

Module «Pauses actives»

Principe

«l'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport OFSPO visant à promouvoir l'activité physique quotidienne à l'école: les établissements scolaires et les classes qui y participent s'engagent à bouger au moins 20 minutes par jour.

Les classes reçoivent ce jeu de cartes représentant des activités physiques à pratiquer en classe lors des pauses en mouvement. Il s'agit d'exercices amusants, réalisables à tout moment et sans matériel. Ils sont déclinés par degrés de difficulté, afin que chaque élève y trouve son compte.

Alors, prêts pour une séquence d'exercices ludiques? Amusez-vous bien avec «l'école bouge»!

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez www.ecolebouge.ch



Degré supérieur/Adultes

Edition: Office fédéral du sport OFSPO

Rédaction: Patricia Steinmann, Janine Gerber

Traduction: Evelyne Carrel

Illustrations: Lucas Zbinden

Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2014



Sources mixtes

Groupes de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées
www.fsc.org Cert no. SGS-COC-100235
 © 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
 Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
 Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
 Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Jeu de doigts

Gymnastique des pouces

Faites le poing avec les deux mains, pouces à l'intérieur. Ouvrez les mains en même temps, puis refaites le poing, mais avec les pouces tournés vers le haut. Passez alternativement d'une position à l'autre.

Variantes

- Idem, mais en travaillant en sens inverse avec les mains: une main a le pouce tourné vers le haut, l'autre le pouce à l'intérieur. Essayez de passer régulièrement d'une position à l'autre. Y parviendrez-vous aussi en sautant sur place en rythme ou en vous déplaçant à travers la pièce?
- Pour simplifier: une main est ouverte, l'autre fermée.



Module
«Pauses actives»

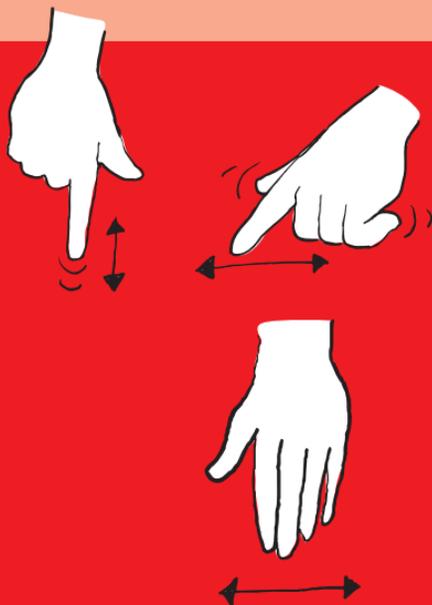
Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch



Jeu de doigts

Gymnastique des mains



Avec les doigts de la main droite, tapez en rythme sur le bord du pupitre. En même temps, effectuez un mouvement de va-et-vient le long du pupitre avec la main gauche. Au signal, inversez les tâches: la main gauche tape, la main droite fait des allers-retours. Réussirez-vous à faire l'exercice sans vous embrouiller?

Variantes

- Gymnastique des pieds: essayez le même exercice avec les pieds!
- Essayez de taper doucement sur votre tête avec une main en faisant des cercles sur votre ventre avec l'autre. Changez de main au bout d'un moment!



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

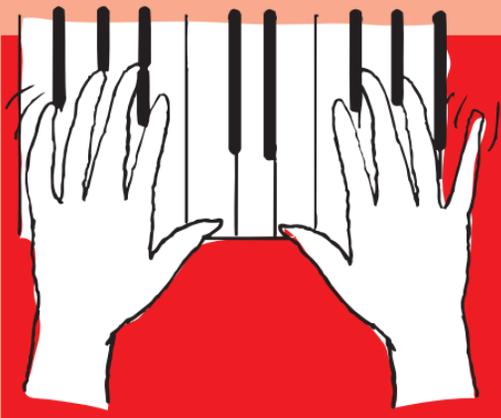
Jeu de doigts

Piano

Posez les mains sur la table devant vous de manière à ce que vos dix doigts touchent le pupitre. Soulevez successivement les deux pouces en même temps, puis les deux index, les majeurs, les annulaires et les auriculaires. Répétez l'exercice en commençant par le petit doigt.

Variantes

- Commencez à pianoter avec le pouce de la main gauche et le petit doigt de la main droite. Arrivez-vous à faire tout l'exercice sans «fausse note»?
- Essayez de pianoter avec les mains croisées.
- Numéros: paumes vers le haut, écartez les doigts et numérotez-les en partant de la gauche. Le pouce a le numéro 1, l'index le 2, le majeur le 3, et ainsi de suite. Le pouce droit ferme la marche avec le 10. L'enseignant/un élève choisit les doigts à réunir en énonçant deux chiffres. Exemple: 1 et 9 = le pouce gauche et l'index droit se touchent.



