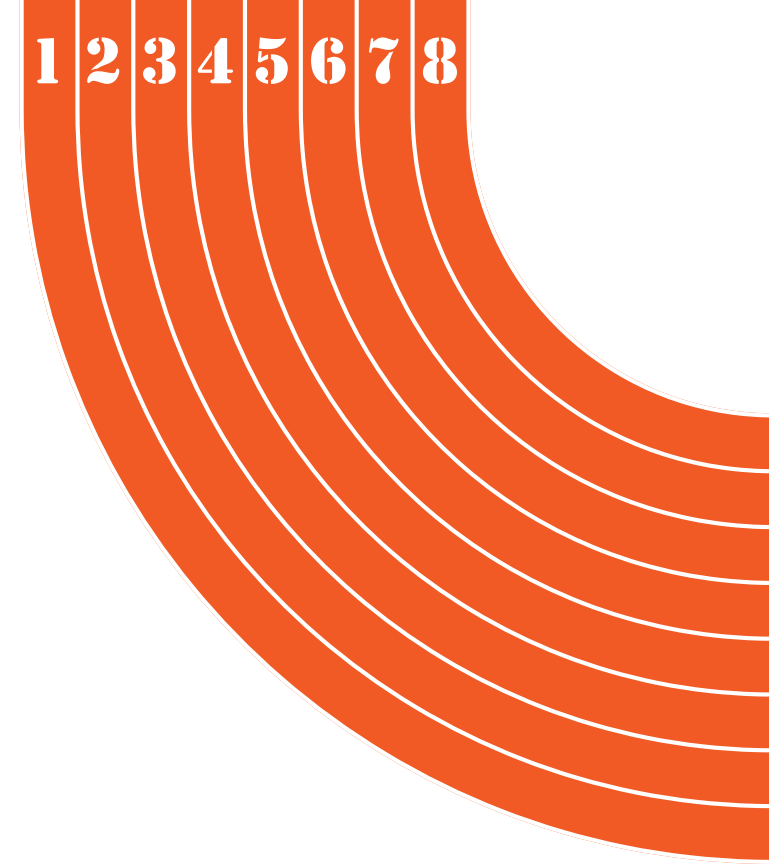




# ATHLÉTISME

PROGRAMMATION  
PAUSES ACTIVES

# QUELQUES CONSEILS

- Lors de la première séance, présentez à vos élèves les intentions de ce projet (à quoi servent les pauses actives, les bienfaits, le déroulement des pauses actives, etc.).
- Clarifier vos attentes en lien avec le comportement.
- Annoncer le début de la pause active grâce à un signal aux élèves.
- S'assurer que ce signal est compris et efficace afin de permettre un démarrage rapide de l'activité.
- La mise en place d'un retour au calme afin de permettre une transition efficace vers les tâches scolaires.
- Suggestions pour le retour au calme: musique de détente, des techniques de respiration, de la méditation ou encore du yoga.
- Signal de fin d'activité (même que celui de début) et retour aux activités prévus à l'horaire.
- Les meilleurs moments pour intégrer les pauses actives au cours d'une journée sont avant une longue période d'apprentissage (mathématique, français) ou une séance d'évaluation et après une longue période en position assise.
- Il est également important d'être à l'écoute des besoins de votre groupe afin de proposer des pauses actives lorsque vous sentez que l'attention n'est plus au rendez-vous.
- Si vous êtes confronté à un manque d'espace, vous pouvez réaliser les mouvements dans le corridor.



# L'ATHLÉTISME



Dans le cadre de la mesure 15023 À l'école, on bouge!, nous vous proposons une programmation de pauses actives en athlétisme.

Cette planification sur 5 semaines comprend une variété d'activités pouvant être mises en place autant par les titulaires de classe, le service de garde, que les enseignant.e.s d'ÉPS.

Ces activités peuvent être des activités préparatoires pour un cross-country ou un Course-Ô-Thon.

