

Téléchargez l'application 30'APQ !



**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité :** Courir en réalisant la consigne annoncée par le meneur de jeu : mains sur la tête, mains dans le dos ; bras croisés, bras le long du corps...

Source : fichier sur digipad *distribué dans chaque école* → ressources académie de Créteil → 15 fiches Courir → : fiche 10 : Drôle de courses.\*

## **Dans la classe**

**Activité :** Les élèves restent debout derrière leur chaise. L'enseignant ou un élève choisit une carte, explique le mouvement et les élèves effectuent le geste.

Source : fichier sur digipad → Pauses actives en classe → académie d'Amiens\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

Téléchargez l'application 30'APQ !



**Au programme cette semaine :**

## *Dans la cour*

**Activité :** Avancer en sautant dans des chemins réalisés en cerceaux.

Source : fichier sur digipad distribué dans chaque école → ressources académie de Créteil → 15 fiches Sauter → fiche 3 les chemins\*

## *Dans la classe*

**Activité :** Les élèves restent debout derrière leur chaise. L'enseignant ou un élève choisit une carte, explique le mouvement et les élèves effectuent le geste.

Source : fichier sur digipad → Pauses actives en classe → académie d'Amiens\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



***Au programme cette semaine :***

## ***Dans la cour***

**Activité :** Par équipes, au signal, le premier de chaque équipe part le plus rapidement possible, contourne le plot, et ramène le trésor au deuxième.

Source : fichier sur digipad *distribué dans chaque école* → ressources académie de Créteil → 15 fiches Courir → fiche 7 : le jeu du trésor\*

## ***Dans la classe***

**Activité :** Danse « Pierre – feuille – ciseaux » : à chaque mot correspond une posture. Les apprendre puis jouer avec son voisin.

Source : fichier sur digipad → Pauses actives en classe → académie de Nantes\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

Téléchargez l'application 30'APQ !



**Au programme cette semaine :**

## ***Dans la cour***

**Activité :** Lancer loin, ou précis, dans des zones marquées au sol. (Prévoir des balles lestées ou des sacs de graine, et des zones au sol avec plots ou craies...)

Source : fichier sur digipad → Ressources de l'AEFE → 1<sup>e</sup> fiche : 1, 2, 3...lancez ! \*

## ***Dans la classe***

**Activité :** Danse « Pierre – feuille – ciseaux » : à chaque mot correspond une posture. Les apprendre puis jouer avec son voisin.

Source : fichier sur digipad → Pauses actives en classe → académie de Nantes\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



Téléchargez l'application 30'APQ !



**Au programme cette semaine :**

## *Dans la cour*

**Activité :** Lancer loin, ou précis, dans des zones marquées au sol. (Prévoir des balles lestées ou des sacs de graine, et des zones au sol avec plots ou craies...)

Source : fichier sur digipad → Ressources de l'AEFE → 1<sup>e</sup> fiche : 1, 2, 3...lancez ! \*

## *Dans la classe*

**Activité :** En équilibre (<https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/En-equilibre>). En équilibre sur une jambe, les élèves posent le pied levé sur l'autre pied, derrière le genou opposé ou contre l'autre jambe. Ils cherchent une position confortable pour les bras, par exemple croisés sur le ventre ou dans le dos, ou encore levés en l'air. Ils respirent calmement, changent de temps en temps de jambe d'appui.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → des vidéos de pauses actives → pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

Téléchargez l'application 30'APQ !



**Au programme cette semaine :**

## *Dans la cour*

**Activité :** Placés en file indienne, un élève lance une balle contre un mur. Il va rapidement à la dernière place, le suivant doit rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol et la lance à son tour. Si elle touche le sol, il est éliminé. Le gagnant est le dernier à ne pas avoir été éliminé.

Source : fichier sur digipad → Ressources de l'AEFE → page 5 : Balle au mur \*

## *Dans la classe*

**Activité :** En équilibre (<https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/En-equilibre>). En équilibre sur une jambe, les élèves posent le pied levé sur l'autre pied, derrière le genou opposé ou contre l'autre jambe. Ils cherchent une position confortable pour les bras, par exemple croisés sur le ventre ou dans le dos, ou encore levés en l'air. Ils respirent calmement, changent de temps en temps de jambe d'appui.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → des vidéos de pauses actives → pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

Téléchargez l'application 30'APQ !



**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité :** Placés en file indienne, un élève lance une balle contre un mur. Il va rapidement à la dernière place, le suivant doit rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol et la lance à son tour. Si elle touche le sol, il est éliminé. Le gagnant est le dernier à ne pas avoir été éliminé.

Source : fichier sur digipad → Ressources de l'AEFE, page 5 : Balle au mur \*

## **Dans la classe**

**Activité :** Point précis (<https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Point-precis>). Chacun s'installe confortablement en position assise ou allongée, fixe les yeux sur un point, par exemple un meuble, un outil de travail, un footbag ou un point dessiné soi-même dans sa couleur préférée. Toute l'attention est focalisée sur ce point. Au bout d'une minute, les élèves ferment les yeux et tentent de visualiser le point préalablement choisi. Ils respirent calmement et rouvrent les yeux après quelques minutes.

Source : lien sur digipad → paues actives en classe → des vidéos de pauses actives → pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

Téléchargez l'application 30'APQ !



**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Suivez le rythme !** Commencer à trotter doucement et, à chaque coup de sifflet, aller de plus en plus vite. Aux 2 coups de sifflet brefs, marcher pour récupérer.

Source : fichier sur digipad *distribué dans chaque école* → ressources académie de Créteil → 15 fiches Courir → fiche 1\*

## **Dans la classe**

**Activité : Point précis** (<https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Point-precis>). Chacun s'installe confortablement en position assise ou allongée, fixe les yeux sur un point, par exemple un meuble, un outil de travail, un footbag ou un point dessiné soi-même dans sa couleur préférée. Toute l'attention est focalisée sur ce point. Au bout d'une minute, les élèves ferment les yeux et tentent de visualiser le point préalablement choisi. Ils respirent calmement et rouvrent les yeux après quelques minutes.

Source : lien sur digipad → pauses actives en classe → des vidéos de pauses actives → pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



**Au programme cette semaine :**

## *Dans la cour*

**Activité :** Avec l'alphabet de la forme affiché et plastifié dans la cour, écrire son prénom ou celui d'un camarade en effectuant les actions proposées.

Prolongement : écrire une courte phrase, sa date de naissance...

Source : fichier sur digipad\*

## *Dans la classe*

**Activité :** Point précis (<https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Point-precis>). Chacun s'installe confortablement en position assise ou allongée, fixe les yeux sur un point, par exemple un meuble, un outil de travail, un footbag ou un point dessiné soi-même dans sa couleur préférée. Toute l'attention est focalisée sur ce point. Au bout d'une minute, les élèves ferment les yeux et tentent de visualiser le point préalablement choisi. Ils respirent calmement et rouvrent les yeux après quelques minutes.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → des vidéos de pauses actives → pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



***Au programme cette semaine :***

## ***Dans la cour***

**Activité :** Avec l'alphabet de la forme affiché et plastifié dans la cour, écrire son prénom ou celui d'un camarade en effectuant les actions proposées. Prolongement : écrire une courte phrase, sa date de naissance...

Source : fichier sur digipad\*

## ***Dans la classe***

**Activité :** Promenade calme (<https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Promenade-calme>) Les élèves marchent calmement et lentement dans la classe tout en observant les autres. A un signal donné par l'enseignant, tout le monde s'arrête et ferme les yeux. L'enseignant cite le prénom d'un élève que tous les autres doivent montrer du doigt en gardant les yeux fermés. Ensuite, tout le monde ouvre les yeux et vérifie la direction indiquée. Cet exercice se termine après quelques passages en restant debout immobile les yeux fermés.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → des vidéos de pauses actives → pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité :** Matérialiser 3 espaces avec des plots ; dans chaque espace, produire et enchaîner des gestuelles à partir d'actions du quotidien transformées : chercher un objet, observer / scruter, lire un journal, attendre le bus / un camarade, shooter dans un ballon / un objet, s'habiller (mettre un pantalon, une chemise, se chausser) / se déshabiller, déballer un cadeau, ouvrir un placard en hauteur, prendre un objet sur une table, se regarder dans un miroir, se laver, se peigner...

Source : fichier sur digipad *distribué dans chaque école* → ressources académie de Créteil → 15 fiches Danser → fiche 6 \*

## **Dans la classe**

**Activité :** Promenade calme (<https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Promenade-calme>) Les élèves marchent calmement et lentement dans la classe tout en observant les autres. A un signal donné par l'enseignant, tout le monde s'arrête et ferme les yeux. L'enseignant cite le prénom d'un élève que tous les autres doivent montrer du doigt en gardant les yeux fermés. Ensuite, tout le monde ouvre les yeux et vérifie la direction indiquée. Cet exercice se termine après quelques passages en restant debout immobile les yeux fermés.

Source : lien sur digipad → pauses actives en classe → des vidéos de pauses actives → pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via





**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité :** Matérialiser 3 espaces avec des plots ; dans chaque espace, produire et enchaîner des gestuelles à partir d'actions du quotidien transformées : chercher un objet, observer / scruter, lire un journal, attendre le bus / un camarade, shooter dans un ballon / un objet, s'habiller (mettre un pantalon, une chemise, se chauffer) / se déshabiller, débarrasser un cadeau, ouvrir un placard en hauteur, prendre un objet sur une table, se regarder dans un miroir, se laver, se peigner...

Source : fichier sur digipad *distribué dans chaque école* → ressources académie de Créteil → 15 fiches Danser → fiche 6 \*

## **Dans la classe**

**Activité :** Les élèves restent debout derrière leur chaise. L'enseignant ou un élève choisit une carte, explique le mouvement et les élèves effectuent le geste.

Source : fichier sur digipad → Pauses actives en classe → académie d'Amiens \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



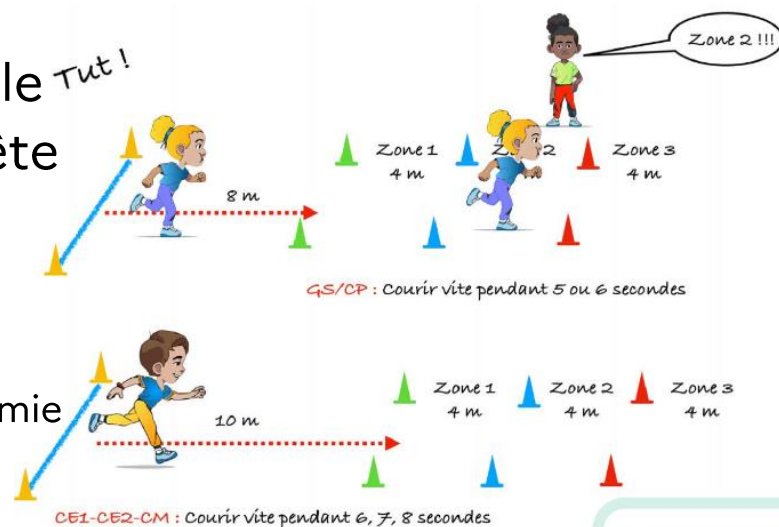


**Au programme cette semaine :**

## Dans la cour

**Activité :** par binôme. Un élève court le plus vite possible sur quelques secondes. Au coup de sifflet, l'élève s'arrête de courir ; son binôme observateur repère la zone atteinte et se place à cet endroit. À chaque passage, inverser les rôles.

