

Les pauses actives pour améliorer l'attention

Vicky Forgues
Université Laval, Québec, Canada

Contexte/problématique

- Recherche faite dans une classe de 16 élèves du préscolaire.
- Attention difficile et de courte durée (surtout au rassemblement et lors des explications au tableau blanc interactif).
- Assez difficile de rester assis pendant plusieurs minutes consécutives (mauvaise position d'écoute).
- Les élèves avaient un besoin de bouger.

Question de recherche

En quoi l'attention des élèves est-elle meilleure lorsqu'ils font des pauses actives ?

Cadre de référence

Attention :

Permet à l'enfant de mettre au premier plan ses ressources disponibles pour la recherche et l'enregistrement de nouvelles informations (**Bégin, 1992**).

- Éléments qui pourraient être utiles pour une tâche.

Concentration :

Réduction du champ de l'attention en faisant un effort volontaire (**Bégin, 1993**). Ainsi, si la concentration augmente, l'attention diminue.

Attention

- Émotions et pensées
- Ce qui peut être utile
- Informations stimulantes

Concentration

- Choisir :
 - À quoi réfléchir
 - Sur quoi on veut travailler
- Effort volontaire

Pauses actives :

Brèves séances (environ 10 minutes) d'exercices physiques structurées qui ont du contenu plus ludique qu'académique, qui génèrent un effort physique et musculaire. Elles peuvent avoir lieu dans un espace délimité et qui se réalisent pendant du travail scolaire (**Paquette, 2017**).

- Sollicitent l'ensemble du corps
- Se déroulent dans le corridor ou au gymnase.

Les pauses actives ont pour effet de régénérer certaines capacités nécessaires à l'apprentissage (**Castelli et Ward, 2012**).

Résultats

Diagramme à bandes :

Avant les pauses actives, l'attention était de courte durée (moyenne de 7 minutes).

Après la mise en place des pauses actives, on peut remarquer que plus les semaines avancent, plus l'attention des élèves est élevée (moyenne de 11 minutes). Il y a une amélioration, car les élèves se sont mis à penser à quelque chose de plus ludique, donc moins besoin de leur attention durant les pauses actives.

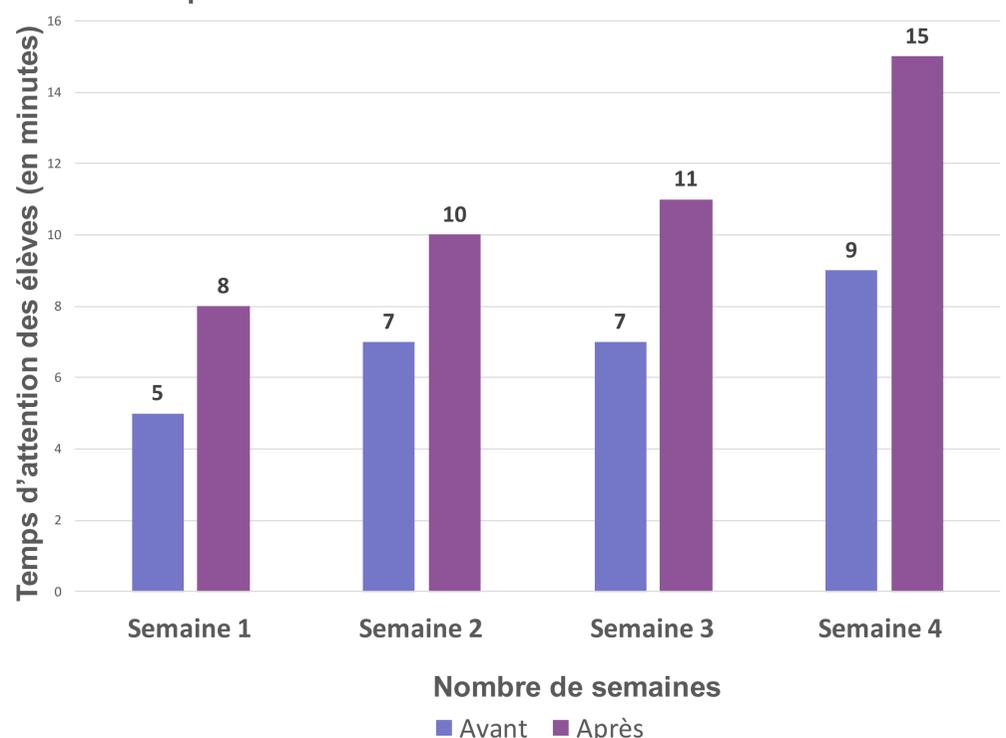
Les élèves seraient plus attentifs (**Paquette, 2017**) :

- Énergie dépensée
- Ils se sont concentrés à faire autre chose
- Renouvellement des capacités cognitives nécessaires à l'apprentissage.
- Rehaussement de la participation active (écoute et attention)
- Augmentation de la productivité

Remarques :

- Enfants plus calmes lors du retour en classe.
- Transition différente entre le moment où les enfants allaient au gymnase (excitation) versus lorsqu'ils revenaient dans la classe (silencieux et calme).
- Attention mieux dirigée vers ce qui est demandé et élèves prêts pour l'activité de groupe.

Temps d'attention des élèves selon la semaine choisie



Conclusion

Les pauses actives peuvent améliorer l'attention des enfants, car elles permettraient aux enfants de régénérer leurs capacités cognitives pour les aider à enregistrer de nouvelles informations. Elles permettent de focaliser l'attention ailleurs (amélioration en seulement 4 semaines chez mes élèves). Selon mes traces, les pauses actives permettent à l'enfant d'avoir une meilleure attention.

- Peut différer d'une classe à l'autre

Limite :

Pas toujours l'endroit et le temps pour inclure les pauses actives au quotidien.

Recherche similaire

Mon tableau est cohérent avec la recherche de Paquette (2017). Il m'a été possible de comparer mes résultats avec cette recherche et de voir des ressemblances. L'attention serait améliorée grâce aux pauses actives.

Ma classe

- 1 à 2x par semaine
- 10 à 15 minutes
- Activités physiques
- Retour au calme (2 minutes)
- Durée : 4 semaines

Autre école

- Environ 3x par semaine
- 10 minutes
- Activités physiques
- Retour au calme
- Durée : 4 semaines

Bibliographie

- Apprendre à éduquer (2017)**. Bouger pour mieux apprendre à l'école : l'exemple des pauses actives. *École et apprentissage*, Repéré à : <https://apprendreaeducer.fr/bouger-pour-apprendre-ecole/>
- Bégin, C. (1992)**. Le rôle de l'attention et de la concentration dans les études. *Pédagogie collégiale*, 16-17. Repéré à : http://aqpc.qc.ca/sites/default/files/revue/begin_christian_05_3.pdf
- Bégin, C. (1993)** L'attention et la concentration. *MTI*, p.1-2.-3, Repéré à : http://www.cvm.qc.ca/gconti/103/mti/lin_concentration.pdf
- Paquette, M. (2017)** La pause active dans la classe primaire : effets sur les interactions dans le groupe. Université du Québec à Montréal, Repéré à : <https://archipel.uqam.ca/9850/1/M15001.pdf>