

Pause active, pause libre ou pause sédentaire?

Audrey Sylvain

Problématique

Comme l'horaire d'une journée scolaire est fixe depuis plusieurs années, rares sont ceux qui l'ont remis en question. En fait, un enseignant pense à modeler ses périodes de cours selon des objectifs spécifiques liés au programme de formation ou sa gestion de classe. Mais qu'en est-il de l'horaire caché (celui que l'enseignant fait vivre aux élèves à l'intérieur des périodes prévues à l'horaire)? Est-ce qu'une période de travail d'une durée de 54, de 60 ou de 138 minutes est adéquate pour des élèves du primaire? Intégrer des pauses à l'intérieur des périodes prévues à l'horaire pourrait-il être bénéfique pour de meilleurs apprentissages et pour une meilleure perception des élèves envers leurs capacités?

Contexte

Le contexte où s'est déroulé mon stage est différent du contexte de la majorité des écoles. D'abord, j'étais dans une école primaire-secondaire de la Gaspésie où l'indice de défavorisation était au plus haut. L'horaire du primaire était conçu de façon à ce que les jeunes élèves ne croisent pas ceux du secondaire. De cette façon, les élèves devaient passer 138 minutes l'avant-midi et 111 minutes l'après-midi sans avoir de récréation. Il était donc facile pour les enseignants de continuer leur planification sans toujours penser à la saturation possible des élèves. Dans ma classe, de façon générale, plusieurs élèves manipulaient constamment des objets sans nécessairement suivre le cours de la classe. Donner des pauses aux élèves s'avéraient donc une priorité pour maximiser leur attention et pour favoriser des apprentissages efficaces.

Question de recherche

Quelles sont les perceptions des élèves suite à certains types de pause?

Méthode

Sur une période de trois semaines, les élèves ont vécu, lorsque possible, une pause lors de la plus longue période de l'avant-midi et de l'après-midi. Avant et après chaque pause, les élèves devaient consigner leur état dans leur carnet de consignation. Les pauses étaient d'une durée d'environ 10 minutes. Les élèves ont choisi en groupe les modalités de chaque type de pause. La majorité du temps, le type de pause a été choisi par moi. Voici les types de pause mis en place:

Pause active: danse ou entraînement à l'aide de vidéos sur internet

Pause libre: chaque élève choisit ce qu'il veut faire dans la classe (lecture, dessin, discussion entre eux, marche dans la classe, échecs, danse ou entraînement avec un vidéo)

Pause sédentaire: moment plus calme où les élèves peuvent faire ce qu'ils veulent en silence assis à leur bureau (se coucher la tête, dessiner, lire, ne rien faire)

Analyse des résultats

La pause active (PA) a été la pause perçue la plus positive par les élèves. En effet, 66% des élèves ont noté être plus prêts au travail suite à cette pause et 80% d'entre eux considèrent qu'elle les a aidés à devenir prêt au travail. Ces résultats peuvent s'expliquer par plusieurs facteurs, notamment par le fait que « l'activité physique est associée à la cognition [...] et à la réussite scolaire » (Donnelly et al., 2016) et par le fait que vivre des pauses actives apporte plusieurs effets positifs dans une classe. En effet, en plus d'augmenter le focus des élèves (Pellegrini et Smith (1993) et le temps de travail sur la tâche (Masini, Marini, Gori, Léoni, Rochira, 2019), les pauses actives augmentent l'attention sélective sur la tâche et font diminuer les erreurs dans les évaluations des élèves qui viennent de la vivre. (Ma et al, 2014) Les pauses actives seraient encore plus efficaces pour les élèves considérés comme *moins à la tâche* selon Howie, Beets et Pate (2014). Considérant plusieurs élèves de mon stage comme élève étant *moins à la tâche* puisqu'ils bougent et manipulent fréquemment des objets, il est possible que plusieurs élèves se soient sentis plus prêts à travailler et donc qu'ils ont perçu des effets positifs suite à la PA. La pause active a été celle qui a été perçue la plus bénéfique, cela peut s'expliquer par les nombreux avantages de l'activité physique et des pauses actives présentés ci-haut.