Source : fichier sur digipad distribué dans chaque école → ressources académie de Créteil → 15 fiches Courir → fiche 3 \*



## Dans la classe

**Activité :** Les élèves restent debout derrière leur chaise. L'enseignant ou un élève choisit une carte, explique le mouvement et les élèves effectuent le geste.

Source : fichier sur digipad → Pauses actives en classe → académie d'Amiens\*

Téléchargez l'application 30'APQ !



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

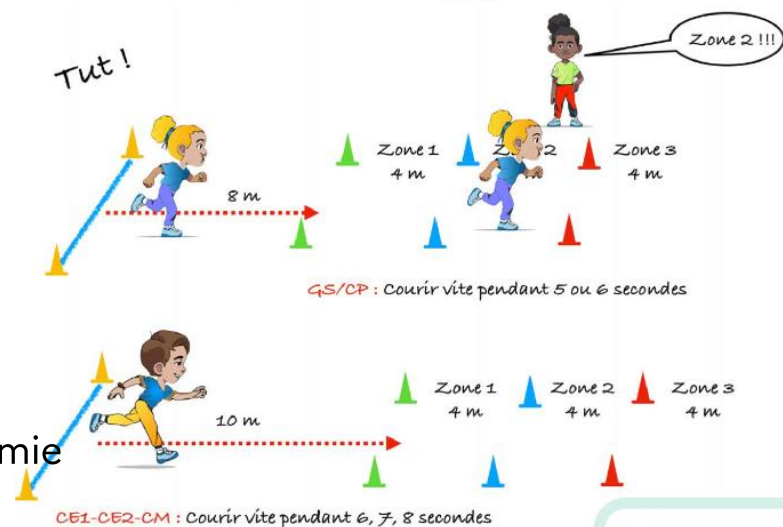


**Au programme cette semaine :**

## Dans la cour

**Activité :** par binôme. Un élève court le plus vite possible sur quelques secondes. Au coup de sifflet, l'élève s'arrête de courir ; son binôme observateur repère la zone atteinte et se place à cet endroit. À chaque passage, inverser les rôles.

Source : fichier sur digipad *distribué dans chaque école* → ressources académie de Créteil → 15 fiches Courir → fiche 3 \*



## Dans la classe

**Activité :** Voyage à travers le corps <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Voyage-a-travers-le-corps> Les élèves choisissent une position assise ou couchée confortable et ferment les yeux. Ils se concentrent à présent sur différentes parties du corps et s'y plongent le plus intensément possible. Voici une suite possible pour le voyage à travers le corps : mains, avant-bras, bras, épaules, nuque, dos, visage, torse, ventre, fessier, cuisses, bas des jambes, pieds. Au final, les élèves doivent ressentir tout leur corps et profiter de la détente. Ils peuvent ensuite s'étirer et rouvrir les yeux.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Le mur.** Par équipe. De 2 ou plus. Se placer à distance du mur. Le joueur 1 lance son objet 1, puis c'est au joueur 2. Si celui-ci est plus loin du mur que son adversaire, il lance son 2<sup>e</sup> objet, sinon c'est au tour du joueur 1. Et ainsi de suite jusqu'à ce que les 3 objets soient lancés. C'est le joueur qui a l'objet le plus près du mur (sans ricochet) qui remporte la partie.

Source : fichier sur digipad → académie de Paris, 40 fiches → fiche 5 \*



## **Dans la classe**

**Activité : Voyage à travers le corps** <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Voyage-a-travers-le-corps> Les élèves choisissent une position assise ou couchée confortable et ferment les yeux. Ils se concentrent à présent sur différentes parties du corps et s'y plongent le plus intensément possible. Voici une suite possible pour le voyage à travers le corps : mains, avant-bras, bras, épaules, nuque, dos, visage, torse, ventre, fessier, cuisses, bas des jambes, pieds. Au final, les élèves doivent ressentir tout leur corps et profiter de la détente. Ils peuvent ensuite s'étirer et rouvrir les yeux.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



**Au programme cette semaine :**

## *Dans la cour*

**Activité : Le mur.** Par équipe. De 2 ou plus. Se placer à distance du mur. Le joueur 1 lance son objet 1, puis c'est au joueur 2. Si celui-ci est plus loin du mur que son adversaire, il lance son 2<sup>e</sup> objet, sinon c'est au tour du joueur 1. Et ainsi de suite jusqu'à ce que les 3 objets soient lancés. C'est le joueur qui a l'objet le plus près du mur (sans ricochet) qui remporte la partie.

Source : fichier sur digipad → académie de Paris, 40 fiches → fiche 5 \*



## *Dans la classe*

**Activité : Marathon de calcul mental** <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Marathon%2520de%2520calcul%2520mental> Les élèves marchent sur place les yeux fermés. L'enseignante ou l'enseignant définit un chiffre comme résultat final et commence avec une suite de calculs. Les élèves qui pensent que le résultat final est atteint arrêtent de marcher.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → apprentissage en mouvement \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Courir et toucher.** Classe entière. But du jeu : Se déplacer le plus rapidement possible en respectant les consignes données. Les élèves sont positionnés en un grand cercle. Au signal du PE, ils doivent le plus rapidement possible répondre à la consigne et revenir à sa place initiale sur le cercle. Exemple de consignes :

- o allez toucher un objet blanc, rouge, noir, etc.
- o allez toucher quelque chose en bois, en fer, en mousse, en tissu, etc.
- o allez toucher un arbre, une plante, de l'herbe, une fleur.
- o allez toucher le mur du fond, etc.

