

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE SCOLAIRE !

Vous savez déjà que la recommandation en matière d'activité physique chez les enfants de 5 à 17 ans est de **60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour.** ⁽¹⁾

Selon les dernières statistiques canadiennes, seulement 18 % des garçons et des filles de 5 à 11 ans suivent cette recommandation et consacrent 7,5 heures par jour à des activités sédentaires (activités en position assise ou couchée). ⁽²⁾



POURQUOI AUTANT S'INTÉRESSER À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Au moins 60 minutes d'activité physique chaque jour présente de nombreux avantages pour la santé globale de l'enfant ^(1,3) :

- renforce les os et les muscles,
- améliore la force musculaire et l'endurance,
- réduit le risque de développer des facteurs de risque de maladies chroniques,
- améliore l'estime de soi,
- réduit le stress et l'anxiété,

mais ce n'est pas tout, l'activité physique affecte aussi le cerveau !

IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE CERVEAU

- ↑ Croissance des vaisseaux sanguins dans le cerveau
- ↑ Croissance des cellules nerveuses dans le centre de l'apprentissage et de la mémoire (l'hippocampe)
- ↑ Flux sanguin
- ↑ Oxygénation

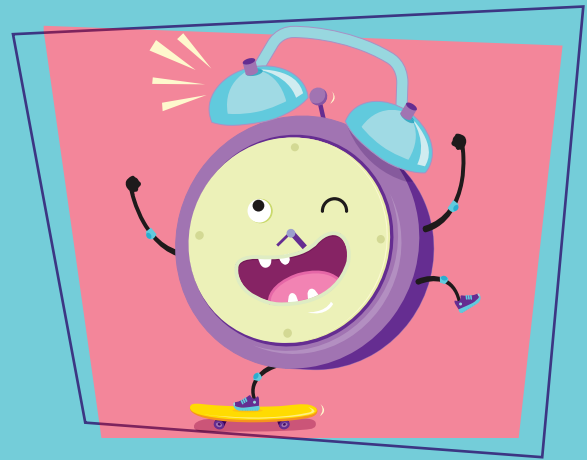


- ↑ Traitement, stockage et récupération de l'information
- ↑ Capacité d'adaptation










Les bienfaits de l'activité physique influencent notamment le traitement, l'assimilation et la récupération de l'information, ainsi que la capacité d'adaptation d'un individu. ^(4,5)

POURQUOI CIBLER L'ÉCOLE POUR L'ATTEINTE DES 60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR ?

1. Les jeunes d'âge scolaire passent plus de la moitié de leur temps d'éveil à l'école.
2. L'activité physique agit positivement sur les fonctions cognitives liées au rendement scolaire.



Le rendement scolaire est largement utilisé pour décrire divers facteurs susceptibles d'influencer le succès des élèves à l'école. Ces facteurs se regroupent en trois grands domaines :

HABILETÉS COGNITIVES	COMPORTEMENTS SCOLAIRES	RÉUSSITE SCOLAIRE
Attention* 	Conduite en classe* 	Scores aux tests standardisés* 
Concentration* 	Assiduité	Note moyenne* 
Mémoire* 	Temps consacré à la tâche* 	
Capacité verbale	Devoirs	
Traitement de l'information* 	Organisation	
Motivation	Planification	
Confiance en soi* 	Contrôle des impulsions	
Satisfaction		
Engagement scolaire		



* La concentration, le traitement de l'information, la conduite en classe, le temps consacré à la tâche, la confiance en soi et la réussite scolaire sont des facteurs du rendement scolaire qui sont modulés positivement par l'activité physique. ⁽⁵⁻⁷⁾

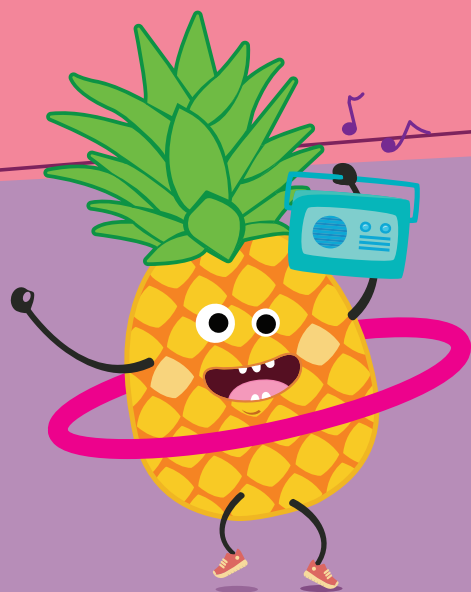
COMMENT UTILISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UN CONTEXTE SCOLAIRE ?

Plusieurs moyens permettent d'augmenter le temps d'activité physique à l'école, notamment l'augmentation des périodes ou de la durée des cours d'éducation physique et des récréations. Ces solutions sont concrètes, mais souvent synonymes de diminution du temps d'enseignement. En effet, un programme scolaire chargé semble être considéré comme un obstacle à la promotion de l'activité physique en milieu scolaire. ⁽⁸⁾

...et si les pauses active en classe vous faisaient gagner du temps ?

L'intégration d'une pause active en classe permettrait de contribuer non seulement à l'augmentation du niveau global d'activité physique et de santé des élèves, mais en plus elle favoriserait le rendement scolaire. ⁽⁵⁾

QU'EST-CE QU'UNE PAUSE ACTIVE ?



Il est démontré que le plaisir favorise le désir d'apprendre de l'élève. ⁽¹¹⁾ Les pauses actives peuvent servir d'éléments de plaisir et de motivation avec vos élèves pour favoriser l'intérêt envers les tâches scolaires.

Les pauses actives présentent, à tous les cycles du primaire, des bénéfices sur l'agitation et l'attention lors d'une tâche. ⁽¹³⁾

IMPACT DES PAUSES ACTIVES SUR LE RENDEMENT SCOLAIRE

- ↑ Concentration
- ↑ Comportements scolaires, particulièrement du temps consacré à la tâche
- ↑ Capacité de rétention
- ↑ Leadership chez les jeunes
- ↑ Estime de soi / sentiment d'accomplissement
- ↑ Performances académiques

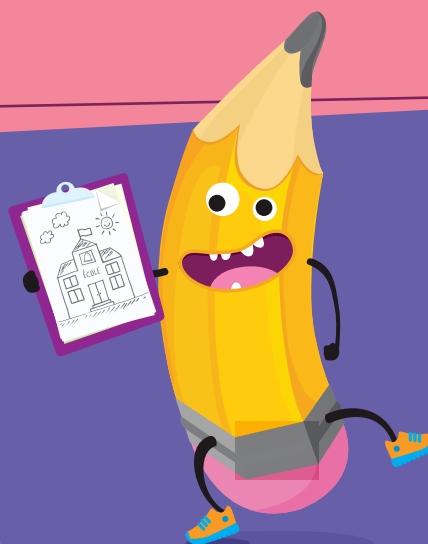
De plus, réserver du temps d'enseignement à des pauses actives n'influence pas de manière négative la réussite scolaire. ⁽⁶⁾ Voilà une aide à l'enseignement qui pourrait être bien encourageante !

Deux façons d'aborder la pause active en classe :

1. Activité physique pour offrir aux élèves un moment pour bouger et se ressourcer en classe
2. Activité physique introduite dans une activité d'apprentissage conçue pour favoriser l'apprentissage par l'activité physique, appelée aussi enseignement actif

POINTS FORTS D'UNE PAUSE ACTIVE

1. Est relativement simple
2. Demande peu d'organisation
3. Exige peu d'expérience en activité physique
4. Est peu coûteuse
5. Peut être réalisée dans la salle de classe
6. Apporte des bénéfices non négligeables



On penserait que la pause active est un élément de distraction pour les enfants ayant plus de difficulté à se concentrer sur une tâche. Au contraire, il est démontré que ces élèves en retirent encore plus de bénéfices. ⁽¹²⁾



COMBIEN DE TEMPS DURE UNE PAUSE ACTIVE?

Sa durée peut être variable, on parle généralement de 5 à 20 minutes. Il s'agit de choisir ce qui convient le mieux au moment souhaité!

En effet, une pause active aussi courte que 5 minutes où les élèves sont actifs permet de diminuer les comportements tels que gigoter, bavarder ou être passif pendant une tâche à la suite d'une pause.⁽⁹⁾

**Il ne faut donc pas s'empêcher de prendre une pause active!
Vous disposez de 10 minutes: 5 minutes pour s'organiser et 5 minutes pour bouger, voilà du temps bien investi!**

QUAND PRENDRE UNE PAUSE ACTIVE ?

Lorsque l'état de vigilance et d'éveil est bas et que l'agitation est élevée⁽¹⁰⁾, soit :

- Lors de la première heure de classe (8 h 30 - 9 h 30)
- En milieu de journée (12 h 30 - 14 h 00)
- Les lundis, mercredis et vendredis seraient également des journées moins faciles comparativement aux mardis et jeudis

Lorsque vous jugez que la classe ou un élève pourrait en bénéficier.

COMMENT PLANIFIER UNE PAUSE ACTIVE ?

4 étapes simples :

1. Choisir des moments opportuns et potentiellement avantageux,
2. Définir le temps consacré à la pause active,
3. Choisir l'activité (type et durée) selon l'âge du groupe, l'espace et le matériel disponible,
4. Inscrire les pauses actives à votre agenda.

Astuces :

- Participez à la pause active avec les élèves! L'enseignant est un modèle pour l'enfant.
- Intégrez les pauses actives progressivement à votre agenda pour faciliter leur intégration à votre quotidien.

Recherche et rédaction : Natalie Alméras, Ph. D., chercheure,, Axe Obésité, Diabète et métabolisme, Jany Harvey, M. Sc., CEP ACSM | kinésiologue, Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval

Références : 1. Janssen, I et coll., Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act., 2010; 2. StatCan., <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14136-fra.htm>, 2017; 3. Physical Activity Guidelines Advisory Committee, PAGAC Report, 2008; 4. Erickson, KI et coll., Curr. Open. Behav. Sci. 2015; 5. CDC, The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance, 2010; 6. de Greff, JW et coll., J. Sci. Med. Sports, 2018; 7. Donnelly, JE et coll., Med. Sci. Sports Exerc., 2016; 8. Lounsbury, MAF et coll., J. Phys. Act. Health., 2011; 9. Ma, JK et coll., Appl. Physiol. Nutr. Metab., 2014; 10. Janvier, B et coll., Chronobiol. Int., 2007; 11. Duclos, G, La motivation à l'école, un passeport pour l'avenir, 2010; 12. Mahar, MT et coll., Med. Sci. Sports Exerc., 2006; 13. Turcotte, S et coll., ADEP Vivre le Primaire, 2011