La pause sédentaire (PS) a été celle qui a été perçue la moins utile par les élèves. En effet, 22% de ces derniers ont senti leur état à être prêt au travail se dégrader suite à cette pause, tandis que 72% des élèves n'ont perçu aucun effet, que ce soit négatif ou positif. Ces résultats reflètent ceux de Howie, Beets et Pate (2014) qui montrent que la pause sédentaire est celle après laquelle les élèves démontrent le moins de comportement sur la tâche, comparativement aux pauses actives, toutes durées confondues. Il est donc possible que les élèves de ma classe aient perçu ce type de pause comme étant le moins utile puisque les recherches montrent que la PS n'est pas la pause la plus efficace pour engendrer des comportements sur la tâche.

Pour ce qui est de la pause libre (PL), les résultats sont légèrement inférieurs à ceux de la pause active: moins d'élèves (11%) ont senti des effets positifs suite à la PL comparativement à la PA. Il y a également une différence de 5% des élèves qui ont trouvé que la PL les avait aidés comparativement à la PA. Par contre, comme avec la PA, aucun élève n'a perçu d'effets négatifs sur leur état suite à la PL. Il est possible d'émettre l'hypothèse suivante: puisque les élèves pouvaient choisir ce qu'ils pouvaient faire lors de la pause libre, certains ont pu considérer cette pause comme une pause réelle et non comme une obligation à satisfaire comme dans le cas de la PA ou de la PS où les élèves devaient faire quelque chose de précis. De cette façon, les élèves ont pu s'éloigner de leur rôle d'élève pour prendre une pause correspondant à leurs envies.

Compilation des résultats

Les réponses analysées dans la partie bleue correspondent au graphique *Appréciation en pourcentage des élèves envers l'efficacité de chaque type de pause*.

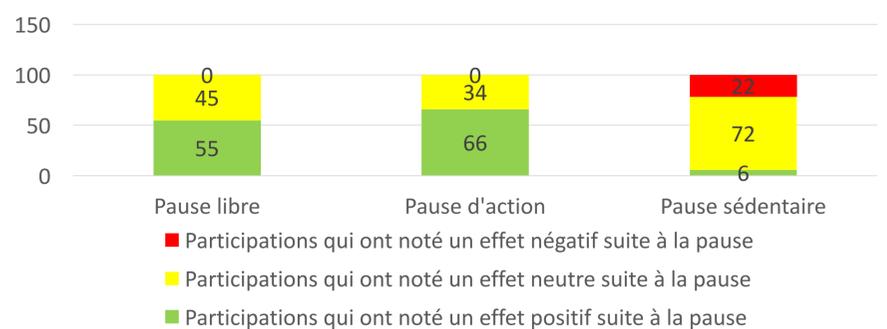
Les réponses analysées dans la partie orange du carnet de consignation de l'élève correspondent au graphique *Perceptions des élèves en pourcentage envers leur capacité à être prêt au travail suite à certains types de pause*. Pour afficher un effet négatif, la réponse de l'élève suite à la pause doit être à une plus grande distance de l'état prêt au travail que la réponse donnée avant la pause. Pour afficher un effet neutre, les deux réponses doivent être à la même distance de l'état prêt au travail. Enfin, pour afficher un effet positif, la réponse de l'élève après la pause doit être à une plus courte distance de l'état prêt au travail que la réponse qu'il a écrite avant la pause.

Par exemple, le résultat d'un élève ayant écrit 2 avant la pause et 5 après la pause serait négatif puisque le 5 est à une plus grande distance de l'état prêt au travail que le 2.

