

La pause active comme outil pédagogique pour favoriser les apprentissages



Marie-Claude Bérubé
Enseignante
École Emmanuel-Chénard
marie-claude.berube@cssmi.qc.ca

Le comité de sélection du 29^e colloque de l'AQEP a sélectionné, pour une deuxième édition, un atelier portant sur l'activité physique en classe intitulé *La pause active pour favoriser les apprentissages*. Voici un aperçu du contenu présenté.

Historique

Comme enseignante au primaire, j'ai toujours été à l'écoute du besoin naturel de bouger des enfants à qui nous demandons d'adopter la position assise durant de longues périodes quotidiennes. De façon instinctive, j'ajoutais à ma planification des minutes de récréation additionnelles, des sorties sportives et des transitions en mouvement. En 2008, l'arrivée du concours *Lève-toi et Bouge!* du Grand défi Pierre Lavoie a confirmé et approfondi ma réflexion au sujet de l'impact de l'activité physique en classe. Comme de nombreux enseignants du primaire, j'ai introduit des Cubes énergie (des blocs de 15 minutes d'activité physique) à ma planification de classe, sous forme de course à pied principalement. La coïncidence

avec les épreuves ministérielles annuelles m'a permis de faire le constat suivant : ces courtes périodes d'activité physique avaient un impact positif sur le climat de la classe. Les élèves étaient détendus et concentrés, donc prédisposés à donner les efforts nécessaires à la réalisation de ces tâches intellectuelles exigeantes. Depuis, l'activité physique fait partie intégrante de ma gestion de classe, et ce, à longueur d'année sous forme de pauses actives variées.

Atelier

L'objectif de ma présentation est de faire profiter les enseignants et les apprenants des effets positifs de l'activité physique en classe. La conférence est basée à la fois sur des données probantes de la littérature scientifique et le partage de mon expertise de huit ans de pauses actives variées et d'activités relaxantes vécues en classe qui permettent aux élèves de se recentrer sur leurs tâches intellectuelles. Des stratégies efficaces sont fournies afin que les membres du personnel des



milieux scolaires puissent utiliser aisément cet outil pédagogique au profit des apprentissages des élèves, d'une gestion de classe positive et maximale sans alourdir leur tâche.

Qu'est-ce qu'une pause active ?

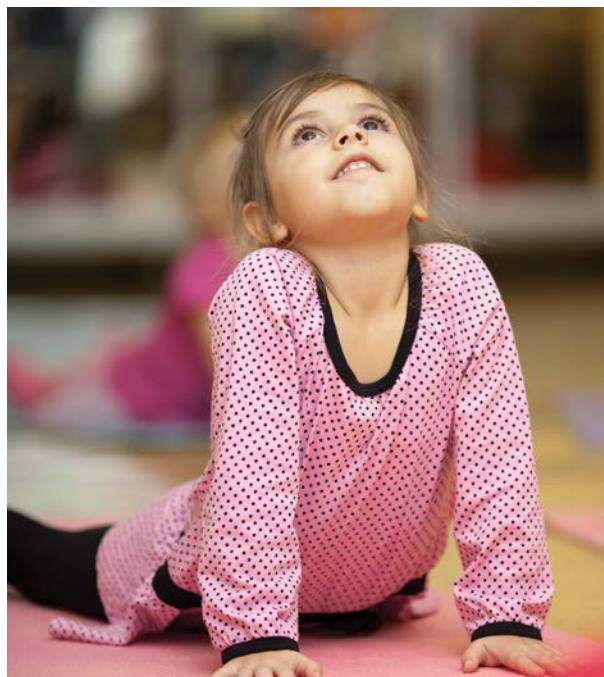
La pause active est un terme qui désigne une courte période d'activité physique, modérée à soutenue, d'environ cinq à quinze minutes, vécue en classe, qui favorise l'engagement des élèves dans leurs travaux et leurs apprentissages. Elle améliore le comportement académique (attention et concentration) des élèves, en plus d'accroître la motivation des enfants envers l'école. Elle réduit le stress chez les apprenants et développe de saines habitudes de vie dans leur quotidien. Ces courtes périodes d'activité physique créent un climat de classe dynamique, stimulant et positif, mais surtout, elles répondent au besoin naturel de bouger des enfants trop souvent inactifs physiquement pendant les heures de classe.

Initiatives intéressantes et données probantes

Take 10 est un programme américain d'activité physique en classe et d'éducation à la santé et à la nutrition créé pour contrer l'obésité chez les enfants et favoriser l'atteinte des 60 minutes d'exercice physique recommandées quotidiennement. Actuellement, cette approche est offerte à plus d'un million d'élèves aux États-Unis, en Amérique du Sud et en Asie. Des études scientifiques associées au programme Take 10 ont établi des résultats importants concernant l'impact de l'activité physique en classe. L'étude, d'une durée de trois ans, de Donnelly *et al.* (2009) dans 24 écoles primaires démontre une amélioration significative en lecture, mathématiques et épellation des classes utilisant le matériel Take 10. Huit des neuf études de Rasberry *et al.* (2011) ont établi un lien positif en ce qui concerne les compétences cognitives, l'attitude, le comportement académique et la réussite scolaire des élèves. Aucune étude n'a démontré d'impacts négatifs sur l'introduction de l'activité physique en classe.

