

# Pauses-itives

## Cahier d'accompagnement



Courant-Nord!  
Le regroupement Québec en Forme à Rivière-du-Nord  
Novembre 2011

## CONTENU

- Historique et présentation des Pauses-itives
- Bienfaits de l'activité physique
- Fréquences cardiaques selon les groupes d'âges
- Déroulement de la formation
- Guide de l'animateur
- Routines (mouvements, routines type, histoires actives, Yoga)
- Annexes :  
Modèle de documents pour les enseignants,  
le recrutement des jeunes, contrat d'engagement,  
grille d'observation, échelle de Borg, etc.



# Trousse : Pauses-itives



## CONTENU

### ★ Cahier Pauses-itives :

Historique et présentation des Pauses-itives

Bienfaits de l'activité physique

Fréquences cardiaques selon les groupes d'âges

Déroulement de la formation

Guide de l'animateur

Routines (mouvements, propositions de routines type, histoires actives, Yoga)

Annexes : Modèle de documents pour les enseignants, le recrutement des jeunes, contrat d'engagement, grille d'observation, échelle de Borg, etc.

### ★ CD de données : Tous les documents en format PDF et en Word, pour utilisation selon les besoins de l'école.

☞ Toute reproduction de documents, en tout ou en partie, doit toujours porter la mention relative aux origines du programme.

### ★ CD de musique : Trames sonores disponibles pour les routines.

## COORDONNÉES DE LA PERSONNE RESSOURCE

Coordination de Courant-Nord!

Le regroupement Québec en Forme à Rivière-du-Nord

Caroline Légaré

450-436-1512 #3322 Cell. : 450-822-1152

[riviere-du-nord@regroupement.quebecenforme.org](mailto:riviere-du-nord@regroupement.quebecenforme.org)

Novembre 2011

Inspiré des documents produits par Isabelle Servant  
Coordonnatrice et animatrice à Québec en forme, secteur de Senneterre.

## Historique des « Pausés-itives »

L'idée des « Pausés-itives » vient des Pausés-action qui ont été développées à la Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois suite à un colloque provincial au cours duquel plusieurs intervenants avaient manifesté le désir de faire bouger davantage les élèves, en évitant le plus possible de déranger leurs périodes habituelles de cours. L'idée d'une courte séance d'aérobic en classe avait alors été envisagée, afin de permettre aux élèves de se dégourdir pendant les longs cours théoriques.

Les pausés-action ont d'abord été expérimentées à Senneterre, à titre de projet-pilote. L'animation, d'une durée de 15 minutes, était alors assurée par l'animatrice de Québec en Forme et était proposée aux enseignants de 3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année sur une base volontaire. Compte tenu du succès remporté par le projet, il fut rapidement proposé de former des escouades d'élèves qui feraient l'animation dans leur propre classe, dans le but d'assurer la continuation du projet au-delà de QEF.



## Formation des escouades

Le choix des animateurs se fait généralement par l'enseignant. Il peut être avantageux de cibler des élèves qui démontrent déjà certaines habiletés au niveau de l'animation. Il est suggéré de choisir 4 élèves par groupe et de les jumeler par équipes de 2. Avec deux équipes par classe, on s'assure ainsi de la disponibilité des animateurs en temps voulu. Si plusieurs élèves d'une même classe sont intéressés à faire partie de l'escouade on peut convenir d'une rotation, à intervalles donnés, tout au long de l'année scolaire.

Une fois les élèves de l'escouade identifiés, une formation en deux temps s'avère nécessaire. Tout d'abord, on leur explique le projet, on regarde avec eux les étapes d'une « pause-itive », on les fait pratiquer en groupe et on leur explique de quoi sera constituée la seconde partie de la formation.

Lors de la deuxième rencontre, on leur présente la pochette et tout le matériel qu'elle contient. On pratique la routine au complet, en laissant animer les élèves. On explique l'étape du retour au calme et on la pratique. On explique la prise du rythme cardiaque et on la pratique. Lorsque les élèves se sentent prêts, on les emmène animer une « pause-itive » auprès d'un groupe d'élèves ciblés ou encore dans leur propre classe.



Un immense merci à **Mario Labbé**, agent de développement de Québec en Forme en Abitibi ainsi qu'à la coordonnatrice de Québec en Forme à Senneterre, **Isabelle Servant**, grâce à qui le concept des « Pausés-itives » a pu être développé au sein de notre regroupement.

# Les bienfaits de l'activité physique

12 raisons qui font que les « Pauses-itives » sont bonnes pour moi ...

- ★ Améliorent ma condition physique.
- ★ Favorisent la réduction de l'anxiété et du stress.
- ★ Fortifient mon cœur.
- ★ Les enfants qui font de l'activité physique régulièrement ont une meilleure mémoire et une plus grande capacité de concentration.
- ★ M'aident à me détendre, tout en me donnant plus d'énergie
- ★ M'assurent une bonne croissance.
- ★ Me permettent de demeurer flexible.
- ★ Me procurent une bonne posture et un meilleur équilibre.
- ★ Ont des effets positifs sur mes résultats scolaires.
- ★ Ont des effets positifs sur mon humeur.
- ★ Plus je commence tôt à pratiquer des activités physiques, meilleures sont mes chances d'acquérir de saines habitudes qui me resteront pour la vie.
- ★ Solidifient mes os et renforcent mes muscles.



## Tableau des fréquences cardiaques (FC) selon l'âge (5 à 30 ans)



Âge	FC max.	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%
		Repos et petit effort		Effort moyen		Grand effort		Effort intense
5	215	64,5	86	107,5	129	150,5	172	193,5
6	214	64,2	85,6	107	128,4	149,8	171,2	192,6
7	213	63,9	85,2	106,5	127,8	149,1	170,4	191,7
8	212	63,6	84,8	106	127,2	148,4	169,6	190,8
9	211	63,3	84,4	105,5	126,6	147,7	168,8	189,9
10	210	63	84	105	126	147	168	189
11	209	62,7	83,6	104,5	125,4	146,3	167,2	188,1
12	208	62,4	83,2	104	124,8	145,6	166,4	187,2
13	207	62,1	82,8	103,5	124,2	144,9	165,6	186,3
14	206	61,8	82,4	103	123,6	144,2	164,8	185,4
15	205	61,5	82	102,5	123	143,5	164	184,5
16	204	61,2	81,6	102	122,4	142,8	163,2	183,6
17	203	60,9	81,2	101,5	121,8	142,1	162,4	182,7
18	202	60,6	80,8	101	121,2	141,4	161,6	181,8
19	201	60,3	80,4	100,5	120,6	140,7	160,8	180,9
20	200	60	80	100	120	140	160	180
21	199	59,7	79,6	99,5	119,4	139,3	159,2	179,1
22	198	59,4	79,2	99	118,8	138,6	158,4	178,2
23	197	59,1	78,8	98,5	118,2	137,9	157,6	177,3
24	196	58,8	78,4	98	117,6	137,2	156,8	176,4
25	195	58,5	78	97,5	117	136,5	156	175,5
26	194	58,2	77,6	97	116,4	135,8	155,2	174,6
27	193	57,9	77,2	96,5	115,8	135,1	154,4	173,7
28	192	57,6	76,8	96	115,2	134,4	153,6	172,8
29	191	57,3	76,4	95,5	114,6	133,7	152,8	171,9
30	190	57	76	95	114	133	152	171

## Tableau des fréquences cardiaques cibles 5 à 12 ans



Âge	FC max.	70%		80%	
		1 min	15 sec	1 min	15 sec
		Grand effort			
		1 min	15 sec	1 min	15 sec
5	215	151	38	172	43
6	214	150	37	171	43
7	213	149	37	170	43
8	212	148	37	170	42
9	211	148	37	169	42
10	210	147	37	168	42
11	209	146	37	167	42
12	208	146	36	166	42



Novembre 2011  
 Inspiré des documents produits par Isabelle Servant  
 Coordonnatrice et animatrice à Québec en forme,  
 secteur de Senneterre