Ces deux événements pourront clôturer cette programmation visant la découverte d'un sport et des bienfaits de bouger au quotidien.

La mise en place de pauses actives représente une mesure structurante permettant l'atteinte des recommandations des 60 minutes d'activité physique par jour et d'avoir un minimum de périodes prolongées en position assise. Rappelons que les pauses actives sont un temps d'arrêt structuré au cours d'une journée permettant aux enfants de s'activer afin de répondre à leurs besoins de bouger tout en les prédisposant aux apprentissages qui vont suivre.

Plusieurs études confirment les effets positifs des pauses actives sur la concentration, la capacité de rétention, l'autorégulation et l'engagement scolaire.

Il est possible de conclure que les pauses actives sont un moyen permettant de favoriser l'apprentissage scolaire et la réussite éducative.

# SEMAINE 1

## ACTIVITÉ 1

10 minutes de pause dynamique sur place (45 secondes chaque mouvement) :

- Genoux hauts alternés
- Genoux hauts croisés
- Course à petits pas sur place
- Planche haute
- Grimpeur de montagne
- Redressements assis chaise
- Skieur de fond
- Petits sauts
- Cercle des bras du haut vers le bas

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

## ACTIVITÉ 2

15 minutes de pause active dans la cour d'école.

- Demandez à vos élèves de marcher pendant 2 minutes et de courir pendant 30 secondes. Répéter cinq fois.
- Choisissez votre parcours de course et expliquez aux élèves qu'ils et elles doivent trouver le rythme de la marche très facile et avoir de la difficulté à parler lors de la course.

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

## ACTIVITÉ 3

10 minutes de pause dynamique sur place (45 secondes chaque mouvement) :

- Genoux hauts alternés
- Genoux hauts croisés
- Course à petits pas sur place
- Planche haute
- Grimpeur de montagne
- Redressements assis chaise
- Skieur de fond
- Petits sauts
- Cercle des bras du haut vers le bas

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

# SEMAINE 2

## ACTIVITÉ 1

10 minutes de pause dynamique sur place (45 secondes chaque mouvement) :

- Jumping jack sans saut
- Genoux hauts croisées
- Équilibre sur une jambe (30 secondes chaque jambe)
- Planche haute
- Grimpeur de montagne
- Abdo chaise vers arrière
- Skieur de fond
- Petits sauts
- Étirement bras vers l'arrière

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

## ACTIVITÉ 2

15 minutes de pause active dans la cour d'école.

- Échauffement: 1 minute de talons aux fesses, 1 minute de genoux hauts et 1 minute de course lente
- Choisissez votre parcours de course et demandez aux élèves de réaliser un tour à la marche rapide, un tour à la course, un tour en pas chassé et un tour à la course coude à coude avec un partenaire.
- Chaque enfant doit suivre son rythme afin de réaliser l'ensemble des 4 tours.

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

## ACTIVITÉ 3

10 minutes de pause dynamique sur place (45 secondes chaque mouvement) :

- Jumping jack sans saut
- Genoux hauts croisées
- Équilibre sur une jambe (30 secondes chaque jambe)
- Planche haute
- Grimpeur de montagne
- Abdo chaise vers arrière
- Skieur de fond
- Petits sauts
- Étirement bras vers l'arrière

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés



# SEMAINE 3

## ACTIVITÉ 1

10 minutes de pause dynamique sur place (45 secondes chaque mouvement) :

- Jumping jack sans saut
- Genoux hauts tapés
- Talons fesses
- Grimpeur de montagne à l'envers
- Burpees
- Abdo oblique chaise
- Bicyclette au sol
- Traction des bras debout
- Étirements banane (30 secondes chaque côté)

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

## ACTIVITÉ 2

15 minutes de pause active dans la cour d'école.

