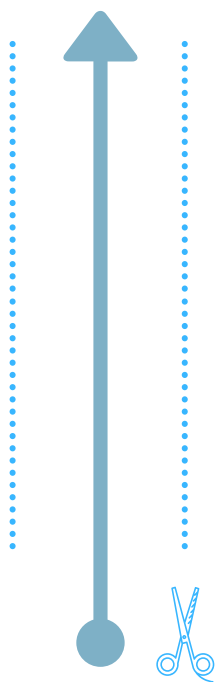


LA ROUE DES PAUSES NON-ACTIVES

Faites tourner la roue !



LA ROUE DES PAUSES NON-ACTIVES

Une roue à tourner, seul ou à plusieurs, pour trouver des moyens de faire une pause non-active !



Matériel

- La Roue des pauses non-actives à imprimer au format A4
- La flèche à découper et fixer soi-même à l'aide d'une attache parisienne



Objectif

L'objectif des pauses non-actives est principalement de se ressourcer.

Ces pauses libèrent de l'espace dans le **cerveau**, permettent de mobiliser la **mémoire**, engagent le **corps** et les **sens**, permettent à chacun de se **recentrer** et de retrouver de **l'énergie**.

Cela ne vous fait pas perdre du temps, bien au contraire, vous en gagnerez par la suite !



Règles

Faire tourner la flèche et réaliser l'activité indiquée par celle-ci.

Les exercices peuvent être réalisés **seul ou à plusieurs**.

Ils peuvent être **répétés régulièrement** pendant un temps donné ou **changés** d'une pause à une autre.

Quand faire une pause ? Quand le **besoin** s'en fait ressentir, toutes les heures, quand une alarme sonne ou entre chaque activité, etc.

Dans une classe, ces pauses peuvent être proposées et animées par **l'enseignant** ou pas un **élève**.

Chaque élève pourrait aussi sortir sa roue lorsqu'il ressentirait le besoin de faire une pause et pour le signifier au reste du groupe. Et, en toute **autonomie**, il pourrait faire son exercice avant de reprendre librement son travail.

Le **temps** de la pause est à choisir librement.

Ces activités doivent toujours s'inscrire dans un cadre de **bienveillance**, avec une attitude non-jugement de ce qui est et de ce qu'on peut observer (difficultés de sa pratique, de celles des autres, acceptation des pensées et émotions, etc.).



Amusez-vous !

Vous pouvez aussi imaginer vos propres manières de faire une pause, et nous envoyer vos idées sur bonjour@scholavie.fr ou les partager sur facebook en identifiant [@ScholaVie](https://www.facebook.com/ScholaVie) !

D'avance, un grand merci !