## Tableau des fréquences cardiaques (FC) selon l'âge 5 à 12 ans

Âge	FC max.	30%		40%		50%		60%		70%		80%		90%	
		Repos et petit effort				Effort moyen				Grand effort				Effort intense	
		1 min	15 sec	1 min	15 sec	1 min	15 sec	1 min	15 sec	1 min	15 sec	1 min	15 sec	1 min	15 sec
5	215	65	16	86	22	108	27	129	32	151	38	172	43	194	48
6	214	64	16	86	21	107	27	128	32	150	37	171	43	193	48
7	213	64	16	85	21	107	27	128	32	149	37	170	43	192	48
8	212	64	16	85	21	106	27	127	32	148	37	170	42	191	48
9	211	63	16	84	21	106	26	127	32	148	37	169	42	190	47
10	210	63	16	84	21	105	26	126	32	147	37	168	42	189	47
11	209	63	16	84	21	105	26	125	31	146	37	167	42	188	47
12	208	62	16	83	21	104	26	125	31	146	36	166	42	187	47



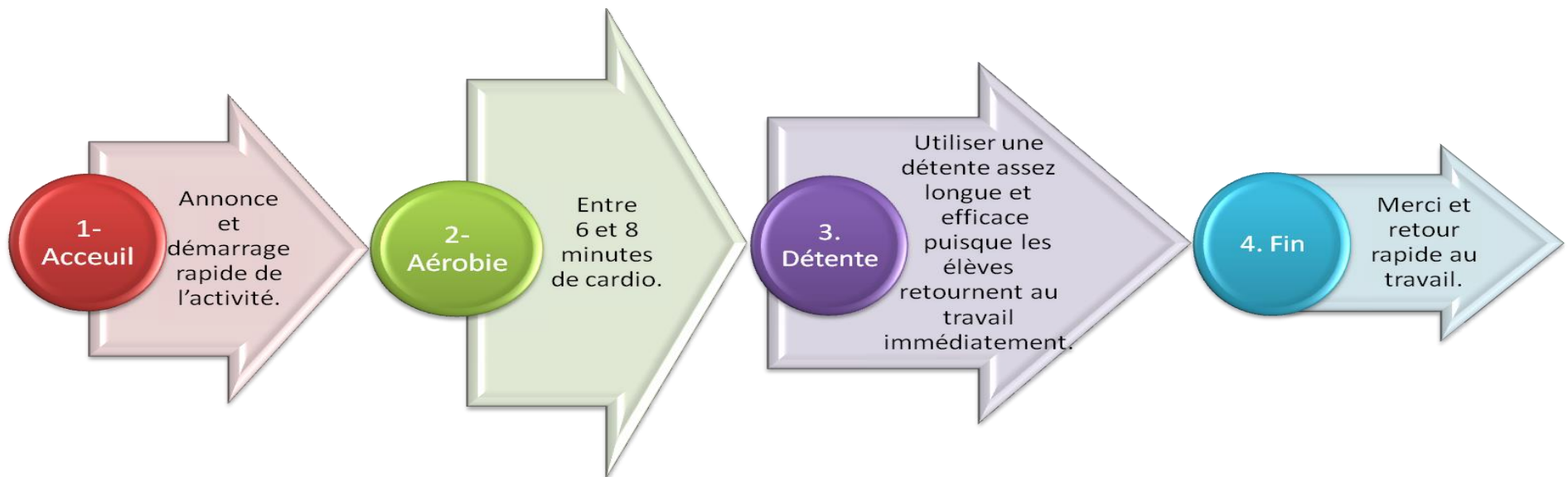
# Déroulement de la formation



1. Visionnement du vidéo des pauses-action à Senneterre, suivi d'un échange.  
[http://www.youtube.com/watch?v=\\_AgYwlZzDoc](http://www.youtube.com/watch?v=_AgYwlZzDoc)
2. Voir la feuille : « Bienfaits de l'activité physique »;
3. Voir la feuille : « Mon guide de l'animateur »;
4. Voir la feuille « Échelle de perception de l'effort » et les tableaux des fréquences cardiaques;
5. Voir les diverses routines proposées (avec expérimentation);
6. Parler du retour au calme (avec expérimentation);
7. Voir les postures de Yoga;
8. Signer le contrat d'engagement;
9. Fixer une date pour une prochaine rencontre.



# Les Pauses-itives en 4 étapes ...





# Mon guide de l'animateur

Ce guide appartient à :



## Les QUALITÉS d'un bon animateur

**Dynamique** : C'est-à-dire souriant, motivant, enjoué et énergique.

**Responsable et sérieux** : Donner l'exemple en se comportant toujours de la bonne façon.

**Langage** : Parler fort pour que les élèves entendent bien et utiliser un langage simple pour que tout le monde comprenne. Toujours se placer de façon à être vu de tous les élèves.

**Préparation** : Être bien préparé pour animer la « pause-itive ».

## Les RESPONSABILITÉS de l'animateur

**Convenir avec l'enseignant** des moments appropriés pour la tenue d'une « pause-itive »

**Être toujours prêt** à en animer une ! On ne sait jamais quand le besoin de bouger peut se faire sentir ...

**Sécurité des participants** : S'assurer que les souliers sont bien attachés, que l'espace pour bouger est assez grand et sécuritaire et que les élèves n'ont rien dans la bouche.

**Encourager les élèves** à apporter une bouteille d'eau et à boire avant et après la « pause-itive. »

**Être présent** aux rencontres avec la personne responsable des « pauses-itives ».

## La ROUTINE de l'animateur

**8 premières minutes** : routine rapide et dynamique sur musique très rythmée.

**2 minutes** : Détente. Il est IMPORTANT de faire ces 2 minutes de détente. Elles sont aussi importantes que la routine active.



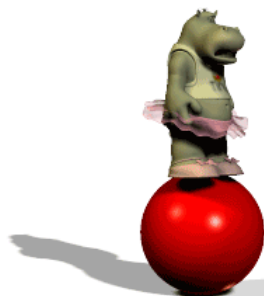
## ROUTINES

- Mouvements pour les routines
- Modèles de routines
- Histoires actives
- Yoga

# Mouvements pour les routines



Mouvements	Temps pour une répétition	Description détaillée
Pas de côtés	2	<b>Départ :</b> 2 pieds collés. Faire un pas vers la droite avec le pied droit et apporter le pied gauche à côté pour revenir en position pieds collés. Recommencer du côté gauche.
Talons croisés devant	2	<b>Départ :</b> 2 pieds collés. Faire un pas vers la droite avec le pied droit et apporter le talon gauche à droite et devant le pied droit (croiser les jambes). Recommencer du côté gauche.
Orteils croisés derrière	2	<b>Départ :</b> 2 pieds collés. Faire un pas vers la droite avec le pied droit et apporter les orteils du pied gauche à droite et derrière le pied droit (croiser les jambes). Recommencer du côté gauche.
Jogging	1	Course sur place.
Jogging talons fesses	1	Jogging avec les talons qui viennent toucher aux fesses.
Jogging genoux fléchis à 90 degrés	1	Jogging avec les genoux fléchis à 90 degrés.
Twist	1	Sauter en tournant les pieds du côté droit et le corps du côté gauche puis ensuite sauter en tournant les pieds du côté gauche et le corps du côté droit.
Jumping jack	2	<b>Départ :</b> 2 pieds collés. Faire un saut en écartant les jambes et les bras. Faire un autre saut pour revenir à la position de départ.
Coudes genoux croisés	2	<b>Départ :</b> 2 pieds collés. Lever le genou droit à 90 degrés et y toucher avec le coude gauche. Faire la même chose de l'autre côté.
Coudes genoux étirés	2	<b>Départ :</b> Jambes écartées, main droite au-dessus de la tête. Lever le genou droit à 90 degrés et y toucher avec le coude droit. Faire plusieurs répétitions et ensuite changer de côté. On peut aussi alterner les côtés.



Novembre 2011  
 Inspiré des documents produits par Isabelle Servant  
 Coordinatrice et animatrice à Québec en forme,  
 secteur de Senneterre

Mouvements	Temps pour une répétition	Description détaillée
Pas de côté saut	4	<b>Départ :</b> 2 pieds collés. Faire un pas vers la droite avec le pied droit et apporter le pied gauche à côté pour revenir en position pieds collés. Sauter sur place (en voulant toucher le plafond) puis recommencer du côté gauche.
Balancement talons fesses	2	Les jambes écartées, balancer le poids du corps sur la jambe gauche et lever le talon droit pour qu'il touche à la fesse et balancer le poids du corps sur l'autre pied pour faire la même chose de l'autre côté.
Balancement genoux fléchis à 90 degrés	2	Les jambes écartées, balancer le poids du corps sur la jambe gauche lever le genou droit à 90 degrés sur le côté et balancer le poids du corps sur l'autre pied pour faire la même chose de l'autre côté.
Sauts côté côté	1	Sauter à deux pieds à droite et sauter à deux pieds à gauche. Répéter.
Sauts avant arrière	1	Sauter à deux pieds devant et sauter à deux pieds derrière. Répéter.
Ski de fond	1	Mettre le pied droit devant et le pied gauche derrière (bras contraire) et sauter en changeant les pieds de place, le droit derrière et le gauche devant (changer aussi les bras).
Football	1	Faire du jogging rapide avec de petits pas de souris.
L'élastique	4	Alterner un jumping jack et un ski de fond.
Monter dans l'échelle	1	<b>Départ :</b> 2 pieds collés. Fléchir le genou droit à 90 degrés et étirer le bras gauche au-dessus de la tête. Répéter de l'autre côté.
Fentes	2	<b>Départ :</b> 2 pieds collés. Faire un pas vers l'avant avec le pied droit, fléchir les genoux à 90 degrés et ramener le pied droit avec le pied gauche. Répéter avec le pied gauche.
Flexion des genoux	2	Placer les pieds à la largeur des épaules et fléchir les genoux à 90 degrés, revenir dans la position debout et recommencer.



Mouvements	Temps pour une répétition	Description détaillée
Taper des mains sous les cuisses	2	Départ : 2 pieds collés. Lever la jambe droite avec le genou plié à 90 degrés et taper des mains sous la cuisse, faire la même chose de l'autre côté.
Toucher le talon devant	2	Départ : 2 pieds collés. Lever la jambe droite avec le genou plié à 90 degrés et toucher le pied avec la main gauche devant soi. Mettre l'autre main au-dessus de la tête. Répéter avec l'autre côté.
Toucher le talon derrière	2	Départ : 2 pieds collés. Fléchir la jambe droite en venant toucher le talon du pied droit avec la main gauche derrière soi. Mettre l'autre main au-dessus de la tête. Répéter avec l'autre côté.
Sauter à la corde à danser	1	Sauter sur place en faisant tourner la corde (imaginaire) avec les bras (vers l'avant et vers l'arrière).
Patin	2	Départ sur 2 pieds. Mettre le poids sur le pied droit et lever la jambe gauche (jambe étirée) vers l'arrière. Répéter de l'autre côté.
Coup de pied	2	Départ sur 2 pieds. Mettre le poids sur le pied droit et donner un coup de pied avec la jambe gauche. Répéter de l'autre côté.
Sauts fusée	2	Fléchir les genoux près du 90 degrés et sauter le plus haut possible en levant les mains pour tenter de toucher le plafond.



Novembre 2011  
 Inspiré des documents produits par Isabelle Servant  
 Coordonnatrice et animatrice à Québec en forme,  
 secteur de Senneterre

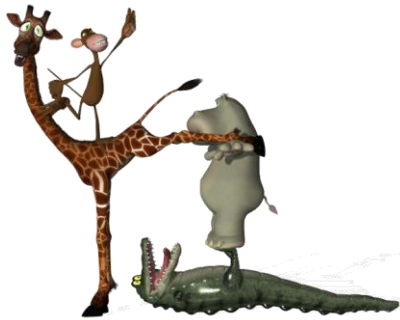
## Mouvements supplémentaires

Mouvements	Temps pour une répétition	Description détaillée
Jogging assis sur la chaise	1	Assis sur la chaise, courir le plus rapidement possible.
Push-up	1	Couché sur le sol à plat ventre, les mains sous les épaules, les coudes fléchis. Relever le corps (qui est bien droit) en prenant appui sur les orteils et les mains.



Novembre 2011  
 Inspiré des documents produits par Isabelle Servant  
 Coordonnatrice et animatrice à Québec en forme,  
 secteur de Senneterre



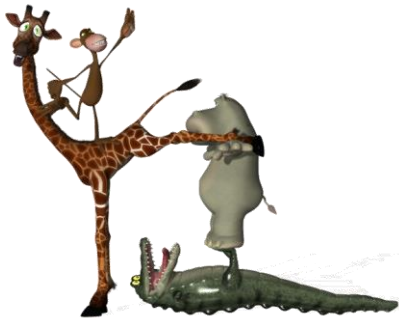


# Routine # 1



Mouvements	Temps	Nombre de répétitions
Marche	16	16
Jogging	16	16
Pas de côtés	16	8
Twist	16	16
Jumping Jack	16	8
Taper des mains sous les cuisses	16	8
Sauter à la corde	16	16
Jogging talons fesses	16	16

**Dure environ 1 minute**  
**Répéter la routine 7 fois**



# Routine # 2



Mouvements	Temps	Nombre de répétitions
Marche	16	16
Jogging	16	16
Coudes genoux	16	8
Ski de fond	16	16
Talons croisés devant	16	8
Pas de côtés	16	8
Sauts devant derrière	16	16
Balancement talons fesses	16	8

Dure environ 1 minute  
 Répéter la routine 7 fois



# Routine # 3



Mouvements	Temps	Nombre de répétitions
Marche	16	16
Jogging	16	16
L'élastique	16	4
Pas de côté et sauts	16	4
Jogging genoux fléchis	16	16
Toucher le talon devant soi	16	16
Sauts côté côté	16	16
Monter dans l'échelle	16	8

**Dure environ 1 minute**  
**Répéter la routine 7 fois**

# La chute

Se placer bien droit  
Ancrer les pieds au sol  
Pousser les fesses vers l'avant  
Pousser le ventre vers l'arrière  
Respirer bien  
Étirer les bras devant  
Lever les mains au-dessus de la tête  
Garder le corps et les bras droits  
Garder la position en respirant lentement

Se placer bien droit  
Ancrer les pieds au sol  
Pousser les fesses vers l'avant  
Pousser le ventre vers l'arrière  
Respirer bien  
Étirer les bras sur les côtés avec les doigts écartés  
Lever les mains au-dessus à la hauteur des épaules en  
poussant les mains vers l'arrière  
Garder le corps et les bras droit  
Garder la position en respirant lentement



## Proposition de routine - A

Marche	X8	
Jogging	X8	
Ski de fond	X8	X 2
Sprint les gars contre les filles	X15	
<hr/>		
Coup pieds en avant jambe droite	X8	
+ coup de poing devant	X8	
+ coup de poing en haut	X8	
Coup de pieds arrière jambe droite	X8	
+ coup de poing devant	X8	
+ coup de poing en haut	X8	
Marche		
<hr/>		
Jambe jumping	X8	
Petit bras	X8	X2
Grand bras	X8	
Marche		
<hr/>		
Ski de fond	X8	
Bras en haut	X8	X2
Bras de devant	X8	
Marche		
<hr/>		
Saute en petit bonhomme	X2	
Marche		
Saute en petit bonhomme	X4	
Marche		
Saute en petit bonhomme	X6	
Marche		
<hr/>		
Jogging		
+ coup de poing devant		
+ coup de poing en haut	X8	
refaire avec les deux bras en même temps.		
+ coup de poing alterné		
<hr/>		
Marche dans la classe		
Touche par terre + saute trois fois.		X3



