

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 20 minutes par jour pendant un trimestre au moins.

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 inférieur/Degré moyen

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Rédaction: «l'école bouge»

Traduction: Evelyne Carrel

Dessins: Lucas Zbinden

Conception graphique:

Médias didactiques HEFSM

Edition: 2013



Sources mixtes

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

Jeu de doigts

Gymnastique des pouces

Principe: 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.

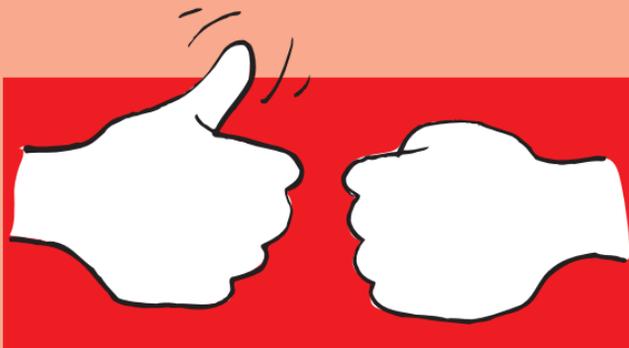
Variantes

- 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»

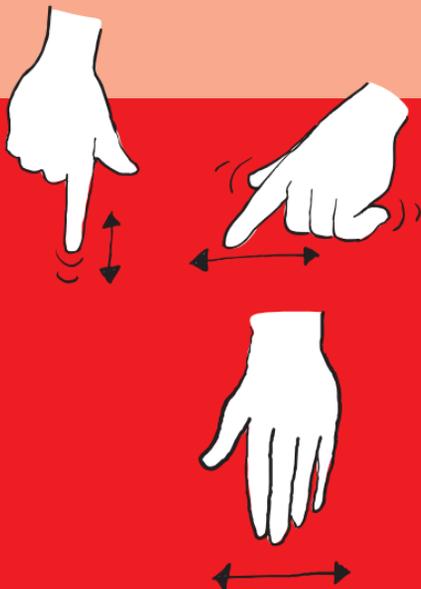
Degré inférieur
Degré moyen



www.ecolebouge.ch

Jeu de doigts

Gymnastique des mains



Principe: 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. Réussissez-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 tout en faisant des cercles sur votre ventre avec l'autre. Changez de main au bout d'un moment!



Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Jeu de doigts

Piano

Principe: 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.



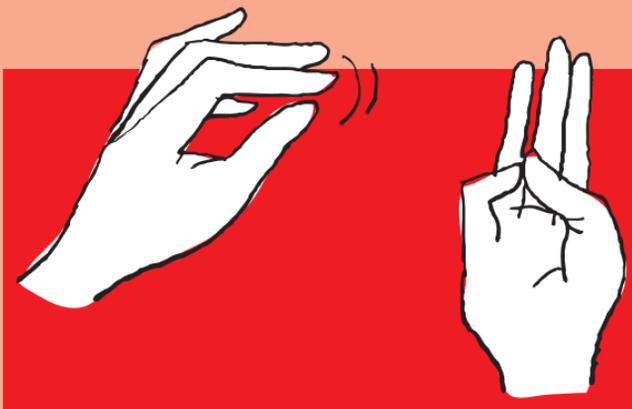
Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Jeu de doigts

Danse des doigts



Principe: Avec le pouce, touchez successivement le bout de tous les doigts de la même main: pouce-index, pouce-majeur, pouce-annulaire, pouce-auriculaire. Faites l'exercice avec la main droite ou avec la main gauche uniquement.

Variantes

- Avec les deux mains: exécutez la danse des doigts avec la main droite et la main gauche en même temps.
- Avec une main, touchez d'abord l'index avec le pouce; avec l'autre, touchez d'abord le petit doigt. Arrivez-vous à effectuer la danse symétriquement avec les deux mains sans vous embrouiller?
- Avec le pouce, touchez les autres doigts une fois, deux fois, trois fois ou au rythme que vous voulez.



Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse/se détendre

Salut au soleil

Principe: 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.

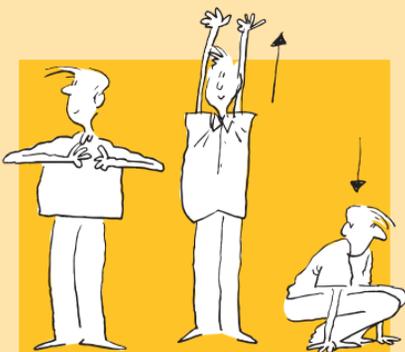


Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

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).



www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse/se détendre

Vertèbre après vertèbre

Principe: 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.

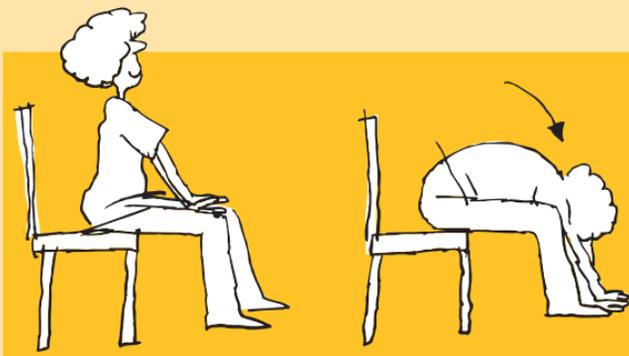
Variantes

- **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 inférieur
Degré moyen



www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse/se détendre

Promenade au zoo

Principe: Imaginez que vous vous promenez dans un zoo et que vous rencontrez les animaux suivants:



- **Lynx:** tirez doucement vos oreilles en arrière et massez-en lentement le bord en partant du haut et en descendant le long des lobes. Répétez l'exercice cinq à huit fois.
- **Hibou:** massez-vous les muscles de l'épaule gauche avec la main droite en tournant lentement la tête de droite à gauche et de gauche à droite. Massez-vous ensuite les muscles de l'épaule droite avec la main gauche en continuant à tourner la tête d'un côté à l'autre.
- **Eléphant:** imaginez-vous un grand huit couché. Tendez le bras droit (= la trompe) et inclinez la tête sur votre épaule droite. Suivez maintenant le huit imaginaire avec le bras, la tête et les yeux en commençant en haut à droite. Faites de même avec le bras gauche.
- **Vipère:** imaginez que vos bras et vos jambes sont des serpents. Croisez les jambes comme si les serpents voulaient s'enlacer. Croisez aussi les bras, tournez les paumes l'une contre l'autre et entrelacez vos doigts, puis ramenez les bras contre votre poitrine en les tournant. Appuyez légèrement la langue contre le palais. Remettez vos pieds l'un à côté de l'autre, décroisez les mains et appuyez le bout de vos doigts l'un contre l'autre.

Respirez lentement et profondément pendant toute la promenade.



Module
«Pauses actives»

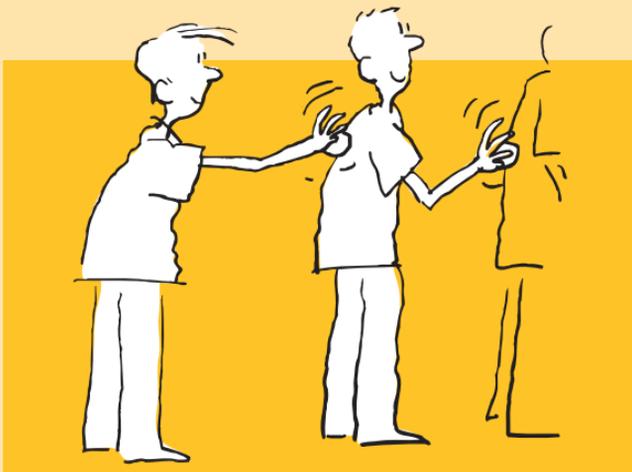
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse/se détendre

Massage

Principe: Mettez-vous par deux. Un élève prend une balle de tennis ou une balle hérisson dans la main, l'autre se couche à plat ventre par terre.



A l'aide de la balle, massez la nuque, les bras, le dos et les jambes de l'élève allongé avec des mouvements circulaires. Attention: massez seulement les muscles, sans appuyer sur la colonne vertébrale et les articulations!

Variantes

- A la chaîne: tous les élèves se mettent en cercle et regardent le dos du camarade qui se trouve devant eux. Chacun masse le dos de celui qui précède pour que toute la classe profite du massage en même temps! Faites ensuite un demi-tour sur vous-même et massez la nuque et les épaules de l'élève qui vous précède.
- Tortue: Mettez-vous par deux. Un élève s'assied sur la chaise. Il pose son torse sur ses cuisses en laissant pendre les bras doucement. Son camarade appuie sur la «carapace» (le haut du dos) avec une main; la tortue essaie de le repousser.



Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Pince-oreille et pince-nez



Principe: 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.



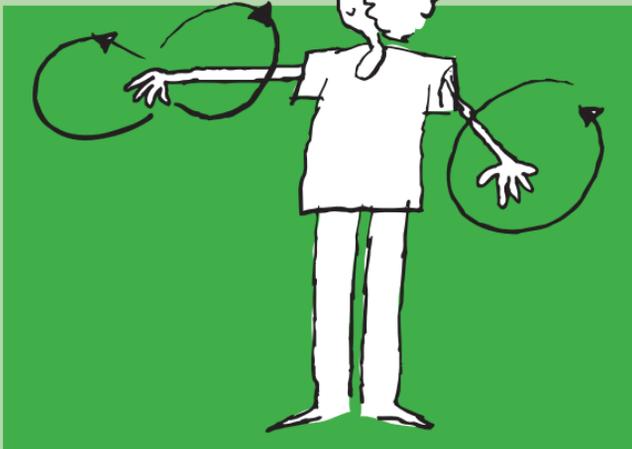
Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Chef d'orchestre



Principe: Dessinez un cercle devant votre torse avec une main tout en essayant de décrire un huit avec l'autre. Changez de main.

Variantes

- Dessinez un cercle en l'air avec un pied et une main.
- Dessinez un cercle en l'air avec une main en essayant de décrire un huit avec un pied en même temps.
- Ecrivez votre nom en l'air avec une main en essayant de faire un cercle ou un huit avec le pied en même temps. Y arriverez-vous des deux côtés?
- Dessinez un triangle, un carré, un huit, une fleur, etc. en l'air avec les deux mains en même temps. Arriverez-vous aussi à dessiner deux formes différentes?



Module «Pauses actives»

Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Arbre

Principe: Debout le dos bien droit, croisez les jambes en plaçant le pied droit par dessus le pied gauche, hanches légèrement décalées. Sentez comme votre dos s'allonge lentement et «pousse» en direction du plafond. Levez les bras de côté jusqu'à ce que les mains se rejoignent par dessus la tête. Comptez lentement jusqu'à dix, puis laissez retomber les bras et remettez vos pieds l'un à côté de l'autre sur le sol. Répétez l'exercice avec le pied gauche par-dessus le pied droit.

Variantes

- Transférez le poids du corps sur la jambe gauche, fixez un point avec les yeux et levez lentement le pied droit en arrière. Avec la main droite, tirez-le contre les fesses en gardant les genoux parallèles. Levez lentement le bras gauche vers le haut et étirez-vous en direction du plafond.
- Posez le pied de côté sur la cuisse de l'autre jambe en appuyant fermement. Levez vos bras de côté jusqu'à ce que les mains se rejoignent par-dessus la tête et étirez-vous en direction du plafond.



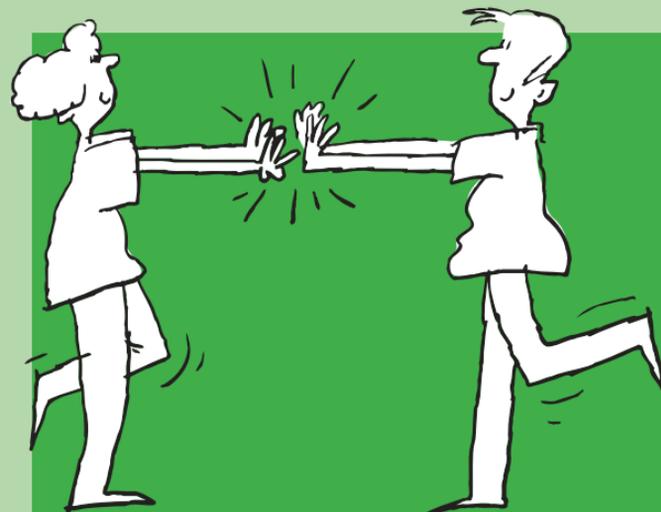
Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Duel



Principe: Par deux, placez-vous face à face sur une jambe, paumes contre paumes. Essayez maintenant de déséquilibrer votre adversaire en le poussant, en relâchant soudainement la pression ou en déplaçant les mains de côté. Changez régulièrement de jambe.

