

À mon école, on s'active!



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

Québec 

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 kinésologues 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⁾

A 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'aérobic, 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.

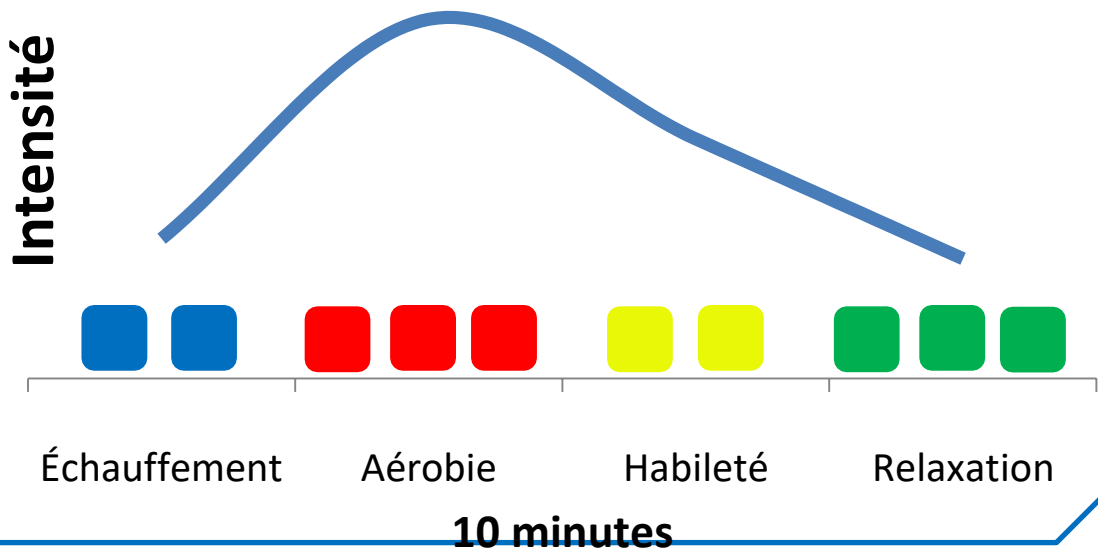
Pour dynamiser la pause-active, ajoutez de la musique entraînante choisie par les élèves ou un comité d'enseignants

* 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.

À mon école, on s'active!

L'ABC de la pause-active

Échauffement	Aérobic	Habilitété	Relaxation
<ul style="list-style-type: none">✓ 2 exercices✓ Éveil du corps✓ Augmenter légèrement le rythme cardiaque✓ Durée: 2 minutes	<ul style="list-style-type: none">✓ 3 exercices✓ Activation du corps✓ Mettre en action de grandes masses musculaires✓ Rechercher des pulsations cardiaques plus élevées (+cardio)✓ Durée: 3 minutes	<ul style="list-style-type: none">✓ 2 exercices✓ Travail spécifique d'habiletés motrices (force, équilibre, coordination, etc.)✓ Rechercher le contrôle du mouvement plutôt que la vitesse d'exécution✓ Durée: 2 minutes	<ul style="list-style-type: none">✓ 3 exercices✓ Relaxation du corps✓ Mettre l'emphase sur le contrôle, la détente et le silence✓ Retour à des pulsations cardiaques plus basses ou normales✓ Durée: 3 minutes



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.



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!*



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit



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

RETOUR



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



Temps : 60 secondes

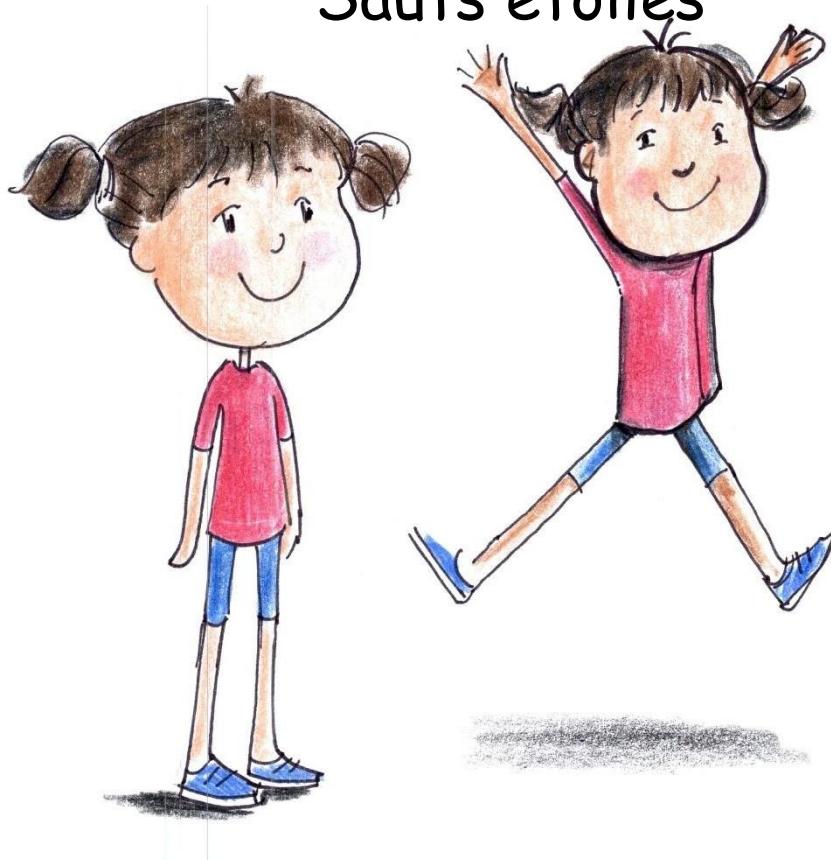
- Genoux légèrement fléchis
- Les mains tiennent une corde à danser imaginaire



- 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

Sauts étoiles



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





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



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



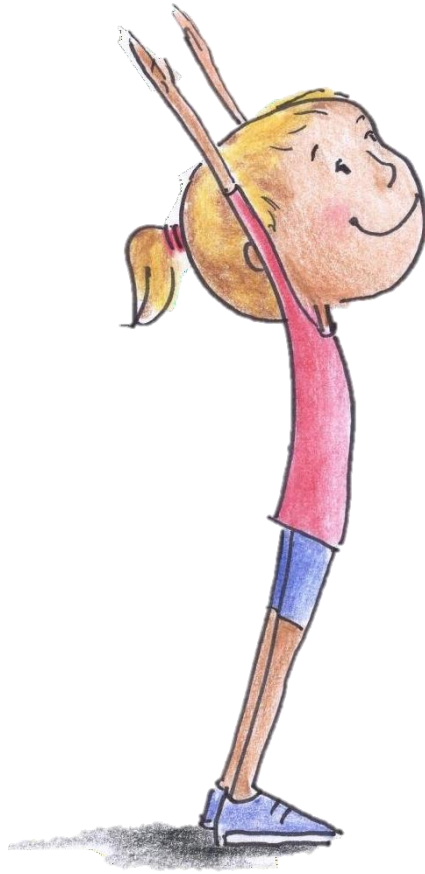
- Changer de style de nage
- Faire l'exercice les yeux fermés ou sur la pointe des pieds

RETOUR



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



Temps : 30 secondes

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