D'autres données probantes

Mahal *et al.* (2006) ont démontré une amélioration considérable de 20 % du comportement à la tâche des élèves les moins attentifs du primaire suite aux pauses Energizers. Ces pauses consistent en des rondes et animations d'une durée de dix minutes. Ma, Le Mare et Gurd (2014) ont observé une diminution des comportements passifs, verbaux et moteurs suite aux pauses actives FUNtervals. Il s'agit d'un programme ontarien basé sur des activités physiques ludiques de courte durée (environ quatre minutes), mais de haute intensité. Donnelly et Lambourne (2011) ont démontré des impacts positifs sur les résultats scolaires en lecture, écriture et mathématiques des élèves.



Ressources de pauses actives

Au départ, les pauses d'activité physique offertes à mes élèves étaient essentiellement des courtes périodes de jeux actifs ou de course à pied vécues à l'extérieur. Un jour, en m'entraînant chez moi avec des DVD de *fitness*, j'ai pensé modifier quelques mouvements pour les adapter à mes élèves. C'est ainsi que j'ai créé Fitness Maths et Fitness Mots. Il s'agit de mouvements tels que des piétinements de football, des sauts variés, des fentes, des squats associés à la mémorisation des tables d'addition, de multiplication ou l'épellation des mots.

Ressources avec TBI

L'arrivée d'Internet et des tableaux blancs interactifs a renouvelé mon intervention plus traditionnelle de pauses actives. Désormais, je serai en mesure de projeter des séances vidéos de danse Just Dance efficaces pour faire bouger les enfants afin qu'ils se recentrent davantage sur leur travail par la suite. Un répertoire des plus grands succès est partagé lors de ma présentation. Le site GoNoodle, qui compte à ce jour plus de 450 000 enseignants inscrits, consiste en une banque inépuisable d'activités à présenter en quelques clics. Ce site, en constante mise à jour, est une ressource gratuite et accessible à tous offrant des activités qui captivent les élèves tout en les rendant plus disposés au travail intellectuel. On y retrouve des simulations de sports olympiques, des séances de Zumba et de danse, des entraînements en gymnase, des animations très ludiques qui correspondent aux intérêts des petits du préscolaire comme aux plus vieux de la 6^e année et même du secondaire. Cette plateforme donne aussi accès à une banque d'animations de relaxation, de yoga et de méditation qui favorisent la concentration.

D'autres initiatives

L'acquisition de vélos stationnaires et de pédaliers par les écoles, les entrées matinales actives, les parcours *fitness* lors des récréations intérieures, les programmes tels Ma cour : un monde de plaisir, les animations Wixx de Québec en Forme et le programme Santé globale permettent aussi aux milieux scolaires de multiplier les minutes quotidiennes d'activité physique qui amélioreront le comportement et les apprentissages des élèves, en plus de contribuer à l'atteinte des 60 minutes quotidiennes d'activité physique recommandées pour leur santé.

—

Conclusion

Les bienfaits de la pause active sur le comportement et les apprentissages sont prouvés par la littérature scientifique internationale. D'autres études ont aussi établi des impacts positifs sur les saines habitudes de vie et le comportement actif des enfants à l'extérieur du milieu scolaire. Les nombreux témoignages reçus d'enfants, de parents, d'enseignants et d'autres intervenants du milieu éducatif m'amènent à promouvoir les bienfaits et l'accessibilité de l'activité physique en classe. En respectant le besoin naturel de bouger des enfants pendant la journée scolaire, la pause active devient l'outil pédagogique par excellence pour favoriser le comportement académique des élèves et leurs apprentissages.

—

Remerciements

Le virage santé de l'école Emmanuel-Chénard à la CSSMI n'aurait pas pu se réaliser sans l'ouverture du gestionnaire d'établissement Yvon Villeneuve qui a cru en ce projet. Il a eu l'idée audacieuse de libérer 10 % de ma tâche afin que j'élargisse ce mouvement dans l'école, en plus de me fournir de judicieux conseils. Un grand merci à mes collègues enseignants qui ont accepté de faire de leur classe un milieu éducatif actif.

■



Références

- Donnelly, J. E. et Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52, S36-S42. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.021
- Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson, C. A., Smith, B. K., Washburn, R. A., Sullivan, D. K., DuBose, K., Mayo, M. S., Schmelzle, K. H., Ryan, J. J., Jacobsen, D. J., William, S. L. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine*, 49(4), 336-341. doi: 10.1016/j.ypmed.2009.07.022
- GoNoodle. Récupéré de <http://www.gonoodle.com>
- Goh, T. L., Hannon, J., Webster, C. Podlog, L. et Newton, M. (2016). Effects of a TAKE 10! Classroom-Based Physical Activity Intervention on 3rd to 5th Grades Children's On-task Behavior. *Journal of Physical Activity & Health*, 6. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2015-0238>.
- Kibbe, D. L., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Schubert, K. G., Schultz, A., Harris, S. (2011). Ten Years of Take 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine*, 52, S43-S50. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.025
- MA, J. K., Le Mare, L. et Gurd, B. J. (2014). Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9 to 11 year olds. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.025
- Mahar, M. T. (2011). Impact of shorts bouts physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine*, 52, S60-S64. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.026
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J. Shields, A. T. et Raedeke, T. D. (2006). Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(12), 2086-2090. <http://doi.org/10.1249/01.mss0000235359.16685.a3>
- Rasberry C. N., Lee S. M., Robin L., Laris B. A., Russell L. A., Coylr K. K., Nihiser A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52, S10-20. doi: 10.1016/j.ypmed.2011.01.027.