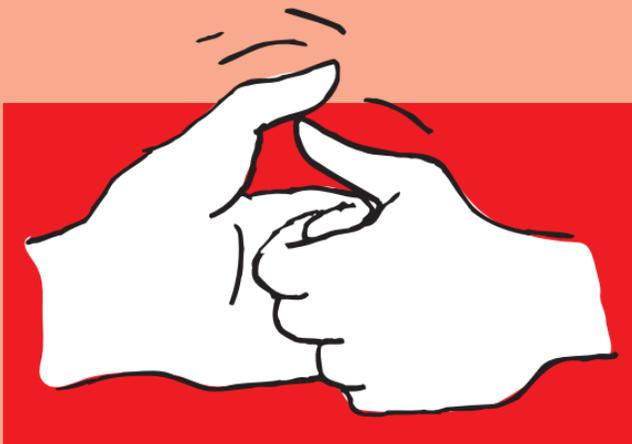
Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Jeu de doigts

Combat de pouces



Par deux, placez-vous face à face et entrelacez les doigts de vos mains droites, pouces tournés vers le haut. Au signal, essayez de tourner le pouce de votre adversaire contre le bas. Le joueur qui arrive à maintenir le pouce de son vis-à-vis dans cette position pendant deux secondes marque un point. Qui arrivera le premier à trois points? Changez régulièrement de main.

Variante

- Rituel: au lieu d'un signal acoustique, vous pouvez définir un rituel à exécuter avant le combat. Exemple: croisez d'abord vos pouces deux fois à droite et deux fois à gauche.



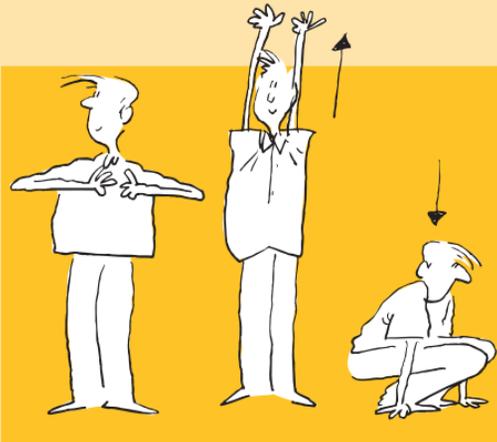
Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse/se détendre

Salut au soleil



Debout, pieds légèrement écartés, joignez les mains devant la poitrine, paume contre paume. Détachez-les ensuite lentement l'une de l'autre en les arrondissant, comme si une fleur poussait dedans. En expirant, levez les bras et les mains au-dessus de votre tête. Ecartez les bras, puis abaissez-les lentement de côté comme si la fleur se fanait. Laissez ensuite tomber la tête en abaissant lentement le menton sur la poitrine. Laissez tomber vos épaules en avant et fléchissez le torse en avant jusqu'à ce que vos bras touchent le sol. Pliez lentement les genoux pour vous retrouver en position accroupie. Redressez-vous et répétez cette série de mouvements plusieurs fois depuis le début.

Respirez calmement et régulièrement pendant toute la séquence.

Variantes

- Formez des groupes de 2 ou de 4; placez-vous les uns en face des autres et effectuez le salut au soleil en même temps.
- Réalisez le salut au soleil sur une musique lente (musique de relaxation).



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse/se détendre

Vertèbre après vertèbre

Asseyez-vous au bord de la chaise, jambes légèrement écartées, et laissez doucement pendre votre tête. A chaque expiration, déroulez votre dos de haut en bas vertèbre après vertèbre jusqu'à ce que vos mains touchent le sol. Puis, à chaque inspiration, redressez-vous lentement, vertèbre après vertèbre. Répétez l'exercice plusieurs fois.

Variantes

- Twister: asseyez-vous à l'envers sur la chaise, le dos bien droit. Tournez le torse de côté de manière à étirer le bas du dos. Vous pouvez accentuer l'étirement en vous tenant au dossier de la chaise.
- Essuie-glaces: asseyez-vous au bord de la chaise et prenez appui sur celle-ci avec vos mains. En pesant de tout votre poids sur vos mains, balangez les genoux à droite et à gauche comme des essuie-glaces.



