

Tableau 1 : Les différents contenus des pauses actives

Types d'exercice	Modalités de pratiques	Exemples d'activité
 Exercices de type fitness ou aérobique	Enchaînement de différents exercices de type circuits, exercices choisis en lançant des dés, en tirant des cartes...	Faire des jumping jacks, courir sur place, montées de genoux...
 Mimes	Histoire à raconter où l'on mime les verbes d'action, cartes à montrer avec l'animal à mimer, annonces de l'enseignant ou d'un élève...	Mimer les animaux, mimer des gestes sportifs...
 Chorégraphies	Avec ou sans support vidéo, avec ou sans musique	Reproduire des mouvements type zumba, danse...
 Jeux actifs	Lister des affirmations et en fonction de la réponse les élèves sautent ou s'accroupissent ; relais au tableau...	L'activité physique est bonne pour la santé : Vrai : sauter vers le plafond Faux : s'accroupir