Source : fichier sur digipad → académie de Paris, 40 fiches → fiche 14 \*

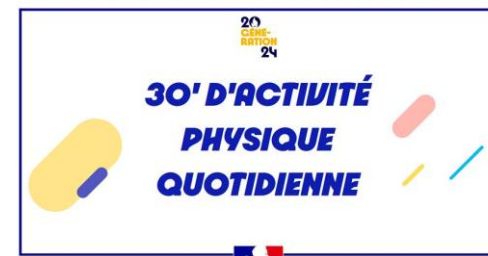
## **Dans la classe**

**Activité : Marathon de calcul mental** <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Marathon%2520de%2520calcul%2520mental> Les élèves marchent sur place les yeux fermés. L'enseignante ou l'enseignant définit un chiffre comme résultat final et commence avec une suite de calculs. Les élèves qui pensent que le résultat final est atteint arrêtent de marcher.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → apprentissage en mouvement \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



## Au programme cette semaine : *Dans la cour*

**Activité : Courir et toucher.** Classe entière. But du jeu : Se déplacer le plus rapidement possible en respectant les consignes données. Les élèves sont positionnés en un grand cercle. Au signal du PE, ils doivent le plus rapidement possible répondre à la consigne et revenir à sa place initiale sur le cercle. Exemple de consignes :

- o allez toucher un objet blanc, rouge, noir, etc.
- o allez toucher quelque chose en bois, en fer, en mousse, en tissu, etc.
- o allez toucher un arbre, une plante, de l'herbe, une fleur.
- o allez toucher le mur du fond, etc.

Source : fichier sur digipad → académie de Paris, 40 fiches → fiche 14 \*



## *Dans la classe*

**Activité : automassage** <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/automassage> Les élèves massent le dessus de leur main droite avec le pouce de la main gauche. Puis ils massent tous les doigts de la main droite avec la main gauche et caressent finalement le dos de la main droite. Les élèves changent ensuite de côté. **VARIANTE 1 :** Les élèves massent d'autres parties du corps, par exemple le visage, la nuque, le bas du dos ou les pieds. **VARIANTE 2 :** Les élèves tapotent l'entier du corps (tête, bras, ventre, dos, fessier, jambes).

Source : lien sur digipad → Pauses relaxantes en classe → Des vidéos de pauses actives → pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via





**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Les acrobates sur une ligne.** tracer au sol, à l'aide d'une craie, des lignes droites. Les élèves se placent sur les lignes, espacés les uns des autres d'au moins 1 mètre.

Au signal, les élèves doivent avancer sur la ligne en collant le talon du pied avant sur la pointe du pied arrière et ainsi de suite. Puis ils doivent reculer en positionnant leur pied de la même manière. À l'arrêt, les élèves doivent tenir 10 secondes sur un pied. Puis reprise de la marche. Voir différentes propositions sur la fiche.

Source : fichier sur digipad → académie de Paris, 40 fiches → fiche 27 \*

## **Dans la classe**

**Activité : automassage** <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/automassage> Les élèves massent le dessus de leur main droite avec le pouce de la main gauche. Puis ils massent tous les doigts de la main droite avec la main gauche et caressent finalement le dos de la main droite. Les élèves changent ensuite de côté. VARIANTE 1 : Les élèves massent d'autres parties du corps, par exemple le visage, la nuque, le bas du dos ou les pieds. VARIANTE 2 : Les élèves tapotent l'entier du corps (tête, bras, ventre, dos, fessier, jambes).

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

**Au programme cette semaine :**

## Dans la cour

**Activité : Les acrobates sur une ligne.** tracer au sol, à l'aide d'une craie, des lignes droites. Les élèves se placent sur les lignes, espacés les uns des autres d'au moins 1 mètre.

Au signal, les élèves doivent avancer sur la ligne en collant le talon du pied avant sur la pointe du pied arrière et ainsi de suite. Puis ils doivent reculer en positionnant leur pied de la même manière. À l'arrêt, les élèves doivent tenir 10 secondes sur un pied. Puis reprise de la marche. Voir différentes propositions sur la fiche.

Source : fichier sur digipad → académie de Paris, 40 fiches → fiche 27 \*

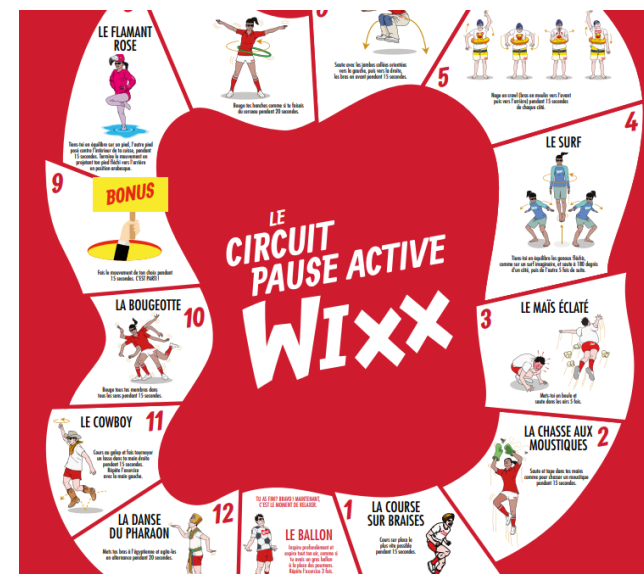
## Dans la classe

**Activité : circuit pause active** En petits groupes, avec un dé

Source : digipad → Pauses actives en classe \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via







## Au programme cette semaine : *Dans la cour*

**Activité : Les marelles.** Tracer au sol, à l'aide d'une craie, des marelles, ou disposer des cerceaux. Les élèves se déplacent entre les marelles en respectant une consigne (marcher, courir, à cloche-pied, pas chassés, marche arrière...), et à chaque marelle, sautent en respectant une consigne donnée (à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté...)

Source : fichier sur digipad *distribué dans chaque école* → ressources académie de Créteil → 15 fiches Sauter → fiche 4 \*



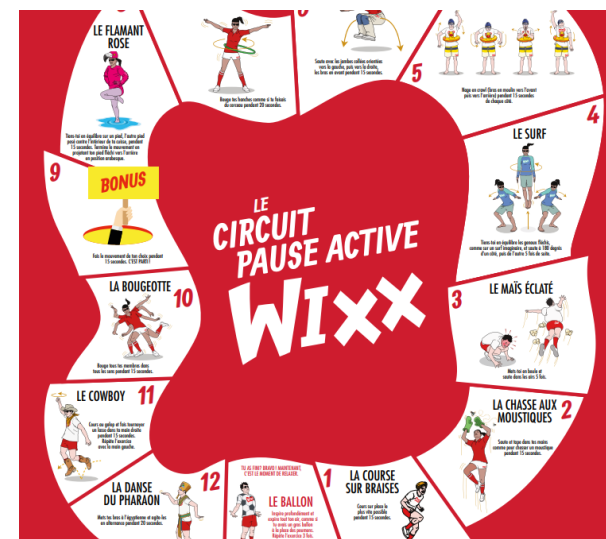
## *Dans la classe*

**Activité : circuit pause active** En petits groupes, avec un dé

Source : digipad → Pauses actives en classe \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via





**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Les marelles.** Tracer au sol, à l'aide d'une craie, des marelles, ou disposer des cerceaux. Les élèves se déplacent entre les marelles en respectant une consigne (marcher, courir, à cloche-pied, pas chassés, marche arrière...), et à chaque marelle, sautent en respectant une consigne donnée (à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté...)

Source : fichier sur digipad *distribué dans chaque école* → académie de Créteil → 15 fiches Sauter → fiche 4 \*



## **Dans la classe**

**Activité : A pas de loup.** Les élèves sont debout derrière leur chaise. Un élève se place au milieu et ferme les yeux. Les autres essaient de s'approcher de lui chacun leur tour sans faire de bruit. Dès que l'élève qui se trouve au milieu du cercle indique du doigt l'élève approchant ou/et le nomme, ce dernier reprend sa place. Pour terminer, tous les élèves ferment les yeux et restent calmes pendant un bref instant.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

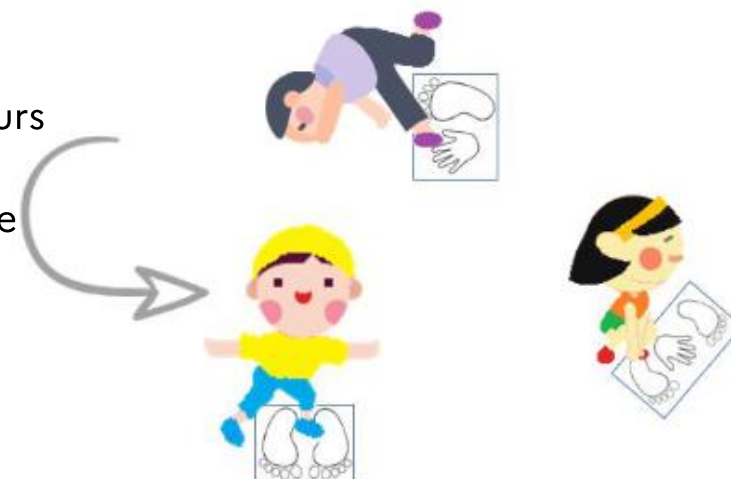


**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Parcours Pieds Mains.** Déposer les images au sol : le parcours est prêt. Se déplacer du début jusqu'à la fin du parcours en respectant ce qui est dessiné sur les images. Lorsqu'il y a 1 seul pied ou 1 seule main, l'autre main ou pied doit rester en l'air. (Voir variantes sur la fiche)

Source : fichier sur digipad → Ressources AEFE → pages 78-79 \*



## **Dans la classe**

**Activité : A pas de loup.** Les élèves sont debout derrière leur chaise. Un élève se place au milieu et ferme les yeux. Les autres essaient de s'approcher de lui chacun leur tour sans faire de bruit. Dès que l'élève qui se trouve au milieu du cercle indique du doigt l'élève approchant ou/et le nomme, ce dernier reprend sa place. Pour terminer, tous les élèves ferment les yeux et restent calmes pendant un bref instant.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause relaxante \*



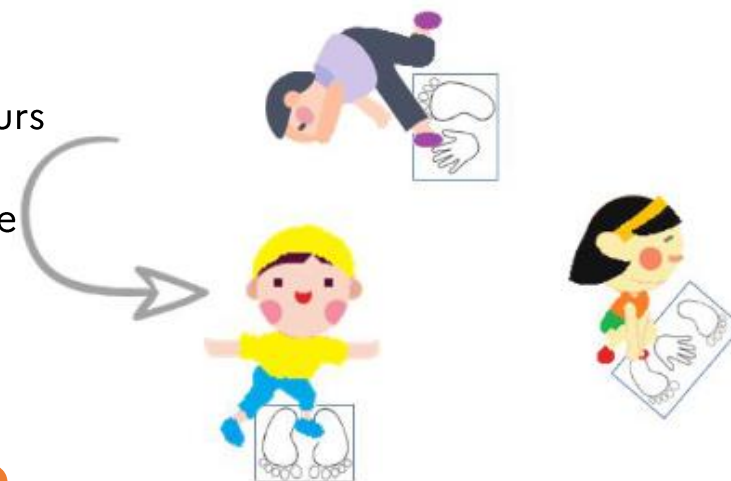
\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Parcours Pieds Mains.** Déposer les images au sol : le parcours est prêt. Se déplacer du début jusqu'à la fin du parcours en respectant ce qui est dessiné sur les images. Lorsqu'il y a 1 seul pied ou 1 seule main, l'autre main ou pied doit rester en l'air. (Voir variantes sur la fiche)

Source : fichier sur digipad → Ressources AEFE → pages 78-79 \*



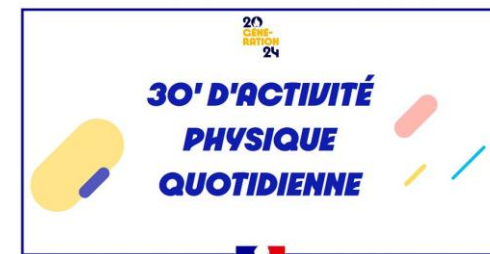
## **Dans la classe**

**Activité : Mouvements lents.** Les élèves se mettent deux par deux. Debout, assis ou couché, un des deux reproduit les mouvements lents et fluides de l'autre. Variante : Durant l'exercice, les partenaires se touchent par la paume des mains. Variante 2 : Les partenaires tiennent des objets entre leurs deux corps, par exemple un crayon du bout des doigts ou une balle ou un footbag entre leur front. Ensuite, ils ou elles se déplacent sans faire tomber les objets.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



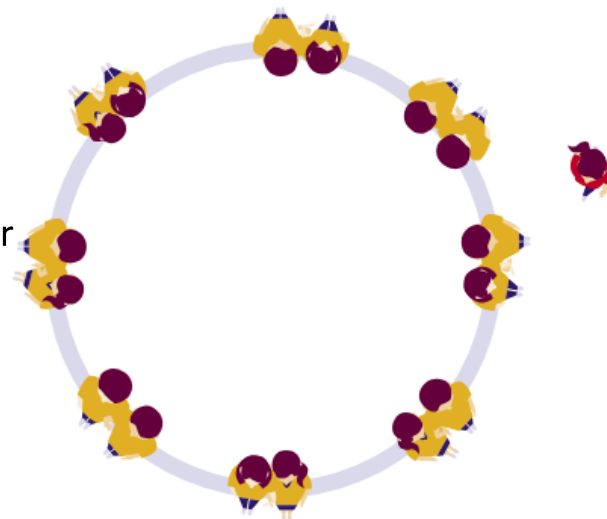
**Au programme cette semaine :**

## Dans la cour

joueurs  
joueuses  
souris  
chat

**Activité : Accroche-Décroche.** installer les élèves en cercles par paire en se tenant par le creux du bras. Sortir une paire d'élèves : l'un est le chat et l'autre la souris. Ils se placent à l'extérieur du cercle constitué par les autres élèves. Au signal, le chat poursuit la souris qui peut s'accrocher à une paire pour se protéger. L'élève opposé doit alors se décrocher et devient la nouvelle souris. Si la souris est touchée par le chat avant de s'accrocher à un camarade, les rôles s'inversent. La souris ne peut pas traverser le cercle pour se sauver. (Voir variantes sur la fiche)

Source : fichier sur digipad → Ressources Académie de Paris → fiche 36 \*



## Dans la classe

**Activité : Mouvements lents.** Les élèves se mettent deux par deux. Debout, assis ou couché, un des deux reproduit les mouvements lents et fluides de l'autre. Variante : Durant l'exercice, les partenaires se touchent par la paume des mains. Variante 2 : Les partenaires tiennent des objets entre leurs deux corps, par exemple un crayon du bout des doigts ou une balle ou un footbag entre leur front. Ensuite, ils ou elles se déplacent sans faire tomber les objets.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause relaxante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



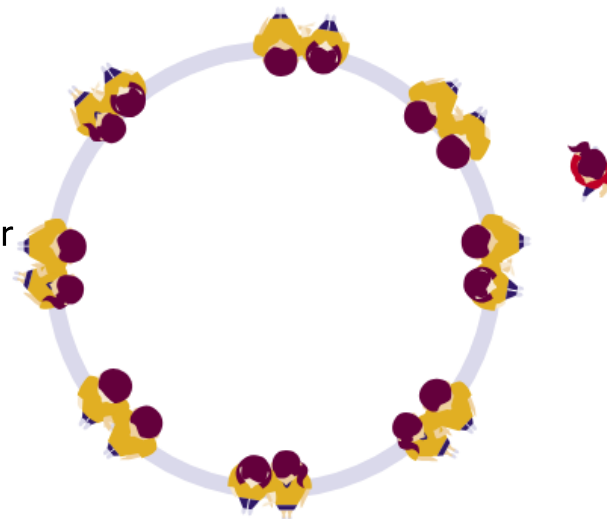
**Au programme cette semaine :**

## Dans la cour

joueurs  
joueuses  
souris  
chat

**Activité : Accroche-Décroche.** installer les élèves en cercles par paire en se tenant par le creux du bras. Sortir une paire d'élèves : l'un est le chat et l'autre la souris. Ils se placent à l'extérieur du cercle constitué par les autres élèves. Au signal, le chat poursuit la souris qui peut s'accrocher à une paire pour se protéger. L'élève opposé doit alors se décrocher et devient la nouvelle souris. Si la souris est touchée par le chat avant de s'accrocher à un camarade, les rôles s'inversent. La souris ne peut pas traverser le cercle pour se sauver. (Voir variantes sur la fiche)

Source : fichier sur digipad → Ressources Académie de Paris → fiche 36 \*



## Dans la classe

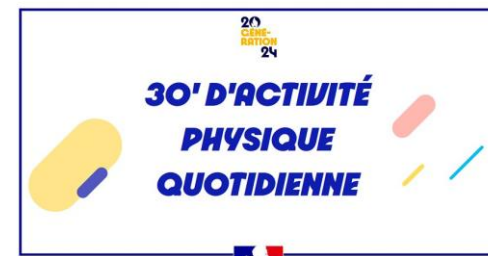
**Activité : Multitasking.** L'élève A se tient debout en face des élèves B et C. B fait un mouvement avec le haut de son corps et C avec les jambes. A doit à présent tenter de reproduire les deux mouvements simultanément. Les mouvements varient constamment et les rôles sont régulièrement inversés.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause stimulante \*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via





**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Tague ballon.** *Au Québec, la tague est le jeu du chat et de la souris.*

