

Idées de Pauses Actives - Maternelle

Activités silencieuses	Activités physiques	Projets de groupe
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mandalas/coloriage ✓ Pages de façage ✓ Fabrication de collages ✓ Napperon « Cherche et Trouve » (laminé, utilisé avec des marqueurs effaçables à sec) ✓ Livre « Cherche et Trouve » ✓ Pâte à modeler ✓ Créer des motifs avec des perles ✓ K'Nex, blocs LEGO, pailles et connecteurs (jeux de construction) ✓ Jeux de lettres ✓ Aimants: formes, lettres, chiffres ✓ Casse-tête individuel ✓ Jeux de nombres, lettres, formes ✓ Fabrication de bracelets avec des perles ou cure-pipe ✓ Architek ✓ Blocs, billes et tunnels ✓ Activités point à point ✓ Labyrinthes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Go Noodle Let's Dance</i> ✓ Jeu Bingo physique ✓ Dés d'exercice à 10 faces ✓ Jeu de cerceaux (stations) ✓ Jeu « Jean dit » ✓ Activité de tambour sur pupitre ✓ Entraînement avec nouilles de piscine ✓ Entraînement <i>Boks</i> ✓ Exercices de yoga ✓ Jeu de sardines ✓ Chaise musicale ✓ Tic-Tac-Toe ✓ Empilage de gobelets - construction et destruction ✓ Course à obstacles ✓ Un, deux, trois, soleil! ✓ Coin-coin 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dessin mural sur papier bannière ✓ Casse-tête de groupe ✓ Jeu de construction ✓ Table de bricolage thématique ✓ Jeux de marionnettes et de déguisement – Inventer des histoires ✓ Mur de blocs LEGO ✓ Chasse au trésor en classe avec photos ✓ « Cherche et trouve » par couleur ✓ Mon petit œil

Idées de Pauses Actives – Cycle 1

Activités silencieuses	Activités physiques	Projets de groupe
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mandalas/coloriage ✓ Pages de laçage ✓ Fabrication de collages ✓ Napperon « Recherche et Trouve », Labyrinthes (laminé, utilisé avec des marqueurs effaçables à sec) ✓ Pâte à modeler ✓ Créer des motifs avec des perles ✓ K'Nex, blocs LEGO, pailles et connecteurs (jeux de construction) ✓ Serpents et échelles (variété de jeux de société) ✓ Rush-Hour Junior ✓ Hoppers ✓ Jeu « Qui est-ce? » ✓ Jeu de cartes, Uno ✓ Connect 4 ✓ Logix, Numéro, Animalogic, Architek ✓ Jeux de tri ✓ “Station de bricolage” avec variété ✓ Art for Kids Hub – vidéos de dessin ✓ Bureau de poste (écrire des lettres, etc.) ✓ <u>Projet individuel:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Création de tricot ✓ Fabriquer des objets sensoriels ✓ Carnet de croquis 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Go Noodle</i> ✓ <i>Let's Dance</i> ✓ Jeu Bingo physique ✓ Dés d'exercice à 10 faces ✓ Jeu de cerceaux (station) ✓ Jeu « Jean dit » ✓ Activités de tambour sur pupitre ✓ Entraînement avec nouilles de piscine ✓ Entraînement <i>Boks</i> ✓ Exercices de yoga ✓ Jeu de sardines ✓ Chaise musicale ✓ Tic-Tac-Toe ✓ Empilage de gobelets - construction et destruction ✓ Entraînement avec l'alphabet ✓ Jeu de mains ✓ Course à obstacles ✓ Un, Deux, Trois Soleil! ✓ Danser-Stop ✓ Crocodiles ✓ Corde à danser de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dessin mural sur papier bannière ✓ Casse-tête de groupe ✓ Jeu de construction ✓ Table de bricolage thématique ✓ Projet de tissage ✓ Fabriquer un robot à partir de matériaux recyclés ✓ Pictionary Junior ✓ Mur de blocs LEGO ✓ Chasse au trésor en classe avec photos ✓ « Recherche et trouve » par couleur ✓ Défis mathématiques ✓ Bonhomme de neige fondu (jeu alternatif au bonhomme pendu) ✓ Jeu du téléphone ✓ Jeu de mémoire: Alphabet ✓ Conteur d'histoire ✓ Jeu des vingt questions ✓ Je connais cet air

Idées de Pauses Actives – Cycle 2

Activités silencieuses	Activités physiques	Projets de groupe
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mandalas/coloriage ✓ Fabrication de collages ✓ Napperon « Recherche et Trouve », (laminé, utilisé avec des marqueurs effaçables à sec) ✓ Pâte à modeler ✓ Fabrication de bracelet ✓ Création de labyrinthe ✓ K'Nex, blocs LEGO, pailles et connecteurs (jeux de construction) ✓ Rush-Hour Junior ✓ Tip Over ✓ Hoppers ✓ Jeu de cartes, Uno ✓ « Station de bricolage » avec variété ✓ Art for Kids Hub – vidéos de dessin ✓ Blockus (for 2, for 4) ✓ Battleship ✓ Dames, échecs ✓ Spot it!, Dobble ✓ <u>Projets individuels:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Création de tricot ✓ Fabriquer des objets sensoriels ✓ Carnet de croquis ✓ Collimage 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Go Noodle</i> ✓ <i>Let's Dance</i> ✓ Jeu Bingo physique ✓ Dés d'exercice à 10 faces ✓ Activités de tambour sur pupitre ✓ Entraînement avec nouilles de piscine ✓ Entraînement <i>BOKS</i> ✓ Exercices de yoga ✓ Jeu de sardines ✓ Tic-Tac-Toe ✓ Empilage de gobelets - construction et destruction ✓ Entraînement avec l'alphabet ✓ Défis « Minute to Win It » ✓ Créer une chorégraphie ✓ Jeu des quatre coins ✓ Jeu de mains ✓ Ballon-chasseur ✓ Mini-hockey ✓ « Babyfoot » ✓ Basket ✓ Mini-golf ✓ 7-UP ✓ Twister 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dessin mural sur papier bannière ✓ Casse-tête de groupe ✓ Table de bricolage thématique ✓ Projet de tissage ✓ Fabriquer un robot à partir de matériaux recyclés ✓ Pictionary Junior ✓ Chasse au trésor en classe avec photos ✓ « Recherche et trouve » par couleur ✓ Défis mathématiques ✓ Bonhomme de neige fondu (jeu alternatif au bonhomme pendu) ✓ Conteur d'histoire ✓ Jeu des vingt questions ✓ Je connais cet air ✓ Construction de labyrinthes ✓ Projets de bois, projets avec des bâtonnets ✓ JENGA, Jeu Suspend ✓ Scattergories ✓ Jeu de charades ✓ Créer et présenter des spectacles de marionnettes

Idées de Pauses Actives – Cycle 3

Activités silencieuses	Activités physiques	Projets de groupe
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mandalas/coloriage ✓ « Cherche et Trouve » ✓ Chasse au trésor: Magazine ✓ Création de labyrinthes ✓ K'Nex, blocs LEGO, pailles et connecteurs (jeux de construction) ✓ Rush-Hour Junior ✓ Tip Over ✓ Hoppers ✓ Jeu de cartes, Uno ✓ « Station de bricolage » avec variété ✓ Art for Kids Hub – vidéos de dessins ✓ Blockus (for 2, for 4) ✓ Battleship, Mastermind ✓ Dames, échecs ✓ Spot it!, Dobble ✓ YUM, Skip-Bo, Tenzi ✓ CLUE, LIFE, Sorry ✓ Origami ✓ Lecture ✓ Écouter de la musique ✓ <u>Projets individuels:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Création de tricot ✓ Fabriquer des objets sensoriels ✓ Carnet de croquis ✓ Collimage ✓ Projet de couture 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Go Noodle</i> ✓ <i>Let's Dance</i> ✓ Jeu Bingo physique ✓ Dés d'exercice à 10 faces ✓ Activités de tambour sur pupitre ✓ Entraînement avec nouilles de piscine ✓ Entraînement <i>BOKS</i> ✓ Exercices de yoga ✓ Jeu de sardines ✓ Tic-Tac-Toe ✓ Empilage de gobelets - construction et destruction ✓ Entraînement avec l'alphabet ✓ Défis « Minute to Win It » ✓ Créer une chorégraphie ✓ Jeu des quatre coins ✓ Jeu de mains ✓ Ballon-chasseur ✓ Mini-hockey ✓ « Babyfoot » ✓ Basket ✓ Mini-golf ✓ 7-UP ✓ Twister ✓ Step 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dessin mural sur papier bannière ✓ Casse-tête de groupe ✓ Table de bricolage thématique ✓ Projet de tissage ✓ Fabriquer un robot à partir de matériaux recyclés ✓ Chasse au trésor en classe avec photos ✓ Défis mathématiques ✓ Construction de labyrinthes ✓ Projets de bois, projets avec des bâtonnets ✓ Scattergories ✓ Jeu de charades ✓ Créer et présenter des spectacles de marionnettes ✓ Créer un JENGA grand format ✓ Pictionary ✓ Monopoly, Jumanji ✓ Head Bands ✓ Scrabble, Apple Scrabble, Bananagrams ✓ Créer un livre (en groupe ou individuellement) ✓ Défis STEM (ex. Défi de la tour de guimauve, défi de la catapulte)