



Activités physiques et paisibles

	Pauses actives physiques	Pauses actives apaisantes ou de faible intensité
Raison d'être/But	<ul style="list-style-type: none">• Libère l'énergie accumulée• Diminue le niveau de stress• Accroît l'attention• Favorise l'aptitude à rester concentré sur une tâche• Rétablit le niveau d'énergie et la motivation• Peut être une transition parfaite pour l'expression des émotions sans répercussions	<ul style="list-style-type: none">• Permet de se reposer, ce qui apaise le système nerveux central• Procure une stimulation sensorielle adaptée aux besoins de l'enfant• Facilite le traitement et la mémorisation des informations• Améliore le bien-être émotionnel• Stimule le fonctionnement cognitif
Pour qui ?/ Quand l'utiliser ?	<ul style="list-style-type: none">• Pour qui ? Les enfants qui doivent évacuer leur énergie, qui sont hyposensibles (qui ont besoin d'être stimulés ou qui sont en quête de stimulation) et/ou qui se désintéressent rapidement.• Recourir à une pause active physique quand on désire changer le climat et motiver le groupe.	<ul style="list-style-type: none">• Pour qui ? Les enfants hypersensibles et/ou anxieux, qui requièrent davantage de temps pour changer de perspective ou effectuer une transition vers une autre activité.• Pour ceux qui ne réagissent pas favorablement aux activités physiques dont l'intensité est élevée.• Si le niveau d'énergie devient trop élevé, exercer une activité paisible et/ou de faible intensité peut aider à restaurer le climat et les niveaux d'énergie à un degré qui est plus fonctionnel.
Bénéfices pour l'enseignant et l'ensemble du groupe	<ul style="list-style-type: none">• Au palier 1 : TOUS participent et ont l'opportunité de profiter de l'activité, et d'être physiquement et émotionnellement disponibles pour le prochain exercice prévu au sein du groupe.• Aux paliers 2 et 3 : l'environnement d'apprentissage est sauvegardé lors des périodes d'enseignement et les distractions causées par les enfants agités sont moins nombreuses.• Lorsque les enfants sortent de la classe pour cette activité, l'enseignant peut continuer à diriger le groupe, et les enfants peuvent facilement revenir et réintégrer le groupe, sans déranger les autres.	<ul style="list-style-type: none">• Au palier 1 : Apaiser l'énergie collective du groupe. Offre à l'enseignant la possibilité d'adapter ou d'ajuster l'horaire selon les besoins du groupe.• Aux paliers 2 et 3 : Pour l'enfant qui se sent dépassé par l'environnement du groupe-classe, prévoir intentionnellement des pauses à l'extérieur du groupe et lui autoriser l'accès à des outils sensoriels qui correspondent à ses besoins (se recentrer, s'apaiser). Cette mesure permettra généralement d'éviter que l'enfant ne devienne dérégulé et qu'il ne se retrouve potentiellement en situation de crise. Il pourra alors revenir en classe et réintégrer sans difficulté le groupe, sans importuner les autres.

NOTES / CONSIDÉRATIONS :

- Il importe d'observer et de reconnaître quand les enfants requièrent une pause (p. ex. lorsqu'ils manifestent des signes d'anxiété ou de stress, qu'ils sont fatigués, qu'ils demandent une pause, qu'ils sont incapables de rester à leur place, qu'ils ne sont pas réceptifs à l'apprentissage ou à la participation à l'activité du groupe).
- Éviter d'utiliser ces activités comme une récompense ou une punition. Les pauses doivent être accordées dans le cadre d'un horaire régulier, quel que soit le comportement. Les enfants ne doivent pas être exclus à titre de punition, ni mériter des pauses à l'aide d'un système de récompenses.
- Aux paliers 2 et 3, les activités physiques sont effectuées avec un petit groupe d'enfants ciblés ou sur une base individuelle, selon les besoins et les capacités de ceux-ci, et sous la supervision d'un adulte significatif. Ces activités s'ajoutent à celles proposées au palier 1 pour l'ensemble du groupe-classe.
- Le recours à un **tableau d'outils personnalisés** peut procurer aux enfants un sentiment de contrôle concernant les options activités qu'ils exécuteront lors des pauses hors du groupe-classe.
- Il est essentiel de proposer une variété d'activités à divers endroits (à l'intérieur et en plein air) pour maintenir l'intérêt et l'engagement des enfants au fil du temps.



Palier 1 – Activités physiques et paisibles

** Il est important d'observer et de déterminer quand les enfants nécessitent une pause (p.ex. lorsqu'ils exhibent des signes d'anxiété ou de stress, qu'ils sont fatigués, qu'ils demandent une pause, qu'ils sont incapables de demeurer à leur place, qu'ils ne sont pas réceptifs à apprendre ou à participer à l'activité du groupe). Le fait de passer à une activité physique active peut modifier le climat et stimuler le groupe. Si le niveau d'énergie devient trop intense, le recours à une activité calme peut contribuer à rétablir le climat et le niveau d'énergie à un niveau plus fonctionnel.

À L'INTÉRIEUR

INTENSITÉ ÉLEVÉE

- « GoNoodle - Let's Dance ! »
- Cartes de Bingo pour la mise en forme
- Dés à 10 faces
- Jeu « Jean dit »
- Tambouriner sur le bureau avec des nouilles de piscine
- Programme d'entraînement « BOKS »
- Chaise musicale
- Jeu d'empilement de gobelets – construction et démolition

PAISIBLES/FAIBLE INTENSITÉ

- Colorier des mandalas
- Cartes à lacer
- Réalisation de collages
- Des livres « cherche et trouve »
- Pâte à modeler
- Créer des motifs et des bracelets avec des perles
- Aimants (lettres, formes, chiffres)
- Casse-têtes
- Blocs « Architek »
- Feuilles d'exercices point à point, labyrinthes
- Postures de yoga, étirements

Pour l'ensemble
du groupe-classe

EN PLEIN AIR

- Faire du cerceau
- Jeu « Jean dit »
- Entraînement avec des nouilles de piscine
- Cache-cache
- Courses de relais
- Élaborer des circuits avec des équipements de jeu extérieur
- Chasse au trésor de la classe

- Craies à trottoir
- Mandalas de type « Land art »
- Souffler des bulles
- Peinture en aérosol sur une grande feuille de papier à bannière
- Peindre une grande banderole de papier



Paliers 2 et 3 – Activités physiques et paisibles

Ces activités sont réalisées **en complément** de celles offertes au palier 1, pour l'ensemble du groupe-classe.
** Il est important d'observer et de déterminer quand les enfants nécessitent une pause (p.ex. lorsqu'ils exhibent des signes d'anxiété ou de stress, qu'ils sont fatigués, qu'ils demandent une pause, qu'ils sont incapables de demeurer à leur place, qu'ils ne sont pas réceptifs à apprendre ou à participer à l'activité du groupe).
Ces activités sont effectuées avec **un petit groupe d'enfants ciblés ou sur une base individuelle**, selon les besoins et les aptitudes de ceux-ci, et sous la supervision d'un adulte significatif. Le recours à un **tableau d'outils personnalisés** peut procurer aux enfants un sentiment de contrôle quant aux options d'activités qu'ils accompliront lors des pauses hors du groupe-classe.

À L'INTÉRIEUR

INTENSITÉ ÉLEVÉE

Sentiers sensoriels moteurs avec décalcomanies

Stations de mouvements où se trouvent des affiches pour guider les différents exercices

« **Tu as du courrier !** » – activité paisible avec un adulte significatif (échantillon)

PAISIBLES/FAIBLE INTENSITÉ

« **Tu as du courrier !** » – activité paisible avec un adulte significatif (échantillon)

Bac personnalisé – organiser une sélection d'activités paisibles favorites

Colorier des mandalas

Cartes tactiles

Napperons « cherche et trouve » (laminés, utilisés avec des marqueurs effaçables à sec)

Pâte à modeler

Jeux de construction (K'Nex, blocs Lego, pailles et connecteurs)

Aimants (lettres, formes, chiffres)

Casse-têtes, Blocs « Architek », feuilles d'activités « point à point », labyrinthes

Ces activités peuvent être effectuées en proximité du groupe-classe ou dans un lieu alternatif. Les enfants peuvent également être retirés du groupe, afin de leur offrir une pause en retrait des stimulations suscitées par l'ensemble du groupe.

EN PLEIN AIR

Ballon d'exercice avec des poignées

Soccer – coups de pieds dans la cible du filet

Basketball avec panier adapté selon l'âge

Jeu « Feu rouge, feu vert »

Entraînement avec des nouilles de piscine

Élaborer des circuits avec des équipements de jeu extérieur

Travaux de jardinage (saisonnier)

Construire un fort / bonhomme de neige (saisonnier)

Craies à trottoir

Mandalas de type « Land art »

Souffler des bulles

Peinture en aérosol sur une grande feuille de papier à bannière

Peindre une grande banderole de papier

Dessiner sur une planchette à pince – choix personnel ou les envoyer en mission afin qu'ils dessinent ce qu'ils ont vu

Feuille d'activités – Que remarques-tu ? Qu'entends-tu ? Que sens-tu ? Quelles sensations habitent ton corps ?