

PAUSES : SOUFFLER POUR MIEUX TRAVAILLER!

IDÉES DE PAUSES POUR LA CLASSE

AVANT DE COMMENCER...

Je t'ai préparé des idées de pauses que tu peux proposer à tes élèves (petit.e.s ou grand.e.s) quand tu sens que l'attention, l'énergie ou la motivation ne sont plus au rendez-vous. Cela ne fait pas toujours plaisir de "perdre du temps", mais dans ces moments-là, rappelle-toi que ce n'est qu'une impression! En effet, tu gagnes beaucoup de temps en proposant ces moments qui permettront à tes élèves d'être de nouveau disposé.e.s à apprendre.

Cette liste n'est pas exhaustive. Si tu souhaites trouver des idées supplémentaires, Pinterest est une source d'inspiration sans fin (au risque d'y passer des heures!). Je complète régulièrement mon tableau "Gestion de classe" sur mon compte Pinterest @EduSens63, si tu veux y jeter un œil. Tu peux aussi retrouver un article consacré à ce sujet : "Besoin de pauses : souffler pour mieux travailler" sur mon site www.edu-sens.fr. Je l'agrémenterai au fil de mes trouvailles.

Mon conseil, c'est de préparer en amont toutes tes idées de pauses, de façon à ce que, quand tu en auras besoin, tu n'aies pas à y réfléchir : tu n'as plus qu'à piocher! Tu peux aussi créer la liste avec tes élèves, leur permettre de l'agrémenter au fil du temps.



Tu peux créer des "boutons pause" en utilisant des bâtons de glace (tous regroupés dans un pot à crayons, il n'y a plus qu'à en prendre un au hasard).

Bouton pause à télécharger + idées de pauses sur le blog "Mais que fait la maîtresse" : <http://maisquefaitlamaitresse.com/hello-world/>



Tu peux également préparer de petits papiers à tirer au sort, ou bien entrer toutes tes idées dans une application numérique de tirage au sort... bref, ce ne sont pas les solutions qui manquent!



PAUSES : SOUFFLER POUR MIEUX TRAVAILLER!

IDÉES DE PAUSES ACTIVES POUR LA CLASSE



POUR SE DÉFOULER : LES PAUSES ACTIVES



La pause active est un temps de pause que l'on va mettre à profit pour faire une courte activité physique, entre 5 et 15 minutes, de nature plus ou moins soutenue. Pratique pour les fameuses 30'APQ (mesure des 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne)!

DANS LA COUR OU LE GYMNASSE

- Le site "Mon enfant fait du sport" est une mine d'idées, et leurs fiches sont très agréables à lire, grâce à une chouette mise en page. Tu y trouveras par exemple le jeu de poursuite "Super banane", "Le Guide et l'aveugle" (pour sensibiliser les enfants au handicap visuel), ou encore le quizz sportif "Questions pour des champions", histoire de réviser tout en se défoulant : <https://www.monenfantfaitdusport.fr/>

DANS LA CLASSE

- La pause active Wixx : un programme québécois destiné aux enfants et aux ados. C'est complètement déjanté mais ça plaît. Ce sont des vidéos de mouvements de danse à réaliser en musique, que tu peux retrouver sur leur page YouTube par exemple : <https://www.youtube.com/user/WixxTV> ou sur wixx.ca

En tapant "circuit pause active genial ly" dans ta barre de recherche, tu trouveras un jeu de l'oie en version numérique, auquel tu peux jouer directement sur l'ordinateur.

- Jeu du dé : on tire au sort un chiffre qui indique le geste qu'on doit faire.

Par exemple : 1 = Recule d'un pas, 2 = Avance de 2 pas de géant, 3 = Tourne 3 fois sur toi-même, 4 = Fais 4 pas de souris, 5 = Saute 5 fois sur place, 6 = Touche tes orteils du bout des doigts 6 fois

- Jeu des lettres de l'alphabet, selon le même principe que le dé. On peut choisir le prénom d'un.e élève de la classe et tout le monde faire la série de mouvements associées aux lettres... Bon courage quand tu t'appelles Angélique... (Astuce pour les PE en maternelle : on peut écrire les lettres en cursive, et les mélanger, pour les encourager à les reconnaître si c'est le thème du moment. L'astuce fonctionne pour les profs de Grec aussi ^^) Plein d'idées ici : <https://lamaterdevlynette.fr/lamotricite-en-etant-confine-ou-pas>
- Marche sur place pendant 1 minute selon un rythme donné par le/la meneur.se
- Diffuser une chanson et se défouler/danser pendant toute sa durée
- "Clap pattern games" : des idées de jeux qui consistent à taper dans ses mains.

