



## 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.<sup>(9)</sup>

**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<sup>(10)</sup>, 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