Sur un terrain bien délimité, un élève est désigné pour être la tague. Pour commencer la partie, la tague a le ballon en sa possession. La tague doit toucher un premier joueur avec le ballon. Il ne faut pas lancer le ballon sur le joueur, mais toucher le joueur en gardant le ballon dans ses mains. À partir du moment où des joueurs sont touchés par la tague, ils peuvent prendre le ballon et se faire des passes entre eux pour collaborer avec la tague et tenter de toucher les autres joueurs. Le jeu se termine lorsque tout le groupe a été touché par le ballon. Le dernier joueur touché débute la prochaine partie en étant la tague. (Voir variantes sur la fiche)

Source : fichier sur digipad → Dans la cour de récré → Banque de jeux de cour Québec → fiche 62\*

## **Dans la classe**

**Activité : Multitasking.** L'élève A se tient debout en face des élèves B et C. B fait un mouvement avec le haut de son corps et C avec les jambes. A doit à présent tenter de reproduire les deux mouvements simultanément. Les mouvements varient constamment et les rôles sont régulièrement inversés.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause stimulante\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

Téléchargez l'application 30'APQ !





***Au programme cette semaine :***

## ***Dans la cour***

**Activité : Ballon - ciel.** Les joueurs forment un cercle et un joueur est désigné pour aller au centre du cercle. Le joueur placé au centre nomme un joueur au moment où il lance le ballon au-dessus de sa tête. Le joueur nommé se dirige au centre du cercle et tente d'attraper le ballon avant qu'il ne fasse plus d'un bond au sol. S'il réussit, il prend la place du lanceur. S'il ne réussit pas, il reprend sa place dans le cercle. (Voir variante sur la fiche)

Source : fichier sur digipad → Dans la cour de récré → Banque de jeux de cour Québec → fiche 10\*

## ***Dans la classe***

**Activité : Multitasking.** L'élève A se tient debout en face des élèves B et C. B fait un mouvement avec le haut de son corps et C avec les jambes. A doit à présent tenter de reproduire les deux mouvements simultanément. Les mouvements varient constamment et les rôles sont régulièrement inversés.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause stimulante\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via





***Au programme cette semaine :***

## ***Dans la cour***

**Activité : Ballon - ciel.** Les joueurs forment un cercle et un joueur est désigné pour aller au centre du cercle. Le joueur placé au centre nomme un joueur au moment où il lance le ballon au-dessus de sa tête. Le joueur nommé se dirige au centre du cercle et tente d'attraper le ballon avant qu'il ne fasse plus d'un bond au sol. S'il réussit, il prend la place du lanceur. S'il ne réussit pas, il reprend sa place dans le cercle. (Voir variante sur la fiche)

Source : fichier sur digipad → Dans la cour de récré → Banque de jeux de cour Québec → fiche 10\*

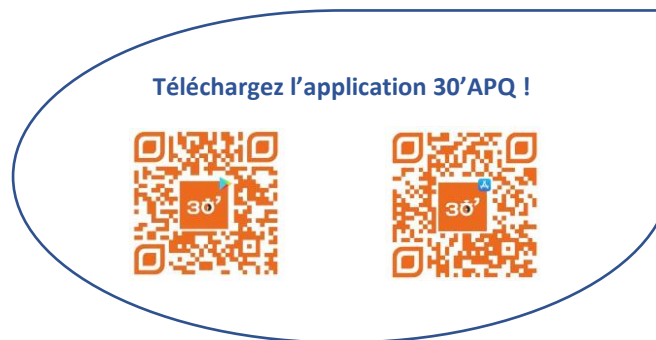
## ***Dans la classe***

**Activité : Série d'exercices choisis avec un dé.**

Source : fichier sur digipad → Pauses actives en classe → A mon école on s'active\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : La traversée dans tous ses états.** • Dans un espace délimité par des plots, se déplacer comme un robot (mouvements saccadés, corps tendu). • Se déplacer comme si on était liquide (ondulations, glissés, formes arrondies, en bas dans l'espace, voire au sol). • Se déplacer comme si on était un gaz (formes aériennes, fluides, en expansion dans l'espace). (Voir variantes sur la fiche)

Source : fichier sur digipad *distribué dans chaque école* → ressources académie de Créteil → 15 fiches Danser → fiche 7 \*

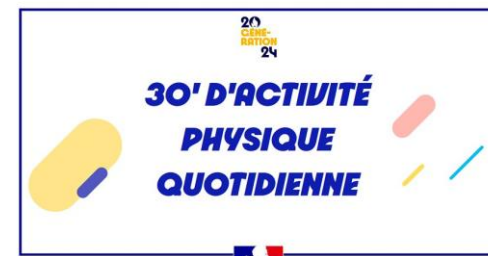
## **Dans la classe**

**Activité : Série d'exercices choisis avec un dé.**

Source : fichier sur digipad → Pauses actives en classe → A mon école on s'active\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : La traversée dans tous ses états.** • Dans un espace délimité par des plots, se déplacer comme un robot (mouvements saccadés, corps tendu). • Se déplacer comme si on était liquide (ondulations, glissés, formes arrondies, en bas dans l'espace, voire au sol). • Se déplacer comme si on était un gaz (formes aériennes, fluides, en expansion dans l'espace). (Voir variantes sur la fiche)

Source : fichier sur digipad *distribué dans chaque école* → ressources académie de Créteil → 15 fiches Danser → fiche 7 \*

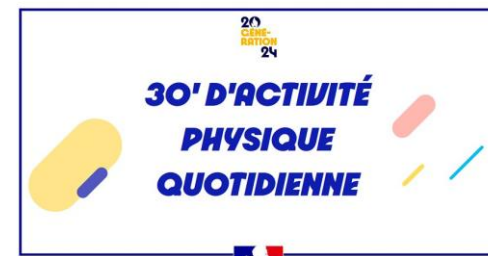
## **Dans la classe**

**Activité : Désobéissance.** L'enseignant donne des consignes. Les élèves font le contraire de ce qui leur est demandé. Voici quelques exemples : « Regardez-moi » signifie « regardez ailleurs ». « Avancez de cinq pas en direction de la porte » signifie « faites cinq pas en vous éloignant de la porte ». « Faites du bruit » signifie « ne faites pas de bruit ». « Ecrivez votre prénom en l'air de gauche à droite » signifie « écrivez votre prénom de droite à gauche ». « Grandissez-vous » signifie « baissez-vous ou allongez-vous par terre ». « Touchez le genou gauche avec le coude droit » signifie « touchez le genou droit avec le coude gauche ».