- Demandez à vos élèves de marcher pendant 2 minutes et de courir pendant 30 secondes. Répéter cinq fois.
- Choisissez votre parcours de course et expliquez aux élèves qu'ils et elles doivent trouver le rythme de la marche très facile et avoir de la difficulté à parler lors de la course.

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

## ACTIVITÉ 3

10 minutes de pause dynamique sur place (45 secondes chaque mouvement) :

- Jumping jack sans saut
- Genoux hauts tapés
- Talons fesses
- Grimpeur de montagne à l'envers
- Burpees
- Abdo oblique chaise
- Bicyclette au sol
- Traction des bras debout
- Étirements banane (30 secondes chaque côté)

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés



# SEMAINE 4

## ACTIVITÉ 1

10 minutes de pause dynamique sur place (45 secondes chaque mouvement) :

- Ascenseur
- Genoux hauts tapés
- Talons fesses
- Abdo genoux chaise
- Burpees
- Extension des mollets
- Bicyclette au sol
- Traction des bras debout
- Étirements ischio-jambiers chaise (30 secondes chaque côté)

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

## ACTIVITÉ 2

15 minutes de pause active dans la cour d'école.

- Échauffement: 1 minute de skieur de fond, 1 minute de jumping jack et 1 minute de course lente.
- Demandez aux élèves de se placer sur une ligne de départ et d'être à un bras de distance l'un de l'autre. À votre signal, les élèves doivent réaliser des déplacements en ligne droite jusqu'à la ligne d'arrivée. Le retour se fait en marche lente.
- Réaliser chacun de ces mouvements à une reprise: Course rapide, course lente, marche ou course à reculons, genoux hauts, saut de lapin, pas chassés, talons aux fesses.

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés.

## ACTIVITÉ 3

10 minutes de pause dynamique sur place (45 secondes chaque mouvement) :

- Ascenseur
- Genoux hauts tapés
- Talons fesses
- Abdo genoux chaise
- Burpees
- Extension des mollets
- Bicyclette au sol
- Traction des bras debout
- Étirements ischio-jambiers chaise (30 secondes chaque côté)

2 minutes de retour au calme:  
Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

# SEMAINE 5

## ACTIVITÉ 1

10 minutes de pause dynamique sur place (45 secondes chaque mouvement) :

- Ascenseur
- Chenille et pompe
- Alpiniste debout
- Course genoux hauts sur place
- Triceps
- Extension des mollets
- Superman
- Abdo rotation sur chaise
- Rotation épaules alternative

2 minutes de retour au calme:  
Respiration des par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

## ACTIVITÉ 2

15 minutes de pause active dans la cour d'école.

- Échauffement: 1 minute de skieur de fond, 1 minute de jumping jack et 1 minute de course lente.
- Réalisation d'une course de 1km par vos élèves. Dans la cour d'école ou dans un parc à proximité, demandez aux élèves de réaliser un parcours de 200 mètres à cinq reprises.
- Balisez ce parcours à l'aide de cônes et expliquez aux élèves qu'ils et elles doivent respecter leurs propres rythmes de course afin de réussir à accomplir ce défi de course de 1km.

2 minutes de retour au calme: Respiration par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés

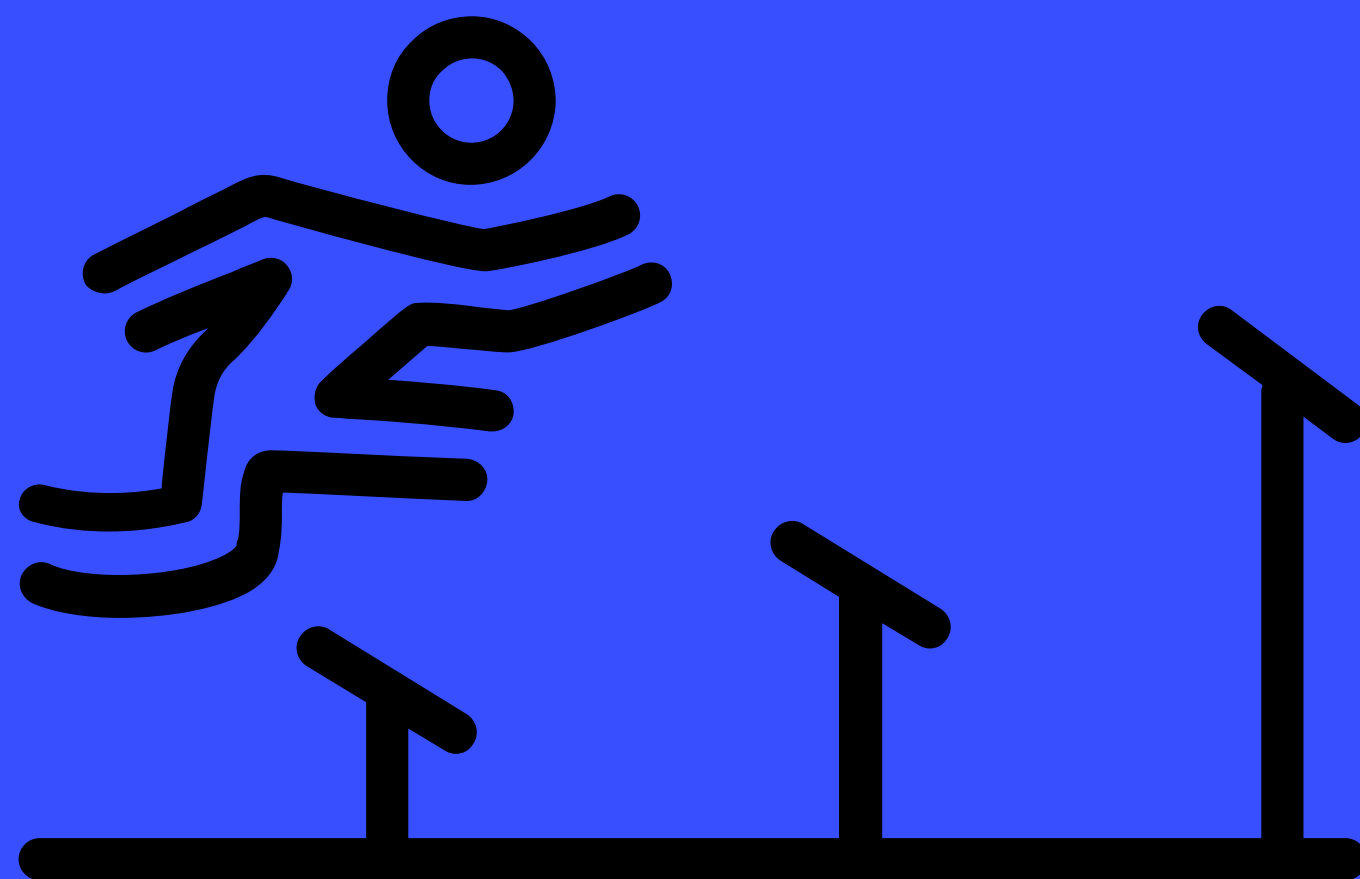
## ACTIVITÉ 3

10 minutes de pause dynamique sur place (45 secondes chaque mouvement) :

- Ascenseur
- Chenille et pompe
- Alpiniste debout
- Course genoux hauts sur place
- Triceps
- Extension des mollets
- Superman
- Abdo rotation sur chaise
- Rotation épaules alternative

2 minutes de retour au calme:  
Respiration des par le nez et expiration par la bouche les yeux fermés





# COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS

Si vous avez des commentaires et des suggestions à faire afin d'améliorer le document ou d'en faire des modifications, n'hésitez pas à contacter Christine Lord:  
[lord.c@cssdm.gouv.qc.ca](mailto:lord.c@cssdm.gouv.qc.ca)

# REMERCIEMENTS

Merci à Matthieu Pelletier pour la conception de ce document.