

Pause active

Qu'est-ce qu'une pause active?

Pause durant laquelle les élèves réalisent une activité physique d'intensité moyenne à élever.

Quels sont les avantages?

1. Réduis les signes d'agitation et de distraction;
2. Augmente la concentration;
3. Diminution de l'anxiété;
4. Favorise l'apprentissage;
5. Effets positifs sur les habiletés cognitives, la mémoire et les résolutions de problèmes;
6. De meilleurs résultats scolaires;
7. Augmentation du sentiment de bien-être;
8. Très peu de planification;
9. Il est possible de pratiquer la pause active n'importe quand, sans avoir au préalable réservé des installations.

Quand faire une pause active ?¹

L'activation cardio-vasculaire permet de dépenser le surplus d'énergie (agitation) et de réduire le stress. La pause active contribue à améliorer la concentration. Ainsi, la pause active peut être utile **avant l'acquisition d'une nouvelle matière, avant une évaluation ou après une longue période de travail.**

Toutefois, allez-y selon les besoins lorsqu'ils se font ressentir, vous pouvez vous fier à l'ambiance de la classe pour déterminer à quels moments y avoir recours. Certains vont faire une pause active systématiquement chaque matin ou à chaque retour de dîner, d'autres vont l'amener lorsque le besoin s'en fait sentir, à vous de déterminer ce qui vous convient le mieux et ce qui convient le mieux à votre classe.

Pour être bénéfique, une pause active devrait durer un minimum de 5 minutes en plus de **proposer une stratégie ou un moment de retour au calme.**

Comment introduire les pauses actives dans ma classe?

- Utiliser les moments de pause déjà existants (pause collation, pause jasette, pause toilette, etc.) et les transformer en pause active.
- Utiliser les moments de transition (entre deux notions, avant un spécialiste, etc.).
- Avant ou au milieu d'une période d'enseignement, d'exercices ou d'évaluation.
- Lors d'une récréation intérieure.

Où faire une pause active ?¹

Les mouvements sont réalisables dans une salle de classe standard, derrière sa chaise, à côté ou devant son pupitre. Si l'opportunité se présente, vous pourriez aussi décider de faire la pause active ailleurs, au gymnase ou dehors dans la cour.

Stratégies d'animation des pauses actives : ^{1, 2}

- ☺ **Définir clairement les attentes** avant le début de l'activité physique en classe.
- ☺ Établir une procédure pour s'assurer que la salle de classe est un lieu sûr pour l'activité physique (p. ex., en vérifier que les planchers sont propres et libres de tout petit objet avant de commencer l'activité).
- ☺ **Établir des signaux** de départ et d'arrêt et veiller à ce que les élèves les connaissent.
- ☺ Donner des instructions aux élèves pendant qu'ils sont encore à leur pupitre et avant de distribuer le matériel.
- ☺ Nous vous recommandons de prendre le temps de bien comprendre vous-même la réalisation des mouvements et de les expliquer aux élèves. Ceci permettra de gagner du temps et du plaisir dans une réalisation plus systématique de la pause active !
- ☺ Vous pouvez **utiliser des élèves pour animer les pauses actives**. Durant ce temps, vous pouvez préparer votre prochaine période.
- ☺ Vous craignez le bruit que pourraient générer les enfants en mouvement ? Vous ne voulez pas déranger vos collègues à l'étage au-dessous de votre classe ? Accompagner les élèves pour qu'ils développent petit à petit la capacité à amortir leurs sauts, à faire des pas légers (de souris), etc.
- ☺ N'hésitez pas à ajouter à l'occasion de la musique de différents styles, afin de varier vos pauses actives !

Difficultés et solutions possibles

Difficultés	Solutions possibles
<ul style="list-style-type: none">● Trop de meubles (pupitres, chaises)● Salle trop petite● Trop d'élèves	<ul style="list-style-type: none">● Choisir des activités stationnaires.● Organiser la classe de manière à ce qu'il soit facile de pousser les pupitres sur le côté ou de les grouper pour libérer de l'espace.● Désigner des espaces où les élèves pourront être physiquement actifs.

Surface du plancher (p. ex., plancher glissant, tuiles)	<ul style="list-style-type: none"> ● Utiliser des carpettes ou des surfaces antidérapantes pour l'activité physique. ● Veiller à ce qu'on balaie régulièrement et à ce que le plancher de la classe soit propre.
Risque de dommages aux lumières, aux fenêtres, aux ordinateurs	<ul style="list-style-type: none"> ● Utiliser du matériel approprié (disque volant d'intérieur, balles de mousse, papier, etc.). ● Ne pratiquer que des activités appropriées pour une salle de classe.
Pas de matériel approprié dans la classe	<ul style="list-style-type: none"> ● Choisir des activités qui exigent peu ou pas de matériel. ● Mettre du matériel approprié à la disposition du personnel enseignant pour utilisation dans les salles de classe (p. ex., carrousel, conteneur ou matériel commun pour un groupe de classes). ● Créer une liste du matériel pouvant être entreposé à proximité pour que les classes puissent y avoir rapidement accès.
Trop de bruit	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire jouer de la musique pour centrer l'attention des élèves sur l'activité. ● Si d'autres classes risquent d'être dérangées par le bruit de l'activité physique quotidienne, informer les titulaires de ces classes du moment où elle doit avoir lieu.

Stratégies pour motiver les élèves²

Il y a plusieurs façons d'encourager les élèves à être physiquement actifs. Voici quelques suggestions :

- Faire en sorte que l'activité physique soit amusante.
- Montrer de l'enthousiasme et donner des encouragements.
- Voir à ce que les élèves se sentent suffisamment à l'aise pour poser des questions et discuter de leurs préoccupations.
- Donner des directives brèves et simples pour maximiser la période d'activité et garder l'intérêt des élèves.
- Donner aux élèves une occasion de communiquer avec leurs camarades tout en étant physiquement actifs.

- Établir des cibles réalistes pour chaque élève et modifier au besoin les habiletés et les activités.
- Féliciter les élèves lorsqu'ils exécutent bien les exercices et leur offrir continuellement des critiques constructives.
- Faire participer les élèves à la planification des activités physiques et leur donner un certain choix.
- Trouver les moments appropriés pour enseigner les activités physiques et faire comprendre aux élèves comment les incorporer dans leur quotidien de façon permanente.
- Faire en sorte que les élèves puissent rendre les activités plus exigeantes s'ils le veulent.
- Veiller à ce que les activités et les installations permettent la participation de tous les élèves.
- Donner aux élèves l'occasion d'apprendre de manière kinesthésique des notions touchant à différents sujets.

✓ **Le padlet *Bouger en classe***

Répertoire d'outils afin de faciliter la planification des moments actifs en classe :

[https://padlet.com/alexandre legault/bougerenclasse/](https://padlet.com/alexandre_legault/bougerenclasse/)

Pour bloquer les publicités :

<https://getadblock.com>

1 Tiré du document *C'est l'heure de la pause active*

http://moodle.frab.ca/pluqinfile.php/827419/mod_folder/content/0/Cest%20lheure%20de%20la%20pause%20active_fiche%20explicative%20enseignants.pdf?forcedownload=1

2 Tiré du document *Activité physique quotidienne dans les écoles*

<http://www.edu.gov.on.ca/fre/teachers/dpa4-6f.pdf>