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch



Entretenir la souplesse/se détendre

Etire-chaise



Debout, dos à la chaise, pliez un genou et posez la jambe sur le siège en accrochant le pied au dossier. Etirez le muscle fléchisseur de la hanche en poussant lentement celle-ci en avant. Respirez profondément et contractez légèrement les abdominaux.

Variante

- Debout, levez lentement le pied droit en arrière et tirez-le contre vos fesses avec la main droite en gardant les genoux parallèles. Respirez profondément, puis répétez l'exercice avec le pied gauche.



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse/se détendre

Arc de cercle

Debout, jambes légèrement écartées, levez un bras en l'air et étirez-le doucement du côté opposé par-dessus la tête. L'autre bras repose simplement sur la hanche. Comptez lentement jusqu'à quinze avant de relâcher la tension, puis répétez l'exercice de l'autre côté.

Variantes

- Par deux, placez-vous côte à côte, jambes légèrement écartées. Levez le bras extérieur par-dessus la tête en vous inclinant de côté de manière à pouvoir vous donner la main. Faites l'exercice de l'autre côté. Vous pouvez essayer de passer d'un côté à l'autre sans vous lâcher les mains. Tournez-vous de côté de manière à vous retrouver dos à dos en formant un tunnel, puis tournez-vous encore et étirez-vous de l'autre côté.
- Par deux, mettez-vous face à face en vous donnant les mains. Sans lâcher les mains, essayez de passer d'abord une jambe par-dessus vos bras, puis l'autre, avant de vous retourner.
- Essayez de vous donner la main à vous-même derrière le dos: levez un bras par-dessus la tête, faites-le passer derrière l'épaule et amenez votre main le plus bas possible derrière le dos. Pliez l'autre bras derrière le dos et amenez votre main le plus haut possible. Arriverez-vous à faire que les deux mains se rejoignent? Etes-vous plus souple d'un côté que de l'autre?



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Pince-oreille et pince-nez



Pincez votre oreille droite avec la main gauche et votre nez avec la main droite, puis changez de position: la main gauche pince le nez et la main droite l'oreille gauche.

Variantes

- Pour augmenter la difficulté, tapez rapidement sur vos cuisses avec les mains avant de changer de position.
- Eléphant: pincez votre nez avec la main gauche et passez votre bras droit dans le trou ainsi formé pour fabriquer une trompe. Alternez entre le bras droit et le bras gauche pour former la trompe. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez aussi taper sur vos cuisses avant de changer de bras.



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

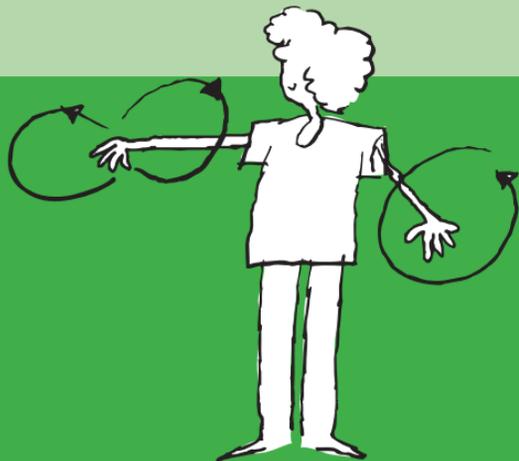
Améliorer l'habileté

Cercles des mains

Levez les bras devant vous à la hauteur de la poitrine et essayez de décrire deux cercles en sens inverse avec les mains devant votre torse/ventre. Les mains se croisent toujours en haut et en bas du cercle.

Variantes

- Au lieu de décrire des cercles, dessinez deux carrés. C'est plus facile!
- Cercles des bras: debout, levez les deux bras et décrivez des cercles en sens inverse; un bras tourne en avant, l'autre en arrière.
- Chef d'orchestre: dessinez un cercle devant votre torse avec une main en essayant de décrire un huit avec l'autre. Inversez les tâches de temps à autre. Vous pouvez faire de même avec un bras et un pied.



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Test d'équilibre



Debout sur une jambe, posez le pied de l'autre jambe derrière le genou et croisez les mains derrière le dos. Au bout de 10 secondes, fermez les yeux. Au bout de 20 secondes, inclinez la tête en arrière. Qui arrive encore à garder l'équilibre au bout de 30 secondes? Celui qui n'a pas posé le pied après 40 secondes est un champion!

Faites ensuite le test avec l'autre jambe.

Variante

- Au lieu de croiser les mains derrière le dos, vous pouvez tenir une balle ou un crayon devant vous.



