

Pauses actives

- Pause active WIXX : <https://www.youtube.com/watch?v=FGsU7AMpkwM>
- Pauses actives H2Go :
https://www.youtube.com/channel/UC4LPARyW_EOvyLwemckxWEQ
- Pédayoga: <https://www.educatout.com/activites/detente/index.html#98>
- GoNoodle (Anglais): Pauses actives et activités calmantes
 - Milkshake: <https://app.gonoodle.com/channels/koo-koo-kangaroo/milkshake?source=explore-favorites>
 - Dance like this dude: <https://app.gonoodle.com/channels/awesome-sauce/dance-like-this-dude?source=explore-favorites>
- Respiration profonde (Anglais):
<https://www.youtube.com/watch?v=WEwymikfrAQ>
- Mouvements :
 - Faire des petits et gros cercles avec les bras
 - Saut en étoile
 - Saut fusée : commence accroupi et saute pour toucher le ciel
 - Saut sur un pied
 - Piétiner
 - Course sur place
 - Course sur place avec genoux à 90 degrés
 - Course sur place avec talons aux fesses
 - Twist : commence debout les bras en T et twist au tronc pour amener le bras au côté opposé du corps
 - Coude au genoux opposé
 - Pompes sur le mur ou sur la chaise
 - Marche de soldat (genoux levés)
 - Sauts horizontaux (côté à côté)
 - Marche de football : piétinements très rapides
 - Corde à danser : sauter sur place les pieds ensemble
 - Taper des mains sous la cuisse
 - Sauts de patin : on saute en bougeant horizontalement du pied gauche au pied droit
 - Saut de grenouille
 - Hausser et relaxer les épaules

