

Bouge de ta chaise

La pause active est une courte période d'activité physique qui répond au besoin naturel de bouger des enfants. Elle peut être mise en place à tout moment, notamment dans la classe, pendant les périodes de transition. Elle contribue à l'amélioration de l'attention et de la concentration des élèves et au développement de saines habitudes de vie.

Objectif : faire une pause et réveiller son corps pour retrouver de la concentration.

Le challenge proposé ce mois-ci est une pause active autour de sa chaise :

Musique possible :

- Nick Waterhouse - Katchi
- Pink Martini : hang on little tomato
- René Aubry : Zingaro
- Laurie Anderson : Art of noise

- 1- Assis sur ta chaise, incline doucement la tête à droite puis à gauche, renouvelle ce mouvement 4 fois.
- 2- Assis sur ta chaise, grandis-toi comme si on te tirait par le sommet du crâne, puis relâche pour faire le dos rond. Enchaîne 4 fois de suite.
- 3- Toujours assis, pose les doigts sur tes épaules, rapproche les coudes vers l'avant jusqu'à ce qu'ils se touchent, écarte-les au maximum vers l'arrière. Répète ce mouvement 4 fois.
- 4- Lève-toi de ta chaise pour en faire le tour vers la droite en 8 temps. Assieds-toi et recommence aussitôt en la contournant vers la gauche. Répète 2 fois ce mouvement.
- 5- Positionne-toi debout, derrière ta chaise en posant les mains sur le dossier, fait 4 flexions des jambes, aide-toi le moins possible du dossier pour te relever. Enchaîne ce mouvement 4 fois.
- 6- Toujours les mains sur le dossier, en appui sur le pied gauche, lève le talon droit, repose et lève le talon gauche. Alterne 4 fois.
- 7- Rassieds-toi sur la chaise, ferme les yeux et inspire à fond sur 8 temps, expire à fond sur 8 temps. Renouvelle ce cycle 4 fois.