

Transcription de capsule : *Pourquoi les pauses actives à l'école primaire?*

Pourquoi les pauses actives ?

Différents moyens sont mis en place dans les écoles afin de lutter contre la sédentarité des enfants : l'augmentation du temps d'éducation physique et sportive et les récréations actives, l'aménagement des cours de récréation.

Parmi ces moyens, les pauses actives sont particulièrement valorisées par les enseignants. Les pauses actives sont de courte durée (5 à 15 min), elles ont lieu généralement dans la classe, et elles présentent une dimension ludique.

Les pauses actives constituent un outil pédagogique qui s'incorpore facilement au programme existant des enseignants et sont généralement beaucoup appréciées par les élèves.

Les pauses actives présentent des bénéfices au niveau de la santé physiques et mentales des élèves tout en contribuant à l'augmentation du niveau d'activités physiques de ces derniers. De plus, elles permettent aux élèves de se re-concentrer et d'accroître leur temps d'engagement dans la tâche. Ainsi, elles peuvent soutenir les apprentissages des élèves.

Comment créer une pause active ?

Vous pouvez personnaliser ou créer vos propres pauses actives !

Personnalisez la pause active en sélectionnant les exercices préférés de vos élèves (mimes, exercices types fitness, histoire à raconter...). Vous pouvez sélectionner cinq ou six exercices qui fonctionnent bien avec vos élèves, choisir leur ordre et leur durée.

Par exemple, vous pouvez imaginer, avec ou sans les élèves, des petites chorégraphies en musique, filmer des élèves de votre classe ou de classes des niveaux supérieurs, et utiliser ces supports personnalisés.

Certaines écoles mettent également en place des élèves responsables qui peuvent animer les pauses actives dans leur classe ou même dans les classes de niveaux inférieurs.

Vous pouvez aussi créer de nouveaux exercices ou des jeux en sollicitant votre imagination ou celle de vos élèves. Ainsi, si vous travaillez sur une thématique particulière ou si vous avez un projet particulier en cours, vous pouvez inventer des jeux actifs complémentaires. Par exemple, si vous partez en classe de neige(*à réviser), vous pouvez inventer une histoire à raconter dans laquelle les élèves doivent mimer une journée en classe de neige.

Comment incorporer la PA dans la salle de classe ?

Structurer la pause active : mettre en place des signaux sonores ou visuels clairs pour indiquer le début et la fin permet de mieux délimiter le temps alloué à la pause active. Ensuite, la pause active est généralement composée d'une amorce, puis d'exercices structurés et, enfin, d'un retour au calme, facilitant la transition et le retour au travail.

Choisir le contenu et la durée de la pause active : ce choix peut être réalisé par l'enseignant ou par les élèves et peut être adapté selon le matériel, le temps disponible, les caractéristiques des élèves et

Transcription de capsule : *Pourquoi les pauses actives à l'école primaire?*

leurs besoins. De multiples ressources sont disponibles en ligne afin de non seulement vous permettre de diversifier les pauses actives proposées aux élèves, mais aussi d'identifier celles qui leur correspondent le mieux.

Choisir le moment pour lancer la pause active :

- La pause active peut être intégrée dans l'emploi du temps de la classe, le matin en arrivant en classe ou l'après-midi après le repas. Ces rituels facilitent la mise en place et sont particulièrement indiqués pour les élèves qui présentent des difficultés comportementales et émotionnelles.
- La pause active peut également être mise en place de manière spontanée, c'est-à-dire quand les enseignants et/ou les élèves en ressentent le besoin.

Choisir la fréquence des pauses actives : les pauses actives peuvent être mises en place ponctuellement ou plusieurs fois par jour. Il s'agit d'adapter la fréquence selon les besoins des élèves et les contraintes des enseignants. Toutefois, les bénéfices les plus importants apparaissent quand elles sont mises en place plusieurs fois par semaine, voire plusieurs fois par jour.

Patience et tester : les pauses actives, comme la plupart des outils pédagogiques, nécessitent un certain temps d'adaptation pour les élèves et les enseignants afin de voir apparaître leurs bénéfices. Pendant une première phase, l'enseignant pourra tester auprès de ses élèves différents contenus, différentes durées et différents moments de mise en place. Cette phase permet de s'approprier l'outil et de s'adapter aux caractéristiques et aux besoins de sa classe.

Quelle est l'importance de la pause active pour les élèves présentant des difficultés d'apprentissage ?

Dans la littérature, les bénéfices comportementaux des pauses actives semblent plus importants pour les élèves les moins engagés dans la tâche ou qui sont susceptibles, de par leurs comportements hors tâche, de développer davantage de difficultés scolaires.

D'autre part, les interventions qui priorisent l'activité physique ou le yoga sont préconisées pour améliorer l'autorégulation qui, lorsqu'elle est faible, induit des difficultés comportementales et émotionnelles susceptibles de générer des difficultés dans les apprentissages.

Enfin, les élèves qui présentent des difficultés dans les apprentissages ressentent fréquemment un sentiment d'échec face aux activités scolaires et sont parfois isolés de la classe en plus d'être perçus comme des sources de dérangement.

De récents résultats suggèrent que les pauses actives, en tant qu'activités collectives sans enjeux scolaires, peuvent renforcer la cohésion entre les élèves au sein de la classe tout en leur accordant un moment de respiration et de détente.