## Proposition de routine - B



Marche rapide X 6

Marche avant / arrière X 6

Droite-gauche vers l'avant puis saut-saut vers l'arrière X 6

Saut avant / saut arrière X6

---

Pied **gauche** en arrière / genou haut devant X4

Pied **gauche** de côté / genou haut devant X4

Pied **droit** en arrière / genou haut devant X4

Pied **droit** de côté / genou haut devant X4

Jogging X8

Coude/genou (même côté) X4

Coude/genou (l'autre côté) X4

Jogging X8

---



Jogging X8

Secouer les bras en haut de la tête et secouer en bas en alternance X4

Jogging talon devant X 8

Sauts pieds joints, côté / côté X4

Sauts pieds joints avec les mêmes bras X4

---



Position squat avant,

Descendre lentement et tenir 3 secondes

Balancer de droite à gauche en position squat

Balancer de droite à gauche

et plier le genou de chaque côté X4

Jogging X 8



Jumping jack X4  
Coude genou X4  
Ski de fond X4  
Marche X8



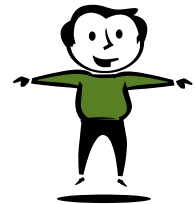
---

Marche X6  
Jogging X6  
Ajouter les bras coup de poing X6  
Ajouter les bras de côté X6  
Jogging avec les bras qui grimpent l'échelle X6  
Jogging talon aux fesses X6  
Ajouter les bras coup de poing X6  
Ajouter les bras de côté coude-plier X6  
Jogging avec les bras qui grimpent l'échelle X6



---

Marche X4  
Jogging X4  
Sprint X 10 sec  
Pas chassé X4  
Ajouter un saut droit de chaque côté X4  
Sprint X 10 sec  
Jogging X4  
Marche X4



---

Prendre le pouls  
Détente  
Respiration de l'arbre  
Respiration en trois temps

## Rosette la tortue

Il était une fois Rosette, une tortue multicolore, qui vivait dans la forêt aux pamplemousses. Elle était très malheureuse parce qu'elle était très différente de ses amis, qui étaient toutes vertes et brunes. Un soir d'été une fée lui apparut et elle lui dit si un jour tu trouves un animal qui a un museau, 4 pattes et une petite queue et que tu arrives à l'imiter correctement, tu deviendras verte et brune comme les autres tortues.

- De grands yeux, quatre pattes et une petite queue ?

Elle se mit immédiatement en route en **marchant**, car elle n'avait plus une minute à perdre pour trouver quel était cet animal. Sur son chemin elle rencontra un Pic bois.

- Montre-moi à voler Pic bois pour que je puisse faire comme toi.

- Mais certainement, tu dois **battre des ailes** vers le ciel comme ça.

Rosette essaya, mais cela ne fonctionnait pas. Elle continua à chercher (**marcher**) tout en se disant que ça ne pouvait pas fonctionner, car les pics bois n'ont pas de museau, ni 4 pattes.

Sur un arbre près de là se trouvait un écureuil.

- Montre-moi à **grimper** aux arbres écureuil pour que je puisse faire comme toi.

- Mais certainement, vas-y fais comme moi!

Rosette essaya, mais cela ne fonctionnait pas. Elle continua à chercher (**marcher**) tout en se disant que ça ne pouvait pas fonctionner, car les écureuils ont une grande queue.

Son amie la grenouille passait par là.

- Montre-moi à **sauter** s'il-te-plait mon amie.

- Mais certainement et hop !

Rosette essaya, mais cela ne fonctionnait pas. Elle continua à chercher (**marcher**) tout en se disant que ça ne pouvait pas fonctionner, car les grenouilles n'ont pas de queue ni de museau.

Elle vit un cheval qui galopait par là.

- Bonjour cheval, je t'en supplie montre-moi à **galoper**.

- Vas-y imite-moi !

Rosette essaya, mais cela ne fonctionnait pas. Elle continua à chercher (**marcher**) tout en se disant que ça ne pouvait pas fonctionner, car les chevaux ont une grande queue.

Soudainement un ours noir passa près d'elle en courant.

- Attends ours noir, peux-tu me montrer à **courir**.

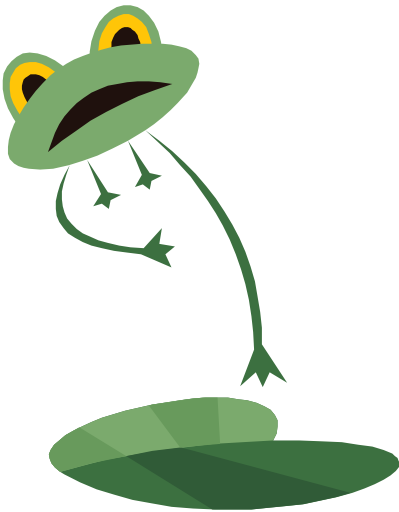
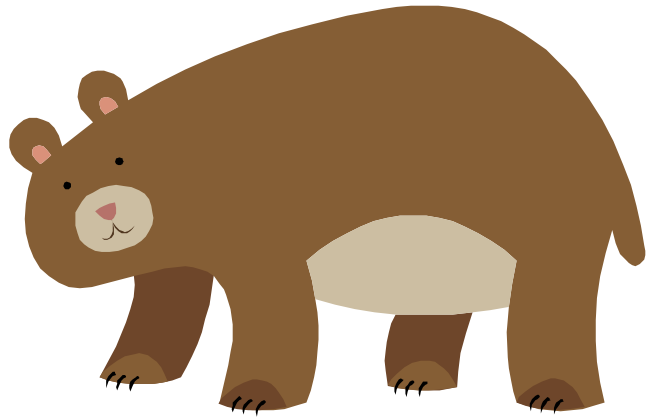
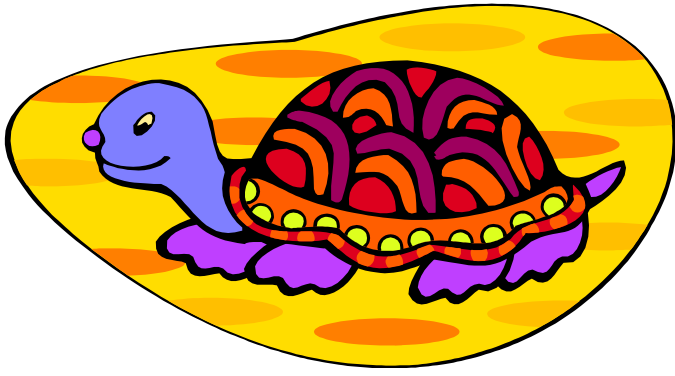
- Bien sûr viens suit moi !

Rosette essaya et plus elle courait, plus sa couleur changeait, elle passa du rose au rouge, puis au orange et pouf elle était maintenant comme ses amie, verte et brune.

- Mais pourquoi n'y ai-je pas pensé avant, les ours, ont une petite queue, un museau et quatre pattes.

Rosette était très fière d'elle, après tout ses efforts, elle avait enfin réussi.





## Les sports de Léo

Il était une fois, Léo, un petit garçon de 3<sup>e</sup> année qui avait beaucoup d'énergie et d'imagination. Lors d'un atelier spécial, son enseignante demanda aux élèves de sa classe de découper dans des revues, des catalogues et des circulaires des images qui représentaient des activités physique qu'ils aimaient pratiquer.

En tournant les pages Léo trouva une paire de patins à roues alignées. Il s'imaginait les cheveux dans le vent en train de **patiner** dans les rues de sa ville.

Il découpa cette image avec ses **ciseaux**.

Un peu plus loin dans la revue, il y avait un magnifique vélo qui ressemblait à celui de Léo. Déjà, il se voyait **pédalant** dans son quartier en compagnie de ses amis Tom et Zac.

Il découpa cette image avec ses **ciseaux**.

Juste à côté du vélo, se trouvait une paire de **ski alpin**. Léo se rappelait ses descentes avec son grand-père au Mont-Vidéo.

Il découpa cette image avec ses **ciseaux**.

Léo décida de chercher une image de ski de fond puisqu'il aimait aussi beaucoup ce sport. À la page 22 de son magazine, il y avait une image d'un petit garçon qui lui ressemblait beaucoup en **ski de fond**. Cela lui faisait penser à sa dernière randonnée dans la Forêt des Sapins.