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause stimulante\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Touche-moi si tu peux.** Tracer au sol des cercles de 3 à 4 mètres de diamètre. Un binôme se place dans chaque cercle face à face. Au signal, chaque joueur tente de toucher le plus de fois possible une partie du corps de son adversaire (genou, épaule, dos). Une partie dure entre 15 secondes et 1 min 30 s en fonction du niveau et de l'âge des élèves.

Source : fichier sur digipad → Ressources académie de Paris → Fiche 37\*

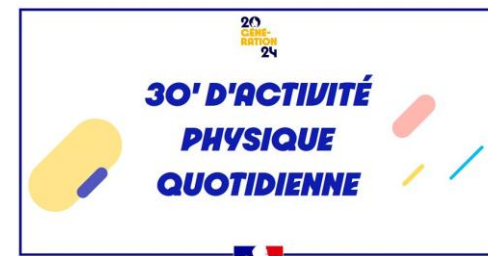
## **Dans la classe**

**Activité : Désobéissance.** L'enseignant donne des consignes. Les élèves font le contraire de ce qui leur est demandé. Voici quelques exemples : « Regardez-moi » signifie « regardez ailleurs ». « Avancez de cinq pas en direction de la porte » signifie « faites cinq pas en vous éloignant de la porte ». « Faites du bruit » signifie « ne faites pas de bruit ». « Ecrivez votre prénom en l'air de gauche à droite » signifie « écrivez votre prénom de droite à gauche ». « Grandissez-vous » signifie « baissez-vous ou allongez-vous par terre ». « Touchez le genou gauche avec le coude droit » signifie « touchez le genou droit avec le coude gauche ».

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause stimulante\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via



**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Touche-moi si tu peux.** Tracer au sol des cercles de 3 à 4 mètres de diamètre. Un binôme se place dans chaque cercle face à face. Au signal, chaque joueur tente de toucher le plus de fois possible une partie du corps de son adversaire (genou, épaule, dos). Une partie dure entre 15 secondes et 1 min 30 s en fonction du niveau et de l'âge des élèves.

Source : fichier sur digipad → Ressources académie de Paris → Fiche 37\*

## **Dans la classe**

**Activité : Chef d'orchestre.** Chaque élève dessine un cercle avec une main à hauteur du torse et une ligne horizontale ou un 8 vertical avec l'autre main. Variante 1 : Les élèves dessinent des ronds avec un pied et une main simultanément. Variante 2 : Les élèves dessinent un rond avec la main et un 8 avec le pied. Variante 3 : Les élèves écrivent leur prénom en l'air avec leur main et dessinent un rond ou un 8 avec leur pied. Variante 4 : Durant l'exercice, les élèves tiennent en équilibre de petits objets (par exemple des mouchoirs en papier, des gommes ou des footbags) sur la paume d'une ou des deux mains.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause stimulante\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

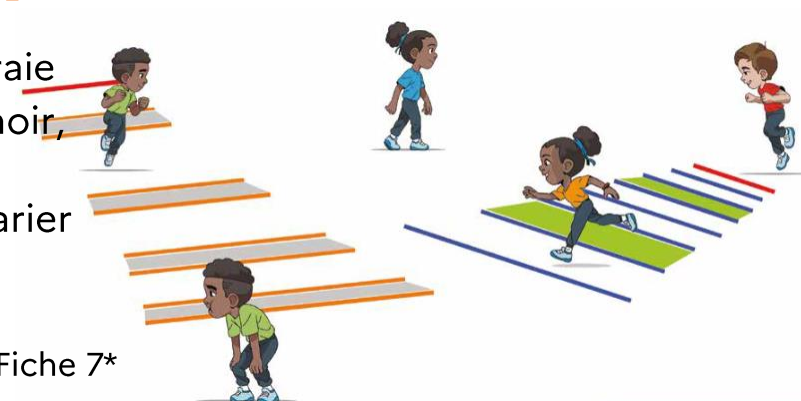
**Au programme cette semaine :**

## **Dans la cour**

**Activité : Les entonnoirs avec zones interdites.** Tracer à la craie des entonnoirs dans la cour. Se déplacer en marchant. À chaque entonnoir, sauter sans toucher les lignes. Éviter les zones interdites.

Variante : se déplacer en courant, en pas chassés, en marche arrière... Varier les formes de saut : à cloche-pied, à pieds joints, en alternant les deux, sauter de côté, sauter haut...

Source : fichier sur digipad → Ressources académie de Créteil → 15 fiches Sauter → Fiche 7\*



## **Dans la classe**

**Activité : Chef d'orchestre.** Chaque élève dessine un cercle avec une main à hauteur du torse et une ligne horizontale ou un 8 vertical avec l'autre main. Variante 1 : Les élèves dessinent des ronds avec un pied et une main simultanément. Variante 2 : Les élèves dessinent un rond avec la main et un 8 avec le pied. Variante 3 : Les élèves écrivent leur prénom en l'air avec leur main et dessinent un rond ou un 8 avec leur pied. Variante 4 : Durant l'exercice, les élèves tiennent en équilibre de petits objets (par exemple des mouchoirs en papier, des gommes ou des footbags) sur la paume d'une ou des deux mains.

Source : lien sur digipad → Pauses actives en classe → Des vidéos de pauses actives → Pause stimulante\*



\*Toutes ces ressources sont à retrouver [ici](#) ou via

Téléchargez l'application 30'APQ !