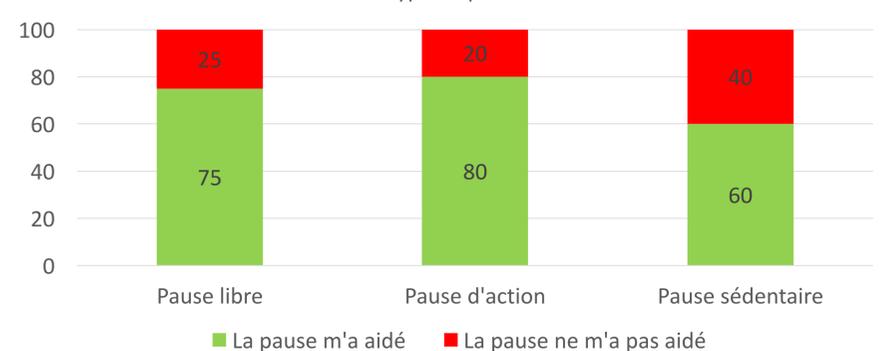
Carnet de consignation - Les pauses					NOM: _____	
1	2	3	4	5		
État de bouger					Prêt au travail	
Date	Type de pause	Mon état avant la pause	Mon état après la pause	La pause m'a aidé/co		
	Relaxation			oui	non	
	A S L	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	oui	non	
	A S L	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	oui	non	

Carnet de consignation de l'élève

Perceptions des élèves en pourcentage envers leur capacité à être prêt au travail suite à certains types de pause



Appréciation en pourcentage des élèves envers l'efficacité de chaque type de pause



Conclusion

Il est possible de déduire que la pause active est la pause la mieux perçue par les élèves. C'est également celle qui est le plus abordée dans les recherches. Les auteurs de ces dernières s'accordent pour dire que la PA apporte plusieurs avantages chez les élèves et sur leurs apprentissages. La pause sédentaire, pour sa part, est moins bien perçue par les élèves. Enfin, la pause libre est peu abordée dans la littérature scientifique, bien qu'elle soit perçue sensiblement de la même façon que la pause d'action. Il s'avère donc nécessaire qu'elle soit étudiée davantage afin d'en voir les avantages à long terme. De cette façon, il serait possible de voir si les élèves sont capables, sur une mesure à long terme, de choisir les activités qui conviennent à leurs besoins afin de revenir dans un état prêt au travail suite à la pause. La pause libre mériterait d'être étudiée davantage, car elle pourrait favoriser un besoin de socialisation chez les élèves, puisque ces derniers peuvent discuter avec les autres pendant la durée de la pause. Elle pourrait également répondre au besoin d'autonomie des élèves présenté dans la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2000) puisqu'ils doivent choisir l'activité qu'ils veulent faire pendant la pause.

Selon Howie, Beets et Pate (2014), les comportements suivants les pauses diffèrent légèrement selon le type de classe. Il est donc possible de conclure que chaque classe - et chaque élève - pourrait avoir besoin d'une pause différente puisque leurs besoins ne sont pas identiques. Est-ce que mettre en pratique différentes pauses sur une mesure à long terme permettrait à chaque élève d'identifier le type de pause qui lui convient le mieux? Dans tous les cas, il est nécessaire de continuer les recherches afin d'en apprendre davantage sur les avantages et sur les inconvénients de chaque type de pause afin de mettre en place les meilleures pratiques dans nos classes pour favoriser l'apprentissage chez tous les élèves.

Références

- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Ethnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., Szabo-Reed, A. M. (2016) Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1223-1224. DOI : 10.1249/MSS.0000000000000966
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Repéré à https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A. (2019) Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systemic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 377-384. doi:10.1016/j.jsams.2019.10.008
- Howie, E. K., Beets, M. W. et Pate, R. R. (2014) Acute classroom exercise breaks improve on-task behavior in 4th and 5th grade students: A dose-response. *Mental Health and Physical Activity*, 7, 65-71. <http://dx.doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.05.002>
- Ma, J. K., Gurd, B. J. et Le Mare, I. (2014). Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9- to 11-year olds. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 40(3), 238-244. <http://dx.doi.org/10.1139/apnm-2014-0309>
- Pellegrini, A.D., et Smith, P.K. (1993). School recess: implications for education and development. *Rev. Educ. Res.* 63(1), 51-67. doi:10.3102/00346543063001051.