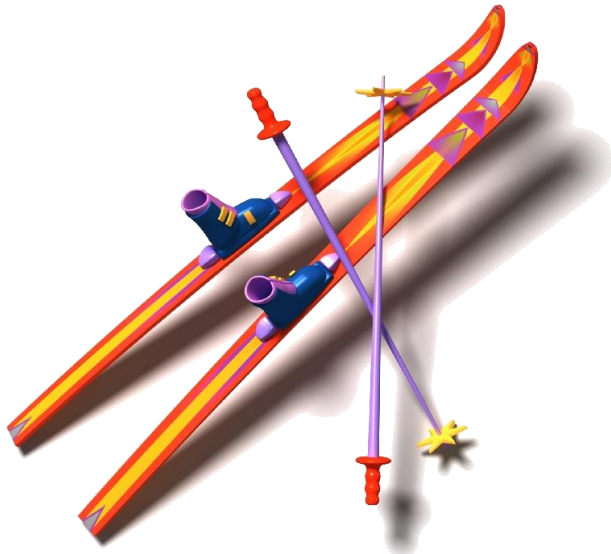
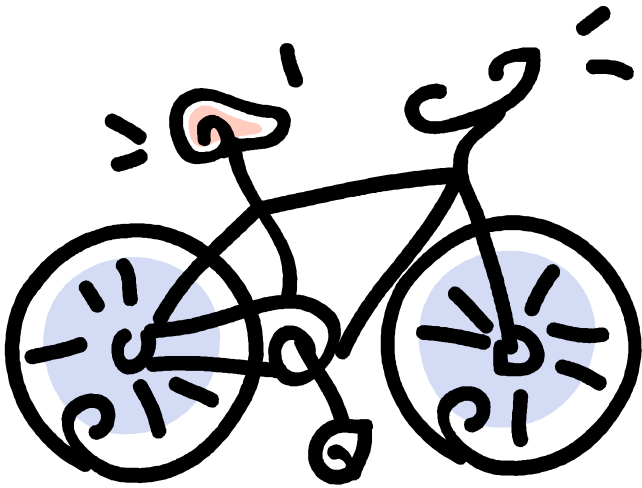
Il découpa cette image avec ses **ciseaux**.

Finalement, il lui manquait une image, celle de son sport préféré. Heureusement il y en avait une sur la page couverture d'une circulaire. Moi c'est la natation mon sport préféré, j'adore **nager** comme les poissons.

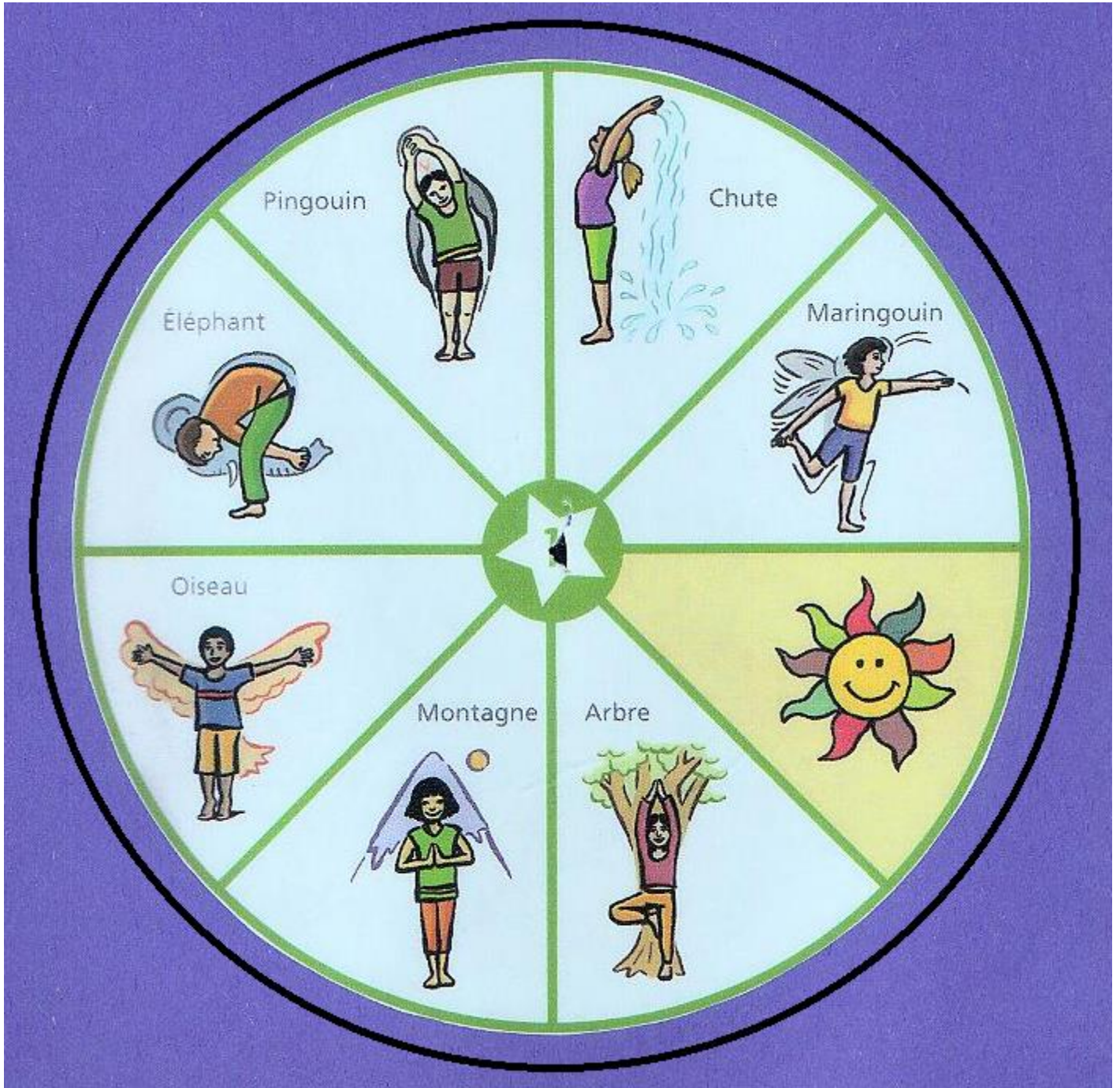
Il découpa cette image avec ses **ciseaux**.

Léo avait réussi à trouver les images qu'il voulait et son enseignante était très fière de lui !

**Imiter les sports mentionnés et lorsqu'il découpe avec les ciseaux, faire des jumpings jack.**



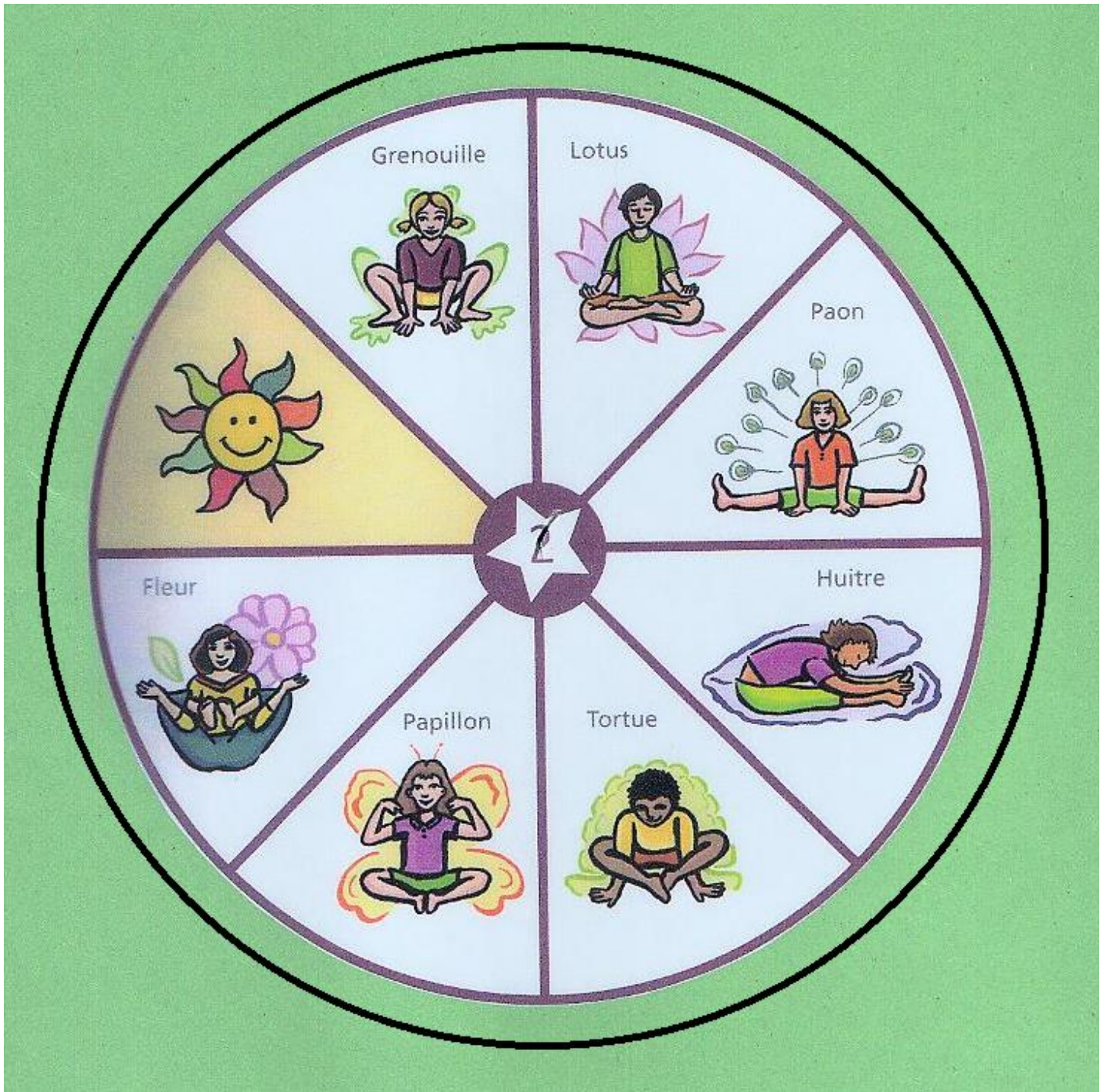
# YOGA



Source :

HUTCHISON, F. (2009), PEDAGO. *Pedayoga; Des techniques stimulant la concentration et l'apprentissage*. ISBN : 9782981076601 (2981076604).

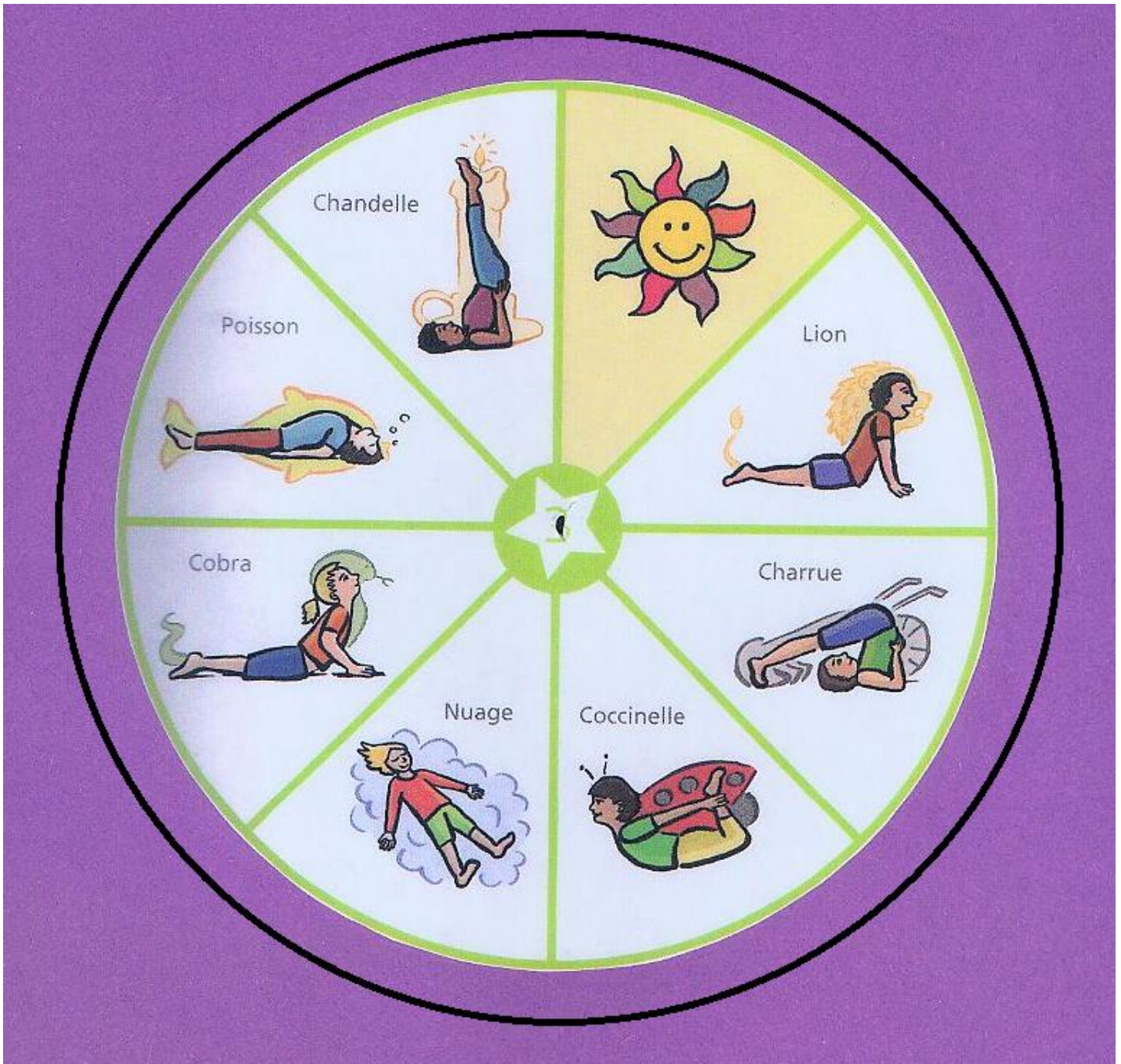
# YOGA



Source :

HUTCHISON, F. (2009), PEDAGO. *Pedayoga: Des techniques stimulant la concentration et l'apprentissage*. ISBN : 9782981076601 (2981076604).