Variantes

- Essayez de combattre les yeux fermés.
- Combat de gladiateurs: le vainqueur du duel affronte un autre vainqueur au tour suivant, tandis que le perdant lutte contre un autre perdant. Le tournoi peut se poursuivre pendant plusieurs pauses (actives)!
- Combat de pieds: en vous tenant sur une jambe, essayez de vous déséquilibrer avec l'autre pied.



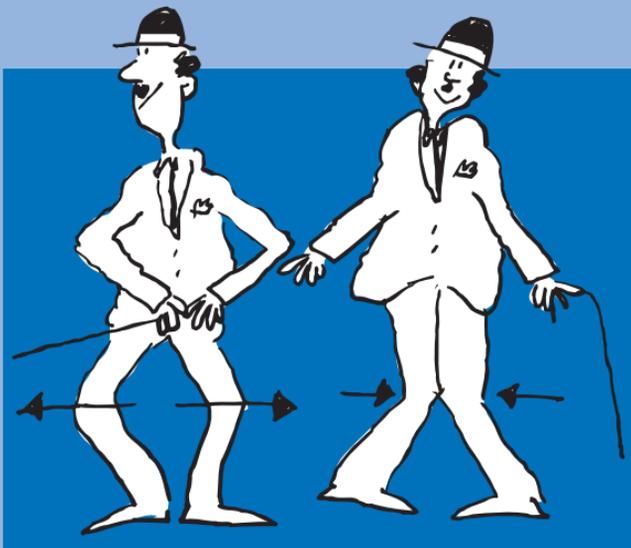
Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Charlot



Principe: 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. Lorsque les pointes de vos pieds sont tournées l'une vers l'autre, les paumes de vos mains sont tournées en arrière. Arrivez-vous à imiter la démarche de Charlot en sautant en rythme le plus vite possible?

Variantes

- 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Chassé-croisé



Principe: 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. Arriverez-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.



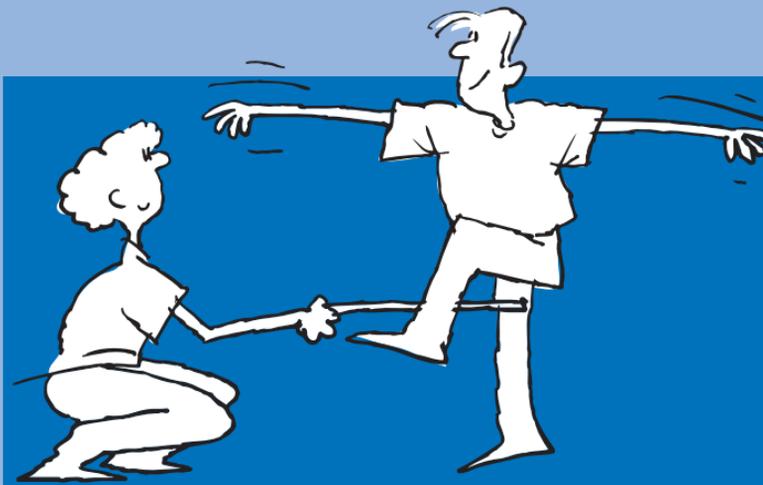
Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Saut en hauteur



Principe: Mettez-vous par deux. Un élève saute, l'autre tend une règle, une branche ou un bâton pour faire la barre. Commencez à la hauteur des chevilles et montez progressivement la barre (genou, cuisse, hanche).

Variante: Assis par terre, un élève garde les jambes écartées à dix centimètres du sol. Le sauteur se tient entre ses jambes. Au signal, l'élève qui est assis par terre ferme les jambes tandis que son camarade saute en écartant les siennes.



Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Dix, c'est gagné!

Principe: 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 haut. Y arriverez-vous sans vous embrouiller?

Variantes

- Séquences chiffrées: sautez sur place à pieds 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 dix 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!



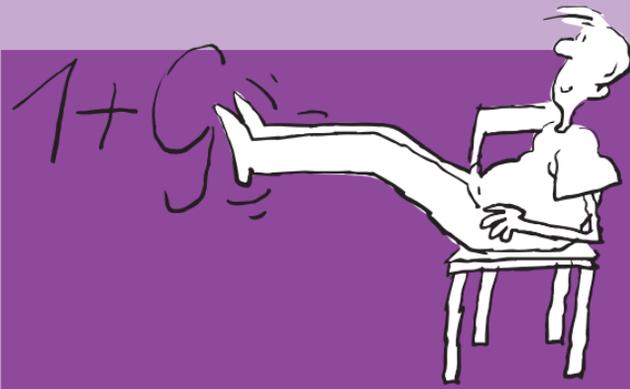
Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Ecrivain



Principe: 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 inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Parade des animaux

Principes

- Chien: posez vos mains par terre devant vous de manière à ce que vos jambes et votre dos/vos bras forment un triangle avec le sol. Essayez de poser les mains et les pieds complètement à plat, jambes tendues au maximum.
- Lézard: dans cette position, abaissez lentement votre torse en direction du sol. Imaginez que vous êtes raide comme une planche. Essayez de rester «en suspension» à quelques centimètres du sol avant de vous allonger par terre.
- Cobra: une fois que vous êtes à plat ventre, posez vos mains de chaque côté de votre poitrine sur le sol, bras fléchis. Prenez appui sur vos bras de manière à décoller lentement le haut du corps. Les cuisses restent par terre, les jambes sont serrées, avec les pointes de pied en appui sur le sol.



- Crocodile: abaissez le torse pour vous remettre à plat ventre et tendez les deux bras en avant. Posez un bras par dessus l'autre et ouvrez la gueule du crocodile en levant le bras supérieur et en le tendant vers le haut. Les pieds restent au sol. Ouvrez la gueule quatre fois de chaque côté, puis remettez-vous à plat ventre. Ramenez vos bras de chaque côté du torse, prenez appui sur vos mains et remettez-vous dans la position du chien.

Répétez toute la séquence plusieurs fois en respirant lentement et régulièrement.



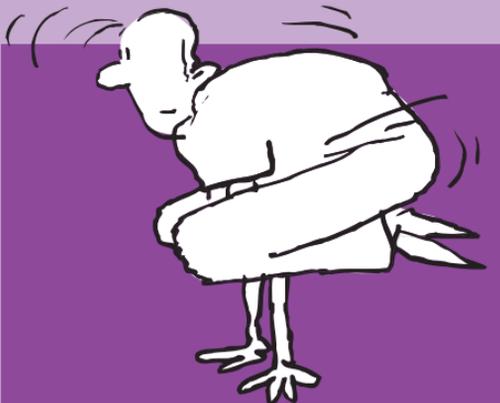
Module «Pauses actives»

Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Corneille



Principe: Accroupissez-vous et posez les mains par terre entre vos pieds. Poussez maintenant vos genoux contre vos bras. En mettant tout le poids sur vos bras, penchez-vous en avant de manière à décoller les pieds du sol. Pour ne pas piquer du nez, vous devez trouver le point d'équilibre! Remettez-vous en position accroupie et reposez-vous un peu avant d'essayer encore une fois.

Variantes

- Airbag: posez un coussin par terre devant vous pour amortir les chutes éventuelles!
- Mettez-vous par deux et aidez-vous mutuellement en vous soutenant par les épaules.



Module

«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Spaghettis

Principe: Divisez la classe en deux groupes, les «spaghettis» et les «cuisiniers». Les spaghettis se répartissent dans la classe et se couchent par terre. Tant qu'ils ne sont pas cuits, ils sont durs et ont les muscles tendus au maximum. Quand ils sont «al dente», ils sont à moitié cuits: le haut du corps est tendu, mais les jambes sont relâchées. Les spaghettis cuits sont tout à fait mous; le corps et les muscles sont complètement relâchés.

Les cuisiniers se déplacent dans la pièce et soulèvent les pieds des spaghettis pour voir si la cuisson est terminée. Arriveront-ils à déterminer à quel stade ils en sont?

Vous pouvez ensuite inverser les rôles.

Variante: Vérifiez la cuisson des spaghettis en les touchant avec le doigt sur la cuisse, le ventre et les bras. Arrivez-vous à déterminer où en est la cuisson?

Source: Stefan Häusermann (animato – Baden)



Module
«Pauses actives»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch