



ENSEIGNEMENT
PRIVÉ
CATHOLIQUE
CÔTES D'ARMOR



20 mars 2025, à 10h25 : Tous en pause active !

Au sein des établissements (en classe, sur la cour ...)

Invitation à destination des
établissements 1^{er} et 2nd degrés du
Réseau Enseignement Catholique 22



Pourquoi une telle initiative, au sein du réseau Enseignement Catholique 22 ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande

**60 minutes d'activité physique quotidienne,
d'intensité modérée à élevée, pour les enfants et adolescents.**

En France, 92% des filles et 82% des garçons, de 6 à 11 ans, ne bougent pas assez.

Au niveau mondial, **plusieurs études ont établi un
lien direct entre niveau d'activité physique, bien-être et réussite scolaire.**

Face à cet enjeu de santé publique, aux côtés des familles, l'Ecole ne peut rester immobile !

Sensibilisons les élèves à des habitudes de vie plus saines.

Bougeons, afin de préserver le capital santé des jeunes qui nous sont confiés.

La France,
classée 119^{ème} sur 146 pays testés
sur les niveaux
d'activité physique de leur jeunesse,
par l'OMS
(Organisation Mondiale de la Santé).

Source :

[Dossier de presse gouvernemental](#)
[L'équipe de France des 30 min. d'APQ](#)
06 février 2023



*Film de l'intervention du professeur François CARRÉ (Cardiologue)
autour de la thématique*
« Sédentarité et inactivité physique chez les jeunes : il est urgent d'agir ! »
dans le cadre de la conférence
« Santé et bien-être des jeunes à l'Ecole »,
du réseau Enseignement Catholique 22 (06/11/2024 à ST BRIEUC)



*Diaporama support
du professeur CARRÉ*



*Diaporama avec partage de pratiques d'établissements ;
de pistes d'actions concrètes au sein du réseau EC 22*

Ensemble, partager un temps de pause active pour inciter tous les élèves à bouger, quotidiennement !

Dans le cadre de la démarche « Ecole promotrice de santé »,
Dans le prolongement des conférences « Santé et Bien-être des jeunes à l'Ecole » proposées par la DDEC 22
et dans le cadre du plan d'animation de l'UGSEL Nationale « Bouge avec l'UGSEL »



Objectifs multiples de la « pause active » :

- répondre au besoin naturel de bouger ;
- promouvoir l'activité physique quotidienne / lutter contre la sédentarité ;
- regagner l'attention, la motivation des élèves ;
- favoriser un climat de classe / d'établissement serein ...



Cliquez sur les images
pour accéder
à plus de contenu !



**Pour déclarer
la participation de
votre établissement :
[cliquez ici !](#)**



Vidéo chorégraphie « réveil du corps »
Collège de PERROS-GUIREC

Musique : Suite Kennedy - Mes Souliers Sont Rouges

Quelles ressources à disposition pour penser ce temps ?

Cliquez sur les images pour accéder à plus de contenu !



Sur l'espace prof. E.C. 22
(lien vers la page dédiée : cliquez ici !)

Santé / Bien-être

Pratiques corporelles de bien-être

30 min d'activité physique par jour

Pauses actives

Présentation

Ressources cycle 1

Création pause active

Ressources cycles 2 - 3

Présentation des « Pauses actives »

Cliquez sur les images pour accéder aux ressources !

Qu'est ce qu'une « pause active » ?

La pause active est un terme qui désigne une courte période d'activité physique, modérée à soutenue, de durée variable (2 à 15 minutes environ), qui répond au besoin naturel de bouger.

Depuis une dizaine d'années, la Québec et la Suisse intègrent des programmes pour favoriser le mouvement à l'École. Cela passe bien entendu par des situations d'activité physique en extérieur mais les programmes proposent également des situations d'activité physique en intérieur, au sein même de la classe, appelées "Pauses-Activité" ou « Pauses actives ».

Ces situations peuvent être proposées à l'entrée en classe, au retour de la récréation/de la pause du midi, entre deux activités, avant une évaluation, lorsque l'enseignement(e) perçoit un certain degré d'agitation, d'inattention...

À l'École, pourquoi des « pauses actives » ?

De nos jours, l'inactivité physique et le sédentarité chez les jeunes progressent. Il est urgent d'agir ! Alors que l'École est perçue comme un milieu propice pour intervenir par rapport à cet enjeu, la pause active en classe fait l'objet de plus en plus d'études et apparaît comme une option de choix. De plus, des données probantes révèlent que cette courte période d'activité physique rend l'élève plus actif au quotidien.

En même temps, dans une perspective éducatrice, nombreux sont les élèves qui démontrent que la pause active contribue à rendre l'élève plus disposé aux apprentissages. La pause active consiste à bouger dans la classe pour permettre une pause cognitive à l'enfant afin d'imaginer et de consolider les informations reçues précédemment mais aussi de se préparer aux prochains apprentissages. Organiser le cerveau, renouveler les énergies, maximiser les apprentissages...

Bénéfices des pauses actives :

- augmentation de l'attention, de l'intérêt, de la motivation, du dynamisme
- diminution du stress
- amélioration du climat de classe
- développement d'habitudes de vie plus saines
- entretien/développement des capacités physiques
- ...

Conseils :

- ritualiser ces temps
- sélectionner des situations/exercices adaptés
- Si plusieurs exercices enchâssés : vigilance quant à l'intensité physique induite = progression = « déchaînement » peu intense / exercice(s) plus intense(s) / « retour au calme »

Proposées par l'UGSEL

**Support
Ecole (cycle 3) /
Collège – Lycée**

Tous ensemble,
bougeons
en rythme
en réalisant
des mouvements
à l'unisson !
Vidéo (6 minutes)



**Support
Ecole (cycles 1 à 3)**

Faites tourner
la roue UGSEL ...
et découvrez
la pause active
à réaliser (vidéo) !



Cliquez sur les images
pour accéder à plus de contenu !



Sélection de ressources du monde entier

Support Ecole (cycles 1 et 2)

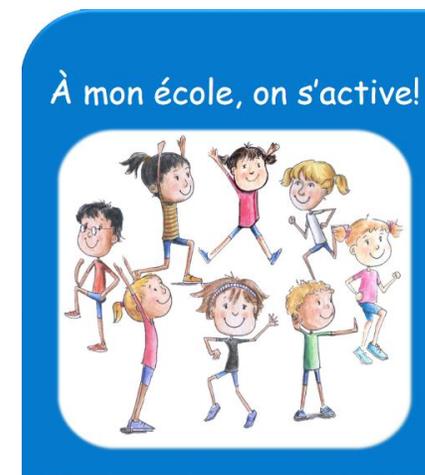
Gribouille et boussole
invitent les enfants
à vivre avec elles
de sacrées aventures !

4 Vidéos « Mini Cube »
sur Youtube



Support Ecole (cycles 2 et 3)

Une proposition de
12 exercices simples
pour chacune des
4 grandes phases
d'une pause active
(échauffement, aérobic,
habiletés et relaxation)



Support Ecole (cycles 2 et 3) / Collège

Propositions
de pauses actives
cardiotoniques !

3 Vidéos
« Tabata en classe »
sur Youtube



Support Ecole (cycles 2 et 3) / Collège- Lycée

Nombreuses
chorégraphies
proposées sur des
musiques connues !

Plus de 90 Vidéos
« Jeunes en santé »
sur Youtube



Déclarations de participation au sein du réseau Enseignement Catholique 22 (au 28/03/25) :

39 établissements (1^{er} et 2nd degrés) / 4 075 élèves – un bel engouement !

(l'année passée pour la 1^{ère} édition, déclarations de participation : 19 établissements / 1823 élèves)

Ville Etablissement	Nom Etablissement	Nombre Elèves participants
ANDEL	Sainte Anne	96
BREHAND / SAINT TRIMOEL	RPI St Yves - Notre Dame	106
CHATELAUDREN PLOUAGAT	Sainte Thérèse	45
CREHEN	Collège Immaculée Conception	350
GOUDELIN	Notre-Dame de l'Isle	87
GUITTE	Sacré Cœur	74
JUGON LES LACS	Saint-Yves	72
LA ROCHE JAUDY	Sainte Catherine	45
LAMBALLE	Notre Dame	325
LAMBALLE ARMOR (MAROUE)	Sainte Anne	106
LAMBALLE ARMOR (ST AARON)	Notre Dame de Beauregard	49
LANFAINS	Notre Dame	70
LANGOAT	Sainte Pompée	73
MERDRIGNAC	Sainte-Anne	125
MONCONTOUR	La providence	59
PEDERNEC	Notre Dame de Lorette	74
PENGUILY/LA MALHOURE	Notre-Dame/Saint-Charles	118
PERROS GUIREC	Collège Notre Dame de la Clarté	93
PLAINE HAUTE	Sainte Anne	75

Ville Etablissement	Nom Etablissement	Nombre Elèves participants
PLAINTEL	Saint Joseph	210
PLEDELIAC	Jeanne d'arc	90
PLEDRAN	Saint Maurice	180
PLEMET	Saint Joseph	24
PLEMY	Sacré Cœur	66
PLESIDY	Saint Joseph	44
PLOUGONVER	Sacré Cœur	44
PLOUMILLIAU	Notre Dame	31
PLUMAUGAT	Sacré-Cœur	86
PLUMIEUX	Sainte Anne	107
POMMERET	Notre Dame	91
QUESSOY	Sainte-Anne	194
ROSTRENEN	Notre Dame	100
SAINT ALBAN	Saint Guillaume	85
SAINT BRANDAN	Sainte-Anne	75
SAINT BRIEUC	Sainte Marie	150
SAINT BRIEUC	Sainte Thérèse	99
SAINT BRIEUC	Sainte Bernadette	183
SAINT CAST LE GUILDO	Notre-Dame	78
UZEL	Jeanne d'Arc	96
Total	39 établissements	4075

Déclarations de participation au sein du réseau Enseignement Catholique 22 (au 28/03/25) :
39 établissements (1^{er} et 2nd degrés) / 4 075 élèves – un bel engouement !
(l'année passée pour la 1^{ère} édition, déclarations de participation : 19 établissements / 1823 élèves)



**Merci de votre
participation active !
Ensemble, bougeons !**





ENSEIGNEMENT
PRIVÉ
CATHOLIQUE
CÔTES D'ARMOR



**Rendez-vous est déjà pris
pour l'année prochaine !**

**20 mars 2026, à 10h26 :
tous en pause active !**

Au sein des établissements (en classe, sur la cour ...)

A vos marques, prêts, bougez !