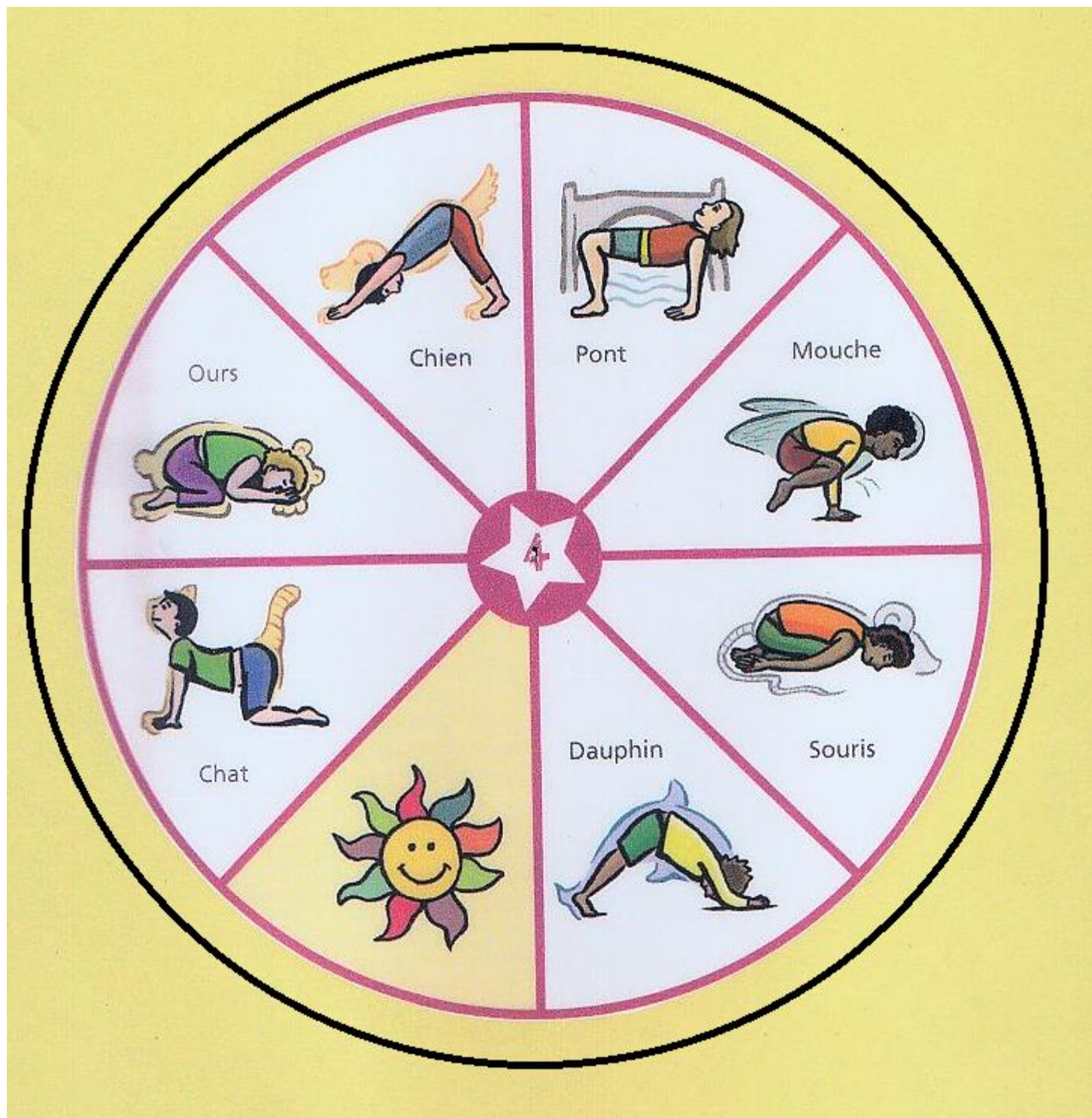
# YOGA



Source :

HUTCHISON, F. (2009), PEDAGO. *Pedayoga; Des techniques stimulant la concentration et l'apprentissage*. ISBN : 9782981076601 (2981076604).

# YOGA



Source :

HUTCHISON, F. (2009), PEDAGO. *Pedayoga: Des techniques stimulant la concentration et l'apprentissage*. ISBN : 9782981076601 (2981076604).

## ANNEXES



- Modèle de documents pour les enseignants;
- Modèles de documents pour les jeunes;
- Contrat d'engagement;
- Grille d'observation;
- Échelle de Borg...



# Escouade « Pauses-itives » ...

Cher(e)s enseignant(e)s!

Un concept d'«Escouade pauses-itives» fera bientôt son apparition au sein de votre école! Il s'agit d'un groupe d'élèves qui seront formés grâce au regroupement de partenaires *Courant-Nord!* (le regroupement de Québec en forme à Rivière-du-Nord), en vue d'animer de petites pauses actives d'environ 10 minutes, dans leur propre classe, lorsque le besoin de bouger se fera sentir.

Je suis à la recherche d'élèves sérieux, dynamiques et responsables qui pourraient animer des pauses actives au sein de leur classe. Comme vous êtes les mieux placés pour évaluer les capacités de vos élèves à devenir animateurs, je vous demande de me soumettre quelques noms d'élèves qui souhaiteraient faire partie de la future Escouade « Pauses-itives ». Vous êtes libres de participer au projet. Quatre élèves par classe seront choisis.

Si vous souhaitez y participer,

1. Choisissez des élèves que vous croyez capables et intéressés à devenir animateurs de « pauses-itives ».  
✦ Il est souhaitable de cibler des jeunes qui démontrent déjà des habiletés en animation. Toutefois, tous les candidats seront formés de la même façon.
2. Le regroupement *Courant-Nord!* assurera la formation des candidats animateurs et leur fournira les outils nécessaires à l'accomplissement de leur tâches. ( CD, routines, Guide de l'animateur, etc.)
3. Vous fixerez par la suite des moments à votre horaire pour l'animation des « pauses-itives ».
4. L'animation peut commencer ...

Groupe de : \_\_\_\_\_

Je ne souhaite pas faire participer mon groupe aux pauses-itives.

Je souhaite avoir plus de renseignements sur les pauses-itives.

Je souhaite faire participer mon groupe et voici les noms des élèves intéressés.



Retourner par courriel une fois complété au plus tard le (date) \_\_\_\_\_ s.v.p

Caroline Légaré – Coordonnatrice de Courant-Nord!, Le regroupement Québec en Forme à Rivière-du-Nord,

Tél : 450-436-1512 #3322 Cell. : 450-822-1152 [riviere-du-nord@regroupement.quebecenforme.org](mailto:riviere-du-nord@regroupement.quebecenforme.org)



Bonjour,

Comme vous le savez, les formations des animateurs de pauses-itives ont eu lieu. J'ai quelques informations à vous transmettre à ce sujet.

- Je vous remets la trousse afin que vous puissiez commencer ! Utilisez le matériel au maximum.
- Pour le jumelage des animateurs, vous êtes libres de former les équipes de travail. Les animateurs travaillent en équipe de deux.
- Je vous suggère de fixer un minimum de                    périodes de pauses-itives par cycle de 9 jours. Vous êtes libres de choisir les périodes d'animation.
- En tout temps, vous pouvez me faire part de vos impressions sur les animations de pauses-itives.
- Une copie du CD de musique est disponible au besoin. Vous pouvez sélectionner votre propre musique ou encore me contacter pour un CD déjà enregistré.

**Merci de votre collaboration !**

---

(Signature de la direction ou de la personne ressource au sein de l'école)



# Pauses-itives

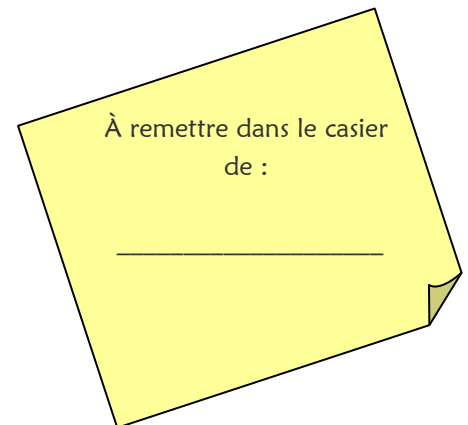


Bonjour,

Tel que prévu, les pauses-itives sont au menu cette année ! Si vous êtes intéressés, vous avez la possibilité de vous jumeler avec une équipe d'animateurs de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année. Les animateurs ont reçu la formation la semaine dernière et ils sont prêts à commencer. Je vous inviterais donc à prendre entente avec un enseignant ou une enseignante de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année. Par la suite vous n'avez qu'à inscrire dans le bas de la feuille le nom de l'enseignant(e) avec qui vous êtes jumelé.

Vous recevrez une trousse sous peu, que vous conserverez dans votre classe pour les animateurs.

Merci de votre collaboration !



---

## Pauses-itives



Votre nom : \_\_\_\_\_

Je suis jumelé avec les élèves de la classe de : \_\_\_\_\_

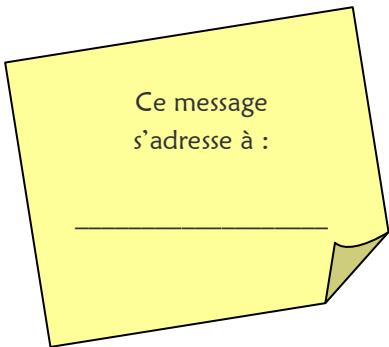
# Pauses-itives

Les pauses-itives... nous on y participe!



Veillez inscrire votre nom dans une case pour l'observation des animateurs

Période (heure)	(jour) _____ le (date) _____ Jour (cycle) ____	(jour) _____ le (date) _____ Jour (cycle) ____





## Escouade Pauses-itives

Tu as été choisi(e) pour faire partie de l'escouade *pauses-itives*  
Notre première rencontre aura lieu \_\_\_\_\_.  
Nous dînerons ensemble au local \_\_\_\_\_.  
Apporte un repas froid.

\_\_\_\_\_  
Personne-ressource



## Escouade Pauses-itives

Tu as été choisi(e) pour faire partie de l'escouade *pauses-itives*  
Notre première rencontre aura lieu \_\_\_\_\_.  
Nous dînerons ensemble au local \_\_\_\_\_.  
Apporte un repas froid.

