

LES PAUSES ACTIVES (BOUGER POUR MIEUX APPRENDRE)

Source : ecolepositive.fr

Le Québec et la Suisse initient depuis quelques années des programmes pour favoriser le mouvement à l'école. Cela passe bien entendu par des activités extérieures mais les programmes proposent aussi des situations d'activité physique qui se déroulent au sein même de la classe : les "Pauses-Action" ou pauses actives.

Ces situations peuvent par exemple prendre place entre deux séances, entre deux exercices ou même juste avant une consigne. Elles ont une durée pouvant aller de 30 secondes à 10 minutes. Les enfants ayant un besoin de mouvement, leur proposer des pauses actives en classe leur permet donc de se décharger de ce besoin, et ainsi de renouveler plus facilement leur attention et leur concentration.

Nous avons eu l'occasion de tester des pauses-action très simples et très courtes en classe (courir sur place ou faire des flexions) et nous avons noté que l'attention des élèves dans les secondes et minutes qui suivent était augmentée. Ainsi ce type de pauses est tout à fait bénéfique par exemple au moment de faire passer une consigne.

Dans cette vidéo nous pouvons voir des pauses assez longues menées par les élèves.

Ici les élèves ont été formés à animer les pauses-action. Mais il est facilement envisageable de le faire sans formation. Des vidéos exemples existent et peuvent être suivies par les élèves si vous disposez d'un video-projecteur.

Les bienfaits des pauses actives :

- augmentation de l'attention des élèves;
- diminution du stress;
- amélioration de l'ambiance de l'école (rendre la classe plus stimulante et dynamique, augmenter l'intérêt et la motivation des enfants pour l'école);
- développement de saines habitudes de vie pour mieux réussir à l'école.

L'implantation avec succès des pauses actives repose sur certaines conditions :

- ritualiser des pauses actives dans la classe;
- planifier des séries d'exercice;
- prévoir du matériel sonore ou autre pour accompagner les séries d'exercice;
- permettre aux enseignants et aux élèves de reproduire facilement les pauses-action.

Sources:

bdcas.com

quebecenforme.org

blogue.quebecenforme.org/

education21.ch