







**Tableau 2 : Les différentes phases de la pause active et les recommandations pour leur mise en place**

	Durée (à titre indicatif)	Buts	Recommandations pour la mise en place
 Amorce	 1 à 2 minutes	Préparer les élèves, les faire entrer dans l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Signal clair, simple, et connu des élèves (Exemple : affiche, objet montré par l'enseignant, signal sonore tel que petite sonnette, taper dans les mains...)</li> <li>• Routine pour positionnement des élèves dans la classe (Exemple : se lever silencieusement, ranger chaises, cartables, se placer en tendant les bras pour avoir suffisamment d'espace...)</li> </ul>
 Exercices	 5 à 10 minutes	Faire vivre les exercices aux élèves, mettre les élèves en mouvement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consignes claires et concises</li> <li>• Règles de sécurité</li> <li>• Exercices structurés et cadrés par l'enseignant, favorisant une AP modérée à soutenue</li> <li>• Un temps d'habituance peut être nécessaire pour que les élèves réalisent les exercices : les mouvements et les pauses actives peuvent être répétés pour favoriser la réussite des élèves</li> </ul>
 Retour au calme	 2 à 3 minutes	Faire retomber l'excitation des élèves, favoriser un retour au travail positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer des petits exercices de respiration, d'étirements, de type yoga, et/ou de méditation</li> <li>• Possibilité d'utiliser des routines de transition (Exemple : compter jusqu'à 15, comptines, etc.)</li> </ul>