\_\_\_\_\_  
Personne-ressource



## Escouade Pauses-itives

Tu as été choisi(e) pour faire partie de l'escouade *pauses-itives*  
Notre première rencontre aura lieu \_\_\_\_\_.  
Nous dînerons ensemble au local \_\_\_\_\_.  
Apporte un repas froid.

\_\_\_\_\_  
Personne-ressource



## Escouade « Pauses-itives »

### Contrat d'engagement



Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_ Niveau : \_\_\_\_\_

No. de téléphone : \_\_\_\_\_

Nom de l'enseignant(e) : \_\_\_\_\_

1. En tant qu'animateur de l'escouade « Pauses-itives », je m'engage à respecter les règles suivantes :

- Je fais mon travail avec sérieux.
- Je respecte les règles de la classe lors de mon animation.
- Je suis un modèle positif dans la classe.
- Je suis dynamique lors de l'animation.
- Je suis toujours prêt lorsque mon enseignant me le demande.
- Je fixe des périodes d'animation avec mon enseignante.
- Je m'occupe de rappeler la période fixée à l'horaire.
- J'incite ma classe à faire des pauses-itives en cas de besoin.
- Je communique avec la responsable lorsqu'il y a un problème.

2. Je m'engage également à participer aux rencontres de l'escouade.

\_\_\_\_\_  
Signature de l'animateur

\_\_\_\_\_  
Signature de l'enseignant(e)

## Animateurs « Pauses-itives » Grille d'observation

Date : _____	Nom de l'élève _____
Niveau : _____	Enseignant(e) _____

Préparation	1	2	3	4
Voix	1	2	3	4
Dynamisme	1	2	3	4
Travail d'équipe	1	2	3	4
Travail avec sérieux	1	2	3	4

1 : excellent
2 : très bien
3 : bien
4 : besoin d'amélioration

\_\_\_\_\_  
Signature de l'élève

\_\_\_\_\_  
Signature de l'enseignant(e)



## Animateurs « Pauses-itives » Grille d'observation

Date : _____	Nom de l'élève _____
Niveau : _____	Enseignant(e) _____

Préparation	1	2	3	4
Voix	1	2	3	4
Dynamisme	1	2	3	4
Travail d'équipe	1	2	3	4
Travail avec sérieux	1	2	3	4

1 : excellent
2 : très bien
3 : bien
4 : besoin d'amélioration

\_\_\_\_\_  
Signature de l'élève

\_\_\_\_\_  
Signature de l'enseignant(e)



# Pauses-itives

## Échelle de perception de l'effort



1 Aucun effort

2 Extrêmement facile

3 Très facile

4 Facile



---

5 Moyennement difficile

6 Difficile

7 Très difficile



---

8 Extrêmement difficile ou épuisant

9 Exténuant

10 Impossible de terminer





## Pauses-itives!!

Mémo à lire  
aux élèves  
s.v.p.



Bonjour,

Je voudrais remercier tous les élèves de l'école \_\_\_\_\_ qui ont participé aux pauses-itives. Grâce à vous, l'école \_\_\_\_\_ demeure une école active qui se soucie des saines habitudes de vie.

Je voudrais aussi remercier les animateurs pour leur excellent travail. Ils ont investi du temps pour vous faire bouger et ils ont été vraiment géniaux.

Les deux classes qui ont fait le plus grand nombre de pauses-itives cette année sont les classes de \_\_\_\_\_ et de \_\_\_\_\_. Le 21 juin, ils ont d'ailleurs eu une activité récompense \_\_\_\_\_ où ils ont eu bien du plaisir !

L'an prochain les pauses-itives seront de retour !  
J'espère que vous allez participer en aussi grand nombre !

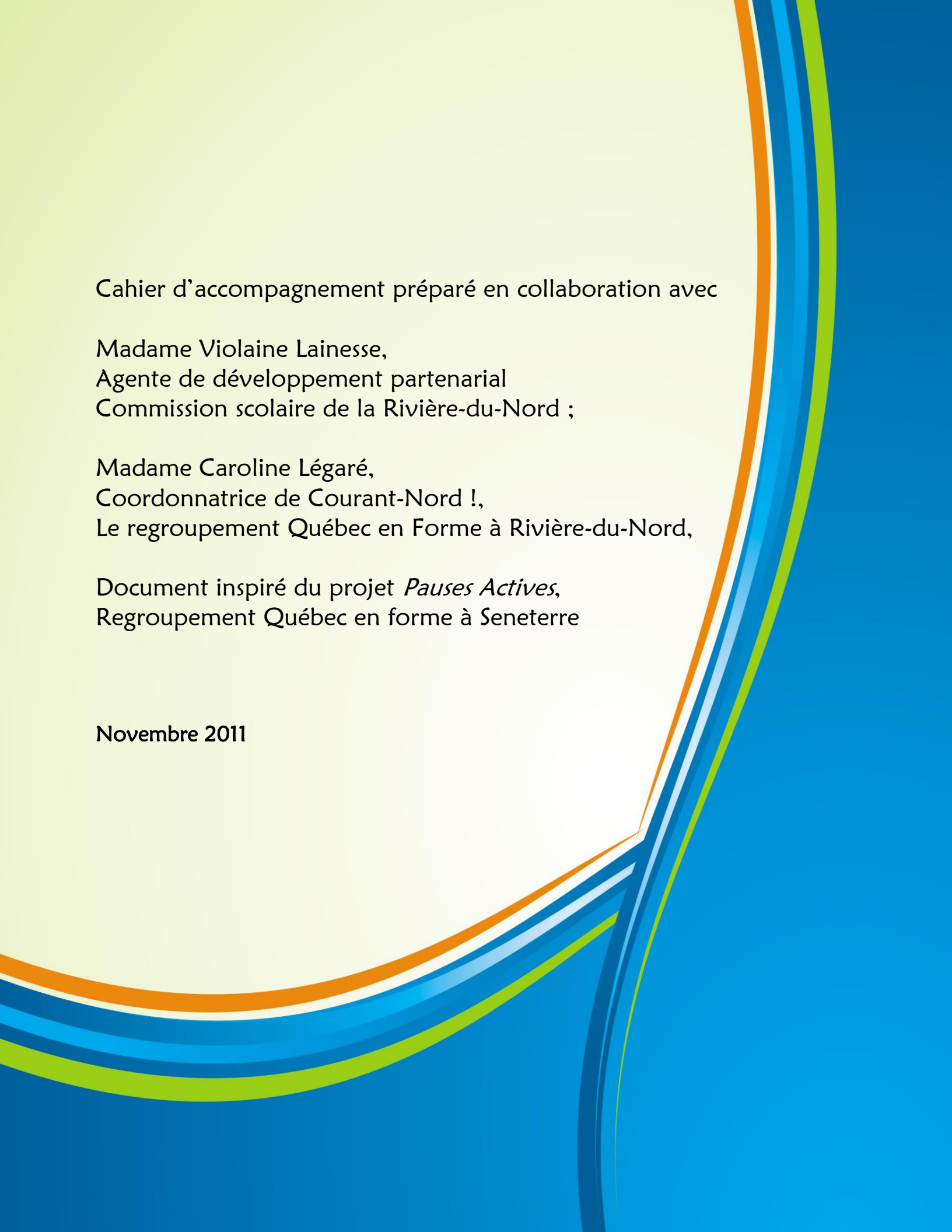
Sur ce, je vous souhaite de belles vacances actives !

---

Direction ou personne ressource au sein de l'école

Note: J'aimerais que vous remettiez dans mon casier les pochettes de pauses-itives afin que je puisse les remettre à jour pour l'an prochain.

Merci !



Cahier d'accompagnement préparé en collaboration avec

Madame Violaine Lainesse,  
Agente de développement partenarial  
Commission scolaire de la Rivière-du-Nord ;

Madame Caroline Légaré,  
Coordonnatrice de Courant-Nord !,  
Le regroupement Québec en Forme à Rivière-du-Nord,

Document inspiré du projet *Pauses Actives*,  
Regroupement Québec en forme à Seneterre

Novembre 2011