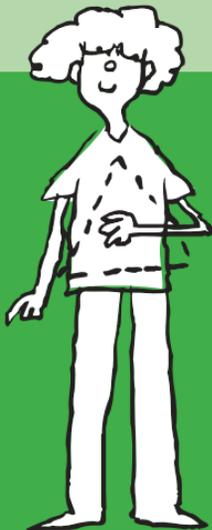
Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Figures géométriques



Avec une main, touchez alternativement votre épaule gauche et votre hanche droite en traçant une diagonale. Avec l'autre main, essayez de dessiner un triangle (sternum – hanche droite – hanche gauche) ou un carré (épaule droite – hanche droite – hanche gauche – épaule gauche) sur le haut de votre corps. Changez ensuite de main.

Cet exercice n'est pas si simple et demande un peu d'entraînement. Le but est d'arriver à le faire en rythme!



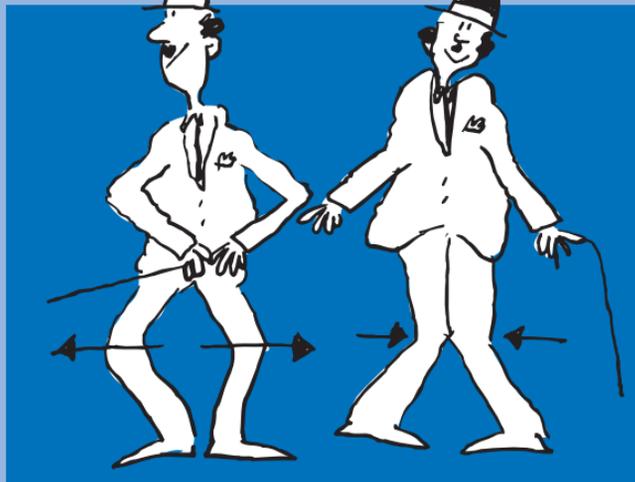
Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Charlot



Sautez comme Charlot en tournant alternativement les pieds à l'intérieur puis à l'extérieur et en faisant de même avec les mains et les bras. Arrivez-vous à imiter la démarche de Charlot en sautant en rythme le plus vite possible?

Variante

- A l'envers: sautez avec les pieds tournés à l'intérieur et les mains à l'extérieur. Essayer de le faire en rythme le plus vite possible.
- Arrivez-vous à faire ces deux exercices par deux en restant en rythme?



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Chassé-croisé



Mettez-vous debout derrière votre chaise et sautez sur place. Touchez votre cuisse droite avec le coude gauche, puis votre cuisse gauche avec le coude droit.

Variantes

- Danse tyrolienne: en sautant, touchez votre pied droit avec la main gauche, puis votre pied gauche avec la main droite devant vous. Arrivez-vous à faire de même en touchant vos pieds derrière vous?
- Twist: sautez à pieds joints avec les genoux tournés alternativement à gauche, puis à droite. Les bras sont toujours tournés dans la direction opposée.
- Vous pouvez également effectuer ces mouvements croisés en sautillant à travers la classe.



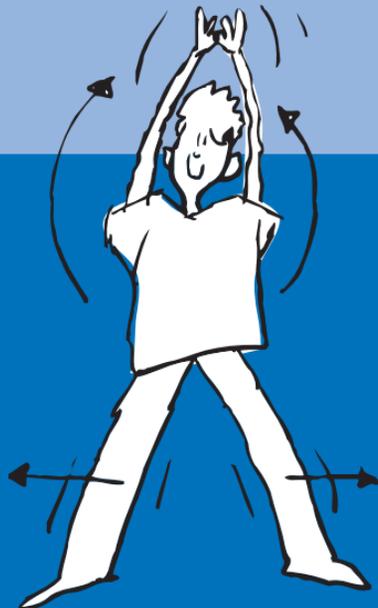
Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Pantin



Mettez-vous debout et sautez d'abord comme un pantin normal: écartez les jambes en tapant en même temps dans les mains au-dessus de votre tête, puis refermez les jambes en abaissant les bras le long du corps. Exercez-vous quelques fois, puis faites le pantin «à l'envers»: écartez les jambes en laissant pendre les bras le long du corps, puis refermez-les en tapant avec les mains au-dessus de la tête.

Variante

- Pantin avec arrêts: faites le pantin. Tous les trois sauts, laissez les jambes fermées, mais continuez à taper en rythme avec les mains. On peut aussi faire l'inverse: tous les trois sauts, on laisse pendre les bras et on continue à écarter et à refermer les jambes.



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Dix, c'est gagné!

Mettez-vous debout derrière votre chaise et sautez sur place à pieds joints. Tous les cinq sauts, sautez plus haut une fois, puis deux, puis trois, etc.



Continuez ainsi jusqu'à ce que vous enchaînez dix sauts plus hauts. Y arriverez-vous sans vous embrouiller?

Variantes

- Séquences chiffrées: sautez sur place à pied joints en alternant sauts normaux et sauts plus haut selon une séquence chiffrée préétablie. Exemple: 7. Tous les sept sauts, vous sautez plus haut, donc au 7^e, 14^e, 21^e saut et ainsi de suite jusqu'à 70. Revenez ensuite à zéro en comptant à l'envers. Reprenez depuis le début chaque fois que vous vous trompez!
- Jeu du dix: définissez 10 exercices différents avec des sauts. Faites le premier exercice dix fois, le deuxième neuf fois, le troisième huit fois... jusqu'au dernier, que vous effectuerez une fois seulement. Exemple: sautez dix fois à pieds joints, levez neuf fois les genoux, sautez huit fois en écartant les jambes, sept fois avec les genoux tournés à droite, puis à gauche (twist), six fois avec un pied en avant, un pied en arrière (ciseaux)... Pour finir, sautez une fois le plus haut possible. Reprenez depuis le début chaque fois que vous vous trompez!



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Ecrivain



Asseyez-vous de côté sur la chaise et levez les jambes. En les gardant en l'air, essayez d'écrire votre nom avec les pieds.

Variantes

- **Mathématicien:** écrivez des chiffres en l'air avec vos pieds. Votre voisin de pupitre réussira-t-il à les déchiffrer? Vous pouvez aussi écrire des opérations simples (additions/soustractions) que l'autre devra résoudre.
- **Rameur:** assis de côté sur la chaise, ramenez les genoux vers vous et tendez les bras en avant. Tendez ensuite les jambes en ramenant les bras vers vous comme pour ramer.
- **Cycliste:** assis au bord de la chaise, levez les jambes et pédalez. Alternez les petits mouvements rapides et les mouvements amples et lents.



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Balancier

Assis sur la chaise, prenez appui sur le pupitre avec les avant-bras. Transférez progressivement votre poids de la chaise au pupitre jusqu'à ce que vos fesses décollent du siège. Dans cette position, balancez vos jambes en avant et en arrière en rythme.

Rasseyez-vous sur la chaise. Prenez appui sur celle-ci avec les deux mains et essayez de vous soulever. Arrivez-vous à tendre les jambes en avant? Répétez ces deux exercices quelques fois.

Variante

- En prenant appui sur la chaise, essayez d'effectuer d'autres exercices avec les jambes, p. ex. les écarter et les refermer, ramener les genoux vers soi, etc.



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch



Renforcer les muscles

Roi des pompes

Debout derrière votre table, mettez-vous en position d'appui facial, les bras sur le pupitre. Abaissez lentement tout le corps comme une planche jusqu'à ce que votre nez touche presque le pupitre. Attention: pas de dos creux! Les fesses restent en haut.

Variantes

- Unijambiste: arriverez-vous à faire l'exercice sur une seule jambe?
- Monsieur Muscles: au lieu de prendre appui sur le pupitre, utilisez une chaise ou le sol. Plus les bras sont positionnés bas, plus il faut de force pour réaliser l'exercice!
- Triceps d'acier: en position d'appui dorsal, bras sur le pupitre, abaissez lentement les fesses vers le sol. Essayez de garder les épaules aussi basses que possible et de ne pas les tirer contre les oreilles. Vous pouvez également faire cet exercice en prenant appui sur la chaise.



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Pont et demi-pont

Allongez-vous sur le dos et pliez les jambes en gardant les bras le long du corps. Soulevez lentement le ventre en gardant les épaules par terre sans vous crispier. Comptez lentement jusqu'à dix avant de reposer le dos par terre et de relâcher vos muscles. Répétez l'exercice quinze fois.

Variantes

- Faites le «demi-pont», puis levez lentement une jambe et tendez-la en diagonale. Après une courte pause, répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- Pont: allongez-vous sur le dos, pliez les jambes et prenez appui avec vos mains de chaque côté de la tête. Essayez de décoller le dos du sol en tendant les bras au maximum. Attention: l'exercice ne doit pas être douloureux!
- Crabe: à quatre pattes, soulevez le ventre le plus haut possible. Dans cette position, levez alternativement une jambe, puis l'autre et gardez-la en l'air pendant cinq secondes. Vous pouvez aussi effectuer une certaine distance dans cette position. Vous pouvez également vous déplacer en avant, en arrière ou de côté comme un crabe.



Module
«Pauses actives»

Degré supérieur
Adultes



www.ecolebouge.ch