



PAUSE ACTION  
**TAE BOXE**

- ★ Marche
- ★ Marche genoux hauts
- ★ Sprint (jogging) en levant les genoux afin de toucher à ses mains
  
- ★ Ciseau : couper du papier (*Jumping Jack*)
- ★ Corde à danser pieds collés, double saut, une jambe à la fois et en alternant les pieds.
  
- ★ Marche et coup de poing devant alterné (haut, bas, côté, etc.)
- ★ Crochet (coup sur le côté)
- ★ *Uppercut* (coup de poing en montant) avec les genoux larges.
  
- ★ Coup de pied devant
- ★ Coup de pied de côté
- ★ Coup de pied de côté et punch



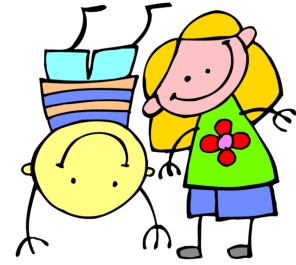


## PAUSE ACTION **SPORTIF**



**BDCAS**  
Baie-des-Chaleurs  
active et en santé

- ★ Marche
- ★ Marche genoux hauts
- ★ Jogging
- ★ Jogging ouvre / ferme les jambes



### Basket ball

- ★ Drible
- ★ Pousse poitrine
- ★ Tire au panier

### Hockey

- ★ Patinage sur la glace
- ★ Lancer frappé

### Ski

- ★ Ski de fond
- ★ Slalom

### Natation

- ★ Crawl
- ★ Brasse (main centrée, on repousse l'eau sur les côtés)

### Soccer

- ★ Coup de pied

### Volley-ball

- ★ Manchette
- ★ Touche
- ★ Attaque au filet

### Football

- ★ course rapide accroupie  
comme un footballeur



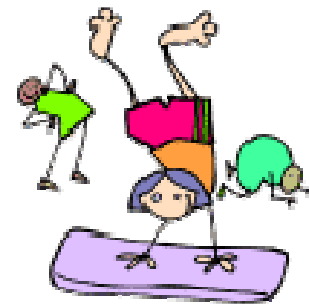
## PAUSE ACTION MÉLI-MÉLO



**BDCAS**  
Baie-des-Chaleurs  
active et en santé

- ★ Marche
- ★ Jogging
- ★ Jogging genoux hauts
- ★ "Air Guitare"

- ★ Talons Fesses
- ★ Pas chassé
- ★ Touche genoux avec les coudes
- ★ Orteils pointés au ciel



- ★ Marche en V
- ★ Twist (comme le «*twist and shout*»)
- ★ Cowboy
- ★ Pied touché
  
- ★ Jambe croisé arrière (*grappe vine : pas de vigne*)
- ★ Vague avec les bras
- ★ Fente (un grand pas en avant en pliant les genoux)
- ★ Percussion (frapper sa main sur le côté de son pied en alternant)
  
- ★ Mouvement *Shrek* : effrayer les gens avec les mains en l'air
- ★ Baguette magique (Harry Potter)
- ★ L'épée du chevalier
- ★ Salutation de côté les bras levés
- ★ Sélectionner un exercice et le faire en riant



## PAUSE ACTION **MUSCULATION**

*La musculation se restreint à trois ou quatre mouvements maximum.*

- ★ La chaise suspendue  
*(maintien avec les deux mains sur la chaise en surélevant son corps)*

Série : 2x 5 secondes et 2x 10 secondes

- ★ La chaise imaginaire (squat)  
*(faire semblant de s'asseoir, dos droit et bras devant)*

Série : 2x 5 secondes, 2 x 10 secondes et 1 x 15 secondes

- ★ Push-up avec appui sur la chaise  
*(la chaise est derrière l'élève)*

Série : 2x 5 push-up et 2x 10 push-up

- ★ Monter / descendre sur la chaise 5X 10X 15X

- ★ Mollet : se maintenir sur ses orteils, monter et redescendre sans que les talons touchent au sol 10X 15X 20X





## PAUSE ACTION RELAXATION

1

### L'étoile de mer

Étends-toi sur le dos, au sol. Ferme les yeux. Respire par le nez. Écarte tes jambes et tes bras pour former une **étoile de mer**. Imagine que tu flottes sur une mer calme et chaude. Si tu te sens bien, souris.



2

### Le cobra

Lentement, roule sur le côté, puis sur le ventre. Pose tes mains au sol, de chaque côté de tes épaules. Lève ta tête, puis le haut de ton corps à peu près jusqu'au nombril. Bombe ton torse : tu es un **cobra royal** ! Respire 3 fois par le nez avant de te recoucher sur le ventre.



3

### Le chat et le lion

Mets-toi maintenant à quatre pattes, comme un **chat**. Fais le dos rond, puis fais le dos creux. Refais cet étirement encore quelques fois. Cela te donne l'énergie d'un **lion** ! Sors ta langue et fais « haaaa ! » en guise de rugissement.



4

### Le chien

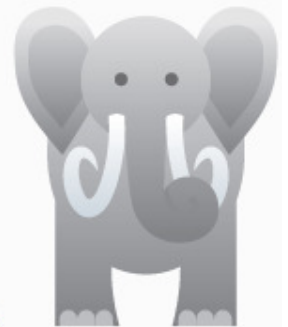
Laisse tes pieds et tes mains au sol, mais soulève tes genoux et tes fesses. Tu es dans la posture du **chien à la tête baissée**. Si tu te sens bien, secoue un peu tes fesses et lance un joyeux « wouaf ! ».



5

### L'éléphant

Approche tes mains de tes pieds. Colle tes pieds ensemble. Plie un peu tes genoux et relève-toi très, très lentement. Pendant que tu remontes ton corps, étire tes bras loin devant toi, puis au dessus de ta tête. Imagine tes bras comme une trompe d'**éléphant** balayant l'air, du sol vers le ciel, pour montrer ta joie.



6

### Loiseau

Baisse tes bras. Écarte un peu tes jambes pour être bien solide. Ferme les yeux. Imagine que tu es un **oiseau léger au sommet d'une montagne**.



Consignes Mission *Yoganimaux* : éteindre les lumières, prendre de grandes respirations, faire quelques exercices les yeux fermés et inclure des étirements que vous et les étudiants connaissez. Vous trouverez 7 autres missions, à faire à la maison, dans la section famille du Défi Santé 5 / 30 : [defisante.ca/fr/missions-defi-sante](http://defisante.ca/fr/missions-defi-sante)



**BDCAS**

Baie-des-Chaleurs  
**active** et en **santé**

**PAUSE ACTION**  
**ATELIER ("boot camp")**

**Séquence 1**

**Atelier 1 (2 animateurs) : Tae Boxe**

1. Marche
2. Coup de poing côté
3. Corde à danser

**Atelier 2 (2 animateurs) : Sportif**

1. Marche
2. Ski de fond
3. Lancer au panier

**Atelier 3 (2 animateurs): Méli-mélo**

1. Marche
2. Talon-fesses
3. Jumping jack

Déplacement  
entre les ateliers  
en pas chassés

**Séquence 2**

**Atelier 1 (2 animateurs) : Tae Boxe**

1. Coup de pied devant
2. Série de petits coups de poing rapide
3. Sprint

**Atelier 2 (2 animateurs) : Sportif**

1. Service au volley-ball
2. Natation crawl
3. Jambe de footballeur

**Atelier 3 (2 animateurs) : Méli-mélo**

1. Salutation de côté
2. Percussion
3. Twist

Déplacement  
entre les ateliers  
en pas chassés

\* Durée : 2,5 minutes par atelier et avec une période de relaxation de 2,5 minutes.



**BDCAS**

Baie-des-Chaleurs  
**active** et en **santé**

## RÉFÉRENCE

### Les exercices en vidéos

Mouvements d'aérobic, et de *tae boxe*

[aerobix.ccdmd.qc.ca/MouvementRecherche.php?saction=liste&disc=tous](http://aerobix.ccdmd.qc.ca/MouvementRecherche.php?saction=liste&disc=tous)

Faites une recherche en utilisant des mots clés :

Aérobic, yoga, pilates, étirements, musculation, *aérobic dancing*,  
*tae boe*, etc

[youtube.com](http://youtube.com)

