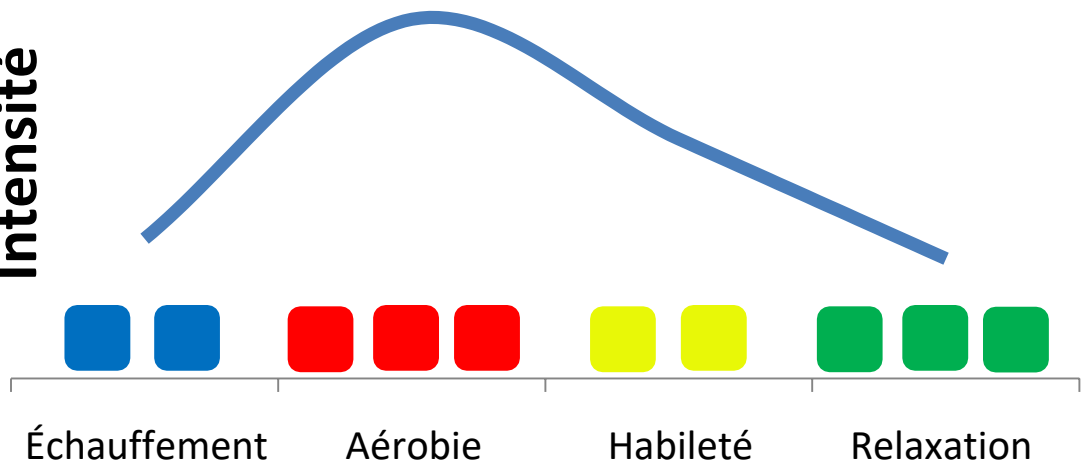


# Contenu de la pause active !

## Les étapes

Échauffement	Aérobie	Habilitété	Relaxation
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 2 à 3 exercices</li><li>✓ Éveil du corps</li><li>✓ Augmenter légèrement le rythme cardiaque</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 3 à 4 exercices</li><li>✓ Activation du corps</li><li>✓ Mettre en action de grandes masses musculaires</li><li>✓ Rechercher des pulsations cardiaques plus élevées (+cardio)</li></ul>	<p>Facultatif</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 2 exercices</li><li>✓ Travail spécifique d'habiletés motrices (force, équilibre, coordination, etc.)</li><li>✓ Rechercher le contrôle du mouvement plutôt que la vitesse d'exécution</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 2 à 3 exercices</li><li>✓ Relaxation du corps</li><li>✓ Mettre l'emphase sur le contrôle, la détente et le silence</li><li>✓ Retour à des pulsations cardiaques plus basses ou normales</li></ul>
✓ Durée: 1 à 2 minutes	✓ Durée: 2 à 3 minutes	✓ Durée: 2 minutes	✓ Durée: 2 à 3 minutes

Intensité



Échauffement

Aérobie

Habilitété

Relaxation

Entre 5 à 10 minutes