Par exemple : diffuser la chanson *We were rock you*, de Queen et taper en rythme, ou un.e meneur.se tape des mains, et tout le monde doit essayer de taper exactement en même temps.

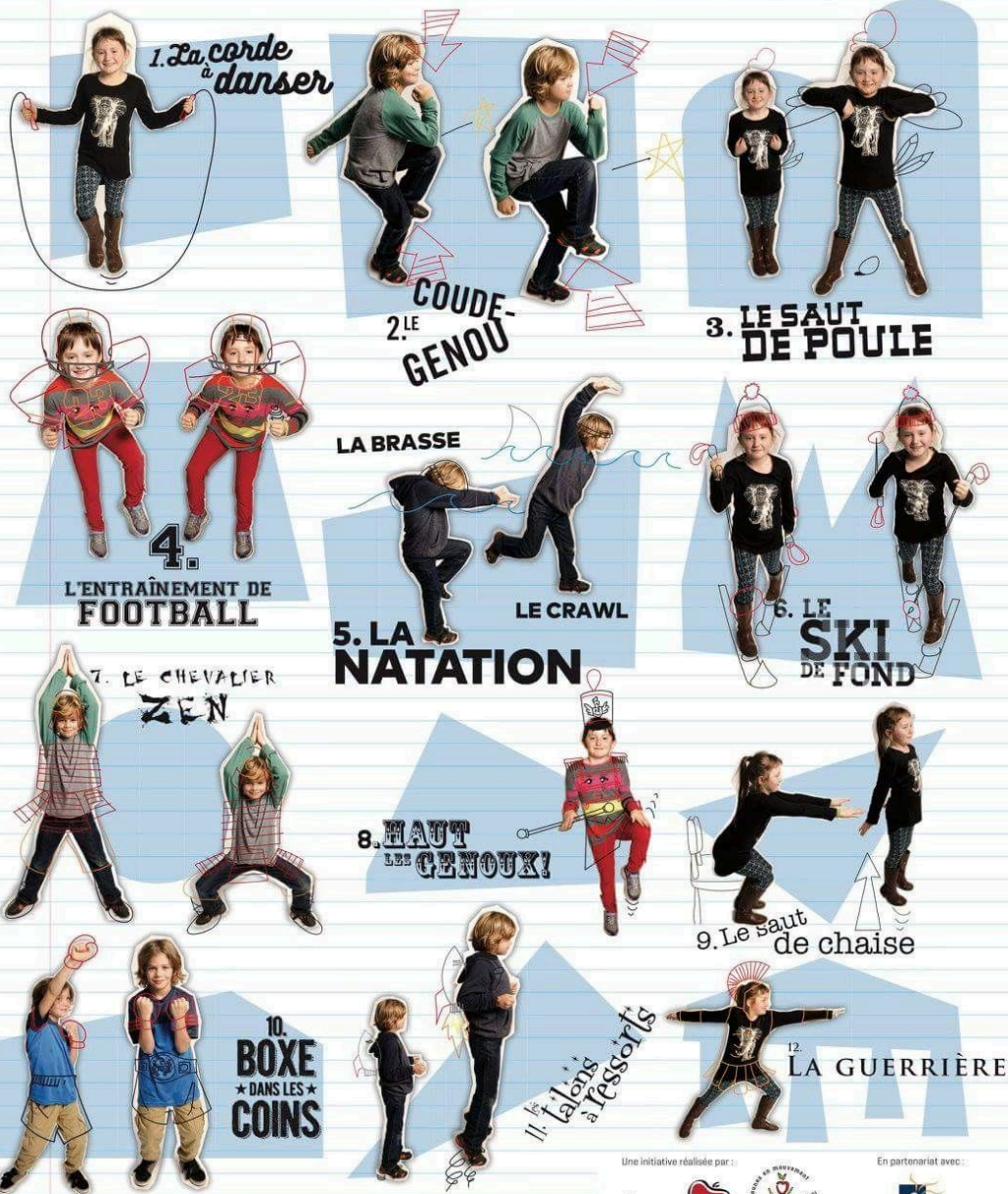


PAUSES : SOUFFLER POUR MIEUX TRAVAILLER!

IDÉES DE PAUSES ACTIVES POUR LA CLASSE

C'EST L'HEURE DE LA PAUSE ACTIVE EN CLASSE!

PRENDRE UNE PAUSE POUR BOUGER UN PEU ME PERMET DE ME SENTIR PLUS CALME,
PLUS ATTENTIF ET D'APPRENDRE MIEUX. ALORS ACTIVONS-NOUS AVEC QUELQUES EXERCICES!



Découvrez de nombreux choix d'activités au
fenetreped.csvdc.qc.ca/2015/08/19/actif-a-lecole/

Une initiative réalisée par :



En partenariat avec :



Québec en forme est heureux d'accompagner et de soutenir JEFY et JEDM



angelique@edu-sens.fr
www.edu-sens.fr
@edusens_63



PAUSES : SOUFFLER POUR MIEUX TRAVAILLER!

IDÉES DE PAUSES ACTIVES POUR LA CLASSE

L'ECAP sur l'apprentissage!

Boire de l'eau

Énergise et réhydrate le corps. Un manque d'eau de 2 % diminue les facultés cognitives jusqu'à 20 %.

Buvez lentement de l'eau claire. Maintenez chaque gorgée d'eau dans la bouche avant de l'avaler.



Points du cerveau

Redonnent une pensée claire, équilibre l'énergie, les émotions et les hormones.

Placez une main sur le nombril, l'autre stimule les deux creux sous les clavicules, de chaque côté du sternum en tournant la tête d'un côté à l'autre.



Mouvements croisés

Connectent les deux hémisphères du cerveau à travailler ensemble. Créer de nouvelles connexions.

Bougez. Les bras et les jambes opposées se croisent au centre dans un mouvement qui nous rappelle le X.



Contacts croisés

Apportent la sécurité d'être centré. Activent nos ressources.

Assoyez-vous et croisez les chevilles et les bras avec appui sur la poitrine. Placez la langue au palais. Ensuite, décroisez le tout et joignez les doigts ensemble.



Ce feuillet est offert gratuitement par l'équipe de Neuro Gym Tonik®
514-316-8907 - www.neurogymtonik.com



PAUSES : SOUFFLER POUR MIEUX TRAVAILLER!

IDÉES DE PAUSES POUR LA CLASSE

POUR S'APaiser...



Si tu as la place dans ta salle, tu peux créer un coin de retour au calme, si non (voire même si tu n'as pas ta salle!) tu peux faire une boîte. C'est encore une fois une super idée de le faire avec les élèves, parce que ça les encourage à réfléchir et à partager sur ce qui leur fait du bien quand ils ou elles ont besoin de s'apaiser.

Quelques idées pour agrémenter ton coin ou ta boîte : casques anti-bruit, fidgets, jolies images, morceaux de tissus de différentes textures, peluches, sablier, boule à neige ou à paillettes, papiers à déchirer, mandalas ou autres coloriations, moulin à vent...

Une bonne idée : créer des bouteilles de retour au calme ou bouteilles sensorielles.

- Fiche 9 exercices de retour au calme : <https://apprendreaeducer.fr/exercices-de-retour-au-calme-pour-les-enfants/>
- 9 cartes de pleine conscience : <https://apprendreaeducer.fr/9-cartes-de-pleine-conscience-pour-les-enfants-stress-concentration-retour-au-calme-emotions-fortes/>

PODCASTS OU AUDIOS INVITANT À LA DÉTENTE

- "Les explorations de Céleste" sur Youtube (vidéos créées par Noémie, du compte Insta @faire_rire_les_oiseaux, qui est sophrologue)
- "La Grenouille, méditation pour les enfants", issue de *Calme et attentif comme une grenouille* d'Eline Snel : <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

Il existe de nombreux podcasts adaptés à tous les âges, et sur tous les sujets. On peut par exemple :

- Ecouter des histoires ("Les P'tites histoires" <https://podcast.taleming.com/taleming-les-ptites-histoires>, "Rockambosques" <https://podcast.ausha.co/rockambosques>)
- Se détendre ("Le Yoga de Bloom - Le yoga des enfants")

EXERCICES DE RESPIRATION

- Spirale de retour au calme : <https://apprendreaeducer.fr/un-outil-de-retour-au-calme-pour-les-enfants-respiration/>
- La plume : souffler sur une plume de façon à ce qu'elle se déplace en ligne droite.
- Jeu du corps "ballon" : en binôme, l'un.e est le ballon, l'autre le/la souffleur.se. Dans l'imitation d'un ballon de baudruche qui se gonfle, le souffleur insuffle de l'air autour du corps du ballon qui, recroquevillé et au rythme du souffle se déplie et grandit son corps. Pour terminer, le ballon se dégonfle, tout mou dans le corps. (@alicepsymot)

