

# Energy Breaks: Des pauses en mouvement à l'école

Les «Energy Breaks» agissent à trois niveaux: mouvement, relaxation et concentration. A mettre en œuvre pendant des conférences, des modules, des ateliers et naturellement à l'école.

Avec ses «Energy Breaks», l'Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP stimule l'activité, la détente et la concentration pendant les exposés, les modules, les workshops et bien sûr, les leçons au quotidien.

«Energy Breaks», ce sont des pauses servant à se détendre, de brèves récréations actives et des exercices de concentration. Tout cela afin de permettre aux participants de garder toute leur faculté d'assimilation.



Le responsable du cours décidera si les «Energy Breaks» seront présentés par vous-même, par une personne formée à cet effet ou par un ou plusieurs participants.

→ [Exercices «Energy Breaks»](#)

Source: [Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO