault/bougerenclasse