



Exutoire physique – Station de mouvements

Procurer un exutoire physique -

Station de mouvements au sein de votre école

La raison d'être de cette modalité : Le mouvement peut constituer un moyen de transmission pour l'expression émotionnelle, et par lequel l'élève ne sera pas sujet à des répercussions. En effet, les pauses actives représentent une excellente façon pour prédisposer le cerveau en vue de l'accomplissement de tâches qui requièrent de l'attention et de la concentration. De plus, lorsqu'il s'agit « de se défouler », certains élèves nécessitent une intervention supplémentaire en petits groupes ou individuelle. Cette mesure doit être proposée conjointement à la pratique habituelle des pauses actives en classe. En outre, le fait de créer des opportunités hors de la classe contribuera à satisfaire leurs besoins sans compromettre le contexte d'apprentissage qui prévaut dans la classe.



Liens (en anglais seulement) :

Tier 1 [Classroom Brain Breaks](#)

Tier 2&3 [Movement Station Within A School](#)

[Movement Station on Rotation In An NSC](#)

[Physical Outlet Area in an NSC](#)



Quand faut-il avoir recours à une station de mouvements hors de la salle de classe ?

Si un élève :

- présente des signes d'anxiété ou de stress
- est fatigué ou demande de prendre une pause
- est incapable de demeurer dans son espace
- n'est pas disposé à apprendre
- Réagit (mais non lorsqu'il est excessivement dérégulé. Si tel est le cas, alors il nécessiterait de prendre part à d'autres mesures telles que le [coin refuge](#) dans la classe ou une visite au [Centre de soutien bienveillant](#) ou la [salle des émotions](#))



Activités de haute intensité :

Une pause pour dépenser l'énergie superflue ou de frustration. Il est essentiel de disposer d'un assortiment d'activités qui sont réparties à plusieurs endroits afin de maintenir le caractère amusant et l'engagement au fil du temps.

Activités de faible intensité :

Une pause tranquille de la classe. Plus particulièrement, des mouvements apaisants ou des activités de motricité fine qui offrent une stimulation sensorielle qui est adaptée à leurs besoins spécifiques.



Exutoire physique – Station de mouvements

Aspects à considérer :

- Les élèves peuvent se diriger vers une destination prédéterminée en recourant aux lettres affiliées à la modalité « [Tu as du courrier !](#) »
- L'emploi d'un [tableau de choix personnalisé](#) peut conférer à l'élève un certain contrôle sur les activités qu'il peut choisir d'exercer lors de ses périodes hors de la classe.
- Un [bac personnalisé](#) peut être utilisé pour ranger les activités préférées de faible intensité de l'élève ou un projet personnel

Pour les élèves de Palier 3, ces activités peuvent être intégrées dans un horaire de mouvements personnalisés. Ils peuvent également bénéficier du recours à la [salle des émotions](#).

Exemples d'activités de haute intensité :

- [Stomping Station](#)
- [7 Minute Animal Hit](#)
- [Wiggle Brain Breaks](#)
- [Movement Station Poster](#)
- [Movement Cards](#)
- [I Need A Brain Break Passes](#)
- [Movement Break Posters](#)

Exemples d'activités de faible intensité :

- [Garden Yoga](#)
- [Calm Down Yoga](#)
- [Animal Yoga Poses](#)
- [Superhero Yoga](#)
- [Emotions Yoga](#)
- [Ocean Yoga](#)