

RÉSUMÉ

Contexte

- Situation observée dans une classe de 1^{re} année.
- Participation considérablement moins élevée qu'à l'habitude lors des leçons plus magistrales, routinières et répétitives.
- Relâchement observable chez les élèves lors de ces leçons, plusieurs rappels.
- Présence de signes d'inattention et besoin de bouger observable chez plusieurs élèves.

Problématique

- L'attention est un processus limité en termes de quantité et de durée (Poissant, Falardeau, & Poëllhuber, 1993).
- Le cerveau humain a besoin de pauses (Goudreault & Guimont, 2017).
- Plus longtemps les élèves travaillent sans pause, plus ils perdent de l'attention (Jirikivi, Vansyckle, McIntyre & Irish, 2005).
- L'activité physique représente un moyen de placer le cerveau de l'enfant dans une disposition optimale pour apprendre (MN AFHK team, 2013).
- Les enfants actifs physiquement ont une meilleure attention en classe (Hillman, Pontifex, Raine, Castelli, Hall & Kramer, 2009).

QUESTION DE RECHERCHE

Comment les pauses actives peuvent-elles favoriser l'attention des élèves en classe ?

Pause active

Plusieurs auteurs ont défini la pause active :

La pause active est un temps d'arrêt dans la classe pendant lequel les élèves sont actifs physiquement (Paquette, Mélodie, 2017).
.....
La durée d'une pause active varie selon les auteurs, mais se situe généralement entre 5 et 20 minutes.
.....
Ces pauses peuvent se manifester fréquemment dans la journée, elles ne nécessitent pas de quitter la classe ni d'équipement particulier (Wadsworth et al.,2012).

Attention

Picton *et al.* (1986) ont répertorié trois façons différentes de définir l'attention:

1. État d'esprit dans lequel l'individu se place volontairement pour recevoir de l'information et la gérer ; 2. Ressource attribuée à des processus mentaux et facilitant la sélection d'informations ; 3. Processus qui choisit certaines informations et en ignore d'autres.
.....
Elle est toujours orientée en fonction des buts et des besoins de la personne (Gibson et al., 1979).
.....
« L'attention est un processus limité en termes de quantité et de durée. Elle restreint l'information disponible et garantit que seulement une petite partie de celle-ci sera utilisée pour des comportements ultérieurs. » (Poissant, Falardeau, & Poëllhuber, 1993)

ANALYSE DES TRACES ET RÉSULTATS

Dans le cadre de ce projet, des pauses actives ont été réalisées de manière spontanée, selon les besoins du groupe, par tous les élèves de la classe. Pour répondre à la question de recherche, les élèves ont été observés au quotidien sur une durée de 3 semaines, avant, pendant et après les pauses actives. Pour guider ces observations, 3 critères étaient ciblés : la position d'écoute, la participation en classe et l'engagement dans la tâche.

Pause active : le 10 décembre 2019 PM - vendredi pages math exercices 24 rétro.

A observer	Comportement avant la pause active			Durant la pause active	Comportement après la pause active		
	Position d'écoute	Participation en classe	Engagement dans la tâche (en lien avec le règlement de la tâche)		Position d'écoute	Participation en classe	Engagement dans la tâche (en lien avec le règlement de la tâche)
1. Léonie							
2. Marguerite							
3. Malicia							
4. Mathis							
5. Léo							
6. Raima							
7. Thomas							
8. Lisa-Maria							
9. Charles							
10. Florence							

L'analyse de ces observations amène différents constats quant à la capacité d'attention des élèves avant et après la réalisation d'une pause active.

Avant une pause active, on observe :

- Plusieurs signes d'inattention.
- Des postures non favorables aux apprentissages.
- Une participation en classe soutenue par 2 à 3 élèves.
- Un manque d'engagement dans les tâches.

Après une pause active, on observe :

- Une grande diminution des signes d'inattention.
- L'adoption d'une meilleure position d'écoute.
- Une augmentation de la participation en classe.
- Un meilleur engagement dans les tâches.

De plus, en s'intéressant à la perception des élèves, on remarque que les réponses au questionnaire d'autoévaluation qu'ils ont réalisé au terme de ce projet, en regard des pauses actives, appuient ces observations.

LES PAUSES ACTIVES, CE QUE J'EN PENSE...

1. J'ai trouvé les pauses actives AMUSANTES.

Non Un peu Beaucoup

2. Les pauses actives ont fait du bien à MON CORPS.

Non Un peu Beaucoup

3. Les pauses actives m'ont aidé à me CONCENTRER sur mon travail.

Non Un peu Beaucoup

4. J'aimerais poursuivre les pauses actives au quotidien dans la classe.

Oui Non

90 % des élèves prétendent avoir trouvé les pauses actives AMUSANTES.

Les pauses actives prenaient différentes formes et étaient liées à différents thèmes.

100 % des élèves prétendent que les pauses actives ont fait du bien à leur CORPS.

Les enfants étaient amenés à s'étirer et à exécuter des mouvements sollicitant différents muscles du corps.

90 % des élèves prétendent que les pauses actives ont aidé à leur CONCENTRATION.

Un enseignement explicite a été fait et le retour au travail à la suite d'une pause active s'est toujours fait rapidement et dans le calme.

85 % des élèves prétendent vouloir POURSUIVRE les pauses actives au quotidien.

CONCLUSION

Les pauses actives réalisées dans la classe de 1^{re} année ont définitivement favorisé l'attention des élèves. Au terme de ce projet, les recherches réalisées et l'analyse des traces recueillies mettent en évidence que les