

1- Problématique professionnelle

Le niveau de concentration et d'attention varie selon le moment de la journée, une activité en particulier, le niveau de fatigabilité des élèves, leur niveau scolaire et leur âge. Les élèves ont des besoins à combler, soit celui de bouger et de jouer. (Maquestiaux, 2013)

2- Contexte

C'est dans une école à programme primaire du baccalauréat international (PÉI) que j'ai réalisé mon stage final en enseignement au primaire. Située à Beauport, l'école de l'Harmonie, pavillon Monseigneur-Robert, fait partie de la Commission scolaire des Premières Seigneuries. Ainsi, à cette école, les élèves vivent 42 modules de recherche échelonnés sur sept ans et construits à partir du programme de recherche transdisciplinaire. En plus de cela, les élèves ont des périodes de spécialités diverses, soit des cours d'anglais, d'espagnol, d'arts plastiques, de musique et d'art dramatique. Pour entrer dans cette institution, il faut passer des tests d'admission dès la maternelle, ce qui fait d'elle une école contingentée.

Mon stage s'est déroulé dans une classe de 3^e cycle du primaire, soit en 5^e année avec 26 élèves. Certains élèves avaient des diagnostics, tels que le TDAH sous médication, une dyslexie et dysorthographe ainsi qu'un trouble d'anxiété généralisé en début de traitement. Trois plans d'intervention étaient en place.

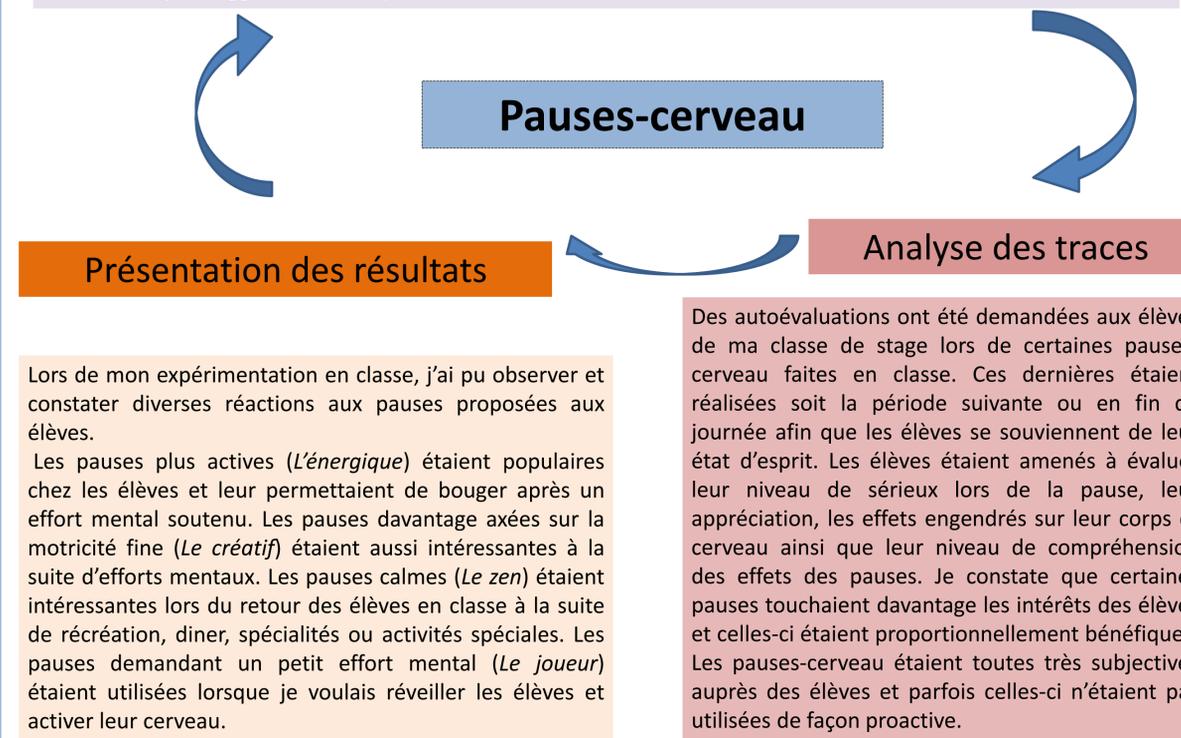
3- Question de recherche

Quels sont les effets des pauses-cerveau chez les élèves de niveau primaire et pourquoi sont-elles bénéfiques lors d'enseignements ?

3- Analyse et résultats

Cadre de référence

La **mémoire**, l'**attention** et la **concentration** sont les concepts centraux entourant mon projet de pauses-cerveau lors des apprentissages en classe chez les élèves. La mémoire et l'attention sont améliorées lorsque les apprentissages sont espacés par des pauses plutôt que réalisés en bloc. (Goudreault et Guimont, 2017) Il est prouvé que faire une pause de 10 minutes par heure de travail permet d'encoder davantage l'information et permet ainsi aux apprentissages de se rendre à la mémoire à long terme. (Doiron, Mercier et Pineault, 2003) Une autre étude démontre le degré de concentration selon les âges. Les enfants âgés de 5-7 ans peuvent être concentrés 15 minutes, les enfants de 7-10 ans, 20 minutes, les enfants de 10-12 ans : 25 minutes et les adolescents de 12-16 ans : 30 minutes. (Dössegger et al., 2004)



4- Matériel utilisé



Tableau aide-mémoire affiché en classe utilisant 12 cartons psychoéducatifs.



Cartons «Pause Cerveau», Éditions Midi Trente comprenant 27 différentes activités.

5- Tableau de classement des pauses-cerveau sélectionnées

L'énergique		<ul style="list-style-type: none"> ❖ La fièvre du mardi matin ❖ La molécule ❖ Le mini entraînement
Le zen		<ul style="list-style-type: none"> ❖ La mission méditation ❖ La respiration profonde ❖ Le cerveau au repos
Le joueur		<ul style="list-style-type: none"> ❖ La chaîne de mots ❖ L'alphabet ❖ Les virelangues
Le créatif		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Les grandes lignes ❖ La boule de papier ❖ L'équilibre

6- Conclusion

Les pauses-cerveau sont de courtes activités permettant de faire une pause lors d'apprentissages en classe. Par contre, les pauses-cerveau utilisées ont un effet qui varie chez les élèves selon leur état d'esprit. Je recommande aux professionnels de l'éducation de s'adapter aux élèves avec qui ils travaillent. Chaque classe peut réagir différemment vis-à-vis certaines activités.

Voici mes conclusions personnelles: si les élèves sont *stressés* ou *anxieux*, je recommande de faire des pauses-cerveau zens ou calmes, tels que de la méditation, du yoga ou tout simplement une mini sieste. S'ils sont *agités* et ne peuvent plus contenir leur énergie, je recommande de faire des pauses actives tels que de la danse, des étirements et une petite course. Pour des élèves qui vivent une *surcharge cognitive* à la suite de gros efforts mentaux, je recommande de ne pas faire de pauses demandant un nouvel effort intellectuel dans la section «Le créatif».

7- Références

- Doiron, M.-M., Mercier, J. et Pineault, M.-C. (2003). *Pédagogues #16: Le cerveau, la mémoire et l'apprentissage*. Service de développement pédagogique, Cégep de Rimouski. Vol 2, numéro 8. Repéré à <https://eduq.info/xmlui/bitstream/handle/11515/36058/pedagogues-16-cerveau-memoire-apprentissage-2-8-2003-2018.pdf?sequence=2>
- Dössegger, A., Schmid, J., Stüssi, C., Pühse, U. & Zahner, L. (2004). *Enfance active – vie saine*. Macolin : Mouvement - coordination - force.
- Goudreault, Marylène & Guimont, Marie-Hélène. (2017). Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation. Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes. Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal. Commission scolaire de Montréal. Repéré à centdesges.ca/wp-content/uploads/2017/08/dsp-recreation-fr-2017.pdf
- Maquestiaux, F. (2013). *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck
- Terada, Y. (2018). *Research-Tested Benefits of Breaks*. Edutopia. Repéré à www.edutopia.org/article/research-tested-benefits-breaks