



## Pauses actives de haute et de faible intensité



### Les bienfaits des pauses démontrés par la recherche

Les élèves sont facilement distraits, mais l'introduction de courtes pauses fréquentes peuvent les aider à se concentrer, à accroître leur productivité et à atténuer leur niveau de stress.

<http://www.edutopia.org/article/research-tested-benefits-breaks>

### La raison d'être de cette modalité :

Des activités structurées auxquelles les élèves peuvent participer en groupe ou individuellement. Elles peuvent se dérouler en classe, dans le corridor ou dans le CSB. Il importe de noter que les activités de haute intensité ont pour effet de diminuer les niveaux de stress et d'anxiété, et ce tout en suscitant des comportements et des réussites scolaires favorables. Les activités de base intensité permettent de se reposer, ce qui apaise le système nerveux et ce qui aide les élèves à assimiler et à retenir les informations transmises.

### Les bénéfiques :

#### Pauses actives physiques :



Elles permettent de mieux se concentrer sur les tâches à accomplir, elles augmentent l'attention, et elles restaurent l'énergie et la motivation. **Pour qui ?** Les élèves qui doivent dépenser de l'énergie, qui sont hypersensibles ou qui se désintéressent rapidement. Le contexte d'apprentissage est maintenu lors des périodes d'enseignement et il existe moins de distractions qui sont occasionnées par les élèves agités.

#### Pauses tranquilles :



Elles contribuent à l'amélioration du bien-être émotionnel et du fonctionnement cognitif. **Pour qui ?** Les élèves hypersensibles et/ou anxieux qui nécessitent un délai plus long pour effectuer un changement de rythme ou une transition vers une autre activité. Pour ceux qui ne répondent pas convenablement aux activités physiques de haute intensité. Les enseignants peuvent poursuivre l'apprentissage des routines durant cette intervention, et les élèves peuvent se retirer facilement et réintégrer la classe sans déranger les autres.

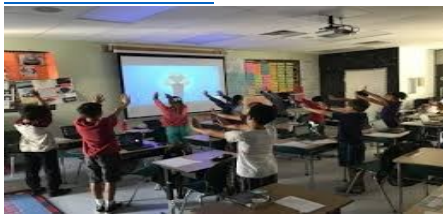
### Palier 1 - Interventions universelles :

L'ensemble du groupe (dans la salle de classe)

L'intégration de pauses actives à vos routines de classe habituelles s'avérera bénéfique pour tous les élèves. Le groupe peut suivre des vidéos de danse, participer à des défis en équipe ou pratiquer le yoga. Il est pertinent d'alterner les activités régulièrement.

\*Pour ceux qui sont envahis par leurs émotions, ils bénéficieraient davantage de prendre part à des *activités exutoires pour évacuer les émotions*.

<https://www.cebmmember.ca/emotions-intervention-area>



### Liens vers les documents de référence, les vidéos et les activités :



[Capsule vidéo](#)

- [Pauses actives: fiche de suggestions](#)
- [Pauses actives: liste des activités](#)
- [Pauses actives: liens vers les ressources](#)
- [Pauses actives: références](#)
- [Cerveau Actif Project document](#)
- [Idées de pauses actives](#)



## Pauses actives de haute et de faible intensité

### **Palier 2 - Interventions ciblées :**

En de petits groupes (ex. dans le corridor)

Aménagez une station de mouvement ou un corridor actif pour un petit groupe, ou pour deux élèves à la fois. Ainsi, les élèves concernés peuvent prendre une courte pause sans déranger les autres.



Liens vers les documents d'appui, les vidéos et les activités :



[Capsule vidéo](#)

- [Affiches pour les mouvements actifs](#) (tous droits réservés Teachers Pay Teachers)
- [Cartes de mouvements physiques](#)

### **Palier 3 - Interventions individualisées :**

Un à un (par exemple, à l'intérieur du CSB)

Préparez un espace qui est destiné à un usage individuel ou qui permet l'accompagnement d'un adulte. Les élèves peuvent effectuer des pompes au mur, des étirements ou écouter de la musique. Considérez la mise en place d'un bac individuel comprenant leurs activités de ressourcement préférées.



Liens vers les documents de référence, les vidéos et les activités :



[Capsule vidéo](#)

Bac personnalisé :

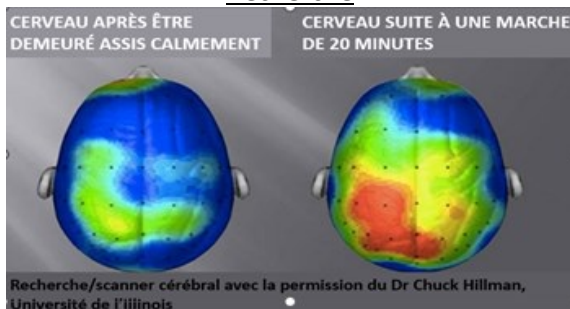
### **Contre-indications :**

Évitez d'utiliser les pauses actives à titre de récompense ou de punition. Les pauses devraient être accordées dans le cadre d'un horaire régulier, peu importe le comportement exhibé. Il importe que les élèves ne soient pas exclus de pauses en guise de conséquence ou qu'ils bénéficient de celles-ci par le biais d'un système de récompenses.

Liens : [Problèmes liés au conséquences](#)

[Problèmes liés aux systèmes de récompense](#)

### **Recherche**



Faire de l'exercice est aussi efficace que certains médicaments pour traiter l'anxiété et la dépression. J. J. Ratey (2008), Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain

