

Les pauses actives avec Flo



Les pauses actives contribuent aux saines habitudes de vie en milieu scolaire. En répondant au besoin naturel de bouger des élèves, ces courtes périodes d'activité physique dynamisent le climat de classe et favorisent la motivation des élèves.

Nombre de joueurs : toute la classe

Préparation du jeu (la première fois) : imprimer et découper les cartes

Durée de chaque pause active : de 3 à 5 minutes

Comment jouer : après une séance de travail en position assise, proposez aux élèves une récompense sous forme de petite pause active, choisie en pigeant une carte. Selon le type d'activité, vous pouvez combiner plusieurs cartes.

Après avoir bougé, vous pouvez faire retomber l'excitation des élèves grâce à de petits exercices de respiration, de méditation ou de [yoga](#).

Amusez-vous bien!



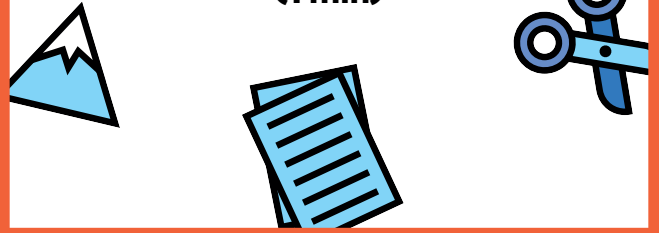
Les cartes :

Alloprof vous propose cette série de cartes pour faire des pauses actives à l'école primaire.

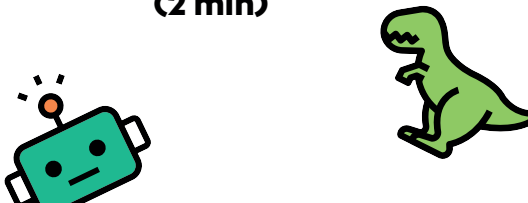
Marche avec un livre sur la tête.
(1 min)



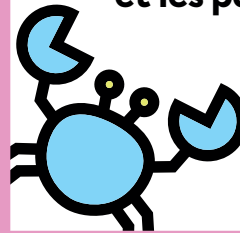
Fais trois parties de roche, papier, ciseaux avec un camarade.
(1 min)



Fais une danse drôle! Exemple : comme un bonhomme gonflé, un tyrannosaure, un robot, un astronaute, etc.
(2 min)



Marche comme un crabe (à quatre pattes en faisant une table, le ventre vers le haut et les paumes vers le sol).
(1 min)

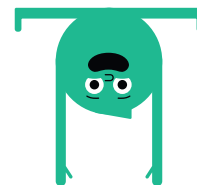


Fais des étirements
(1 min).

Ensuite, garde la posture de yoga de l'arbre
(sur un pied)
pendant 10 secondes.



Prends une corde à sauter invisible et fais quelques répétitions.
(2 min)



Les cartes :

Alloprof vous propose cette série de cartes pour faire des pauses actives à l'école primaire.

Pédale une bicyclette invisible!
Avec le dos au sol, lève
les jambes et pédale.
(3 min)



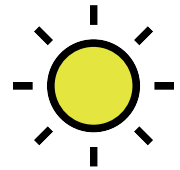
Ramasse une pièce de monnaie invisible à terre, mais avec du style.
Exemple : lentement et avec du *swag*, en imitant une célébrité.
On fait 5 répétitions!
(1 min)



Marche sur la pointe des pieds!
Ajoute des mouvements drôles :
imagine une abeille qui bourdonne
tout près, un ballon invisible que
tu lances à un ami, etc.
(2 min)



Surfe sur une planche invisible!
(2 min)



Cours sur place avec style!
Tu peux faire des sauts de côté,
bouger les poings en cercles
rapides, etc.
(2 min)



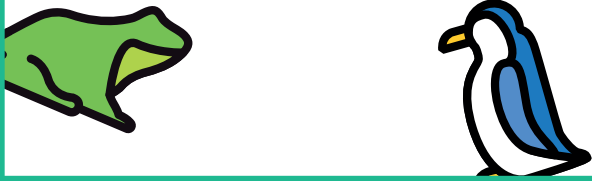
Dribble et lance un ballon de basketball invisible!
(2 min)



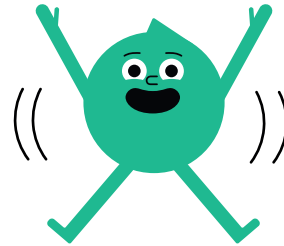
Les cartes :

Alloprof vous propose cette série de cartes pour faire des pauses actives à l'école primaire.

**Imite un animal.
Tu peux marcher comme
un manchot, sautiller comme
une grenouille, etc.
(2 min)**



**On fait des jumping jacks!
(1 min)**



**Fais des montées de genoux!
En courant sur place, monte haut
les genoux et balance le bras
opposé pour garder l'équilibre.
(1 min)**



**On fait un petit tamtam ou un
peu de percussion sur les pupitres
avec les mains ou avec des crayons.
Essaie de trouver un rythme!
(2 min)**



**On joue à la patate chaude!
En cercle, on se passe une balle
ou un petit objet comme si
c'était une patate très chaude.**

**Au signal (ou en arrêtant
une musique), l'élève ayant la
« patate » en main est éliminé.
(3 min)**

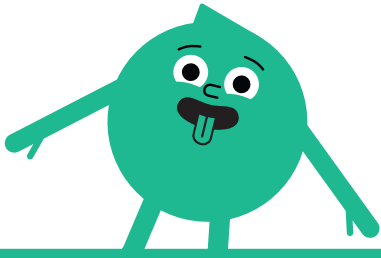
**On joue à la chaise musicale!
(3 min)**



Les cartes :

Alloprof vous propose cette série de cartes pour faire des pauses actives à l'école primaire.

**Imite un monstre
et fais des grimaces.
(2 min)**



**Dégourdis ton cerveau :
frotte ton ventre avec
une main en faisant des cercles,
puis tape ta tête avec l'autre
main en même temps.
Alternative : cligne un œil
tout en claquant des doigts
avec la main opposée.
(1 min)**

**On joue à Jean dit.
(3 min)**



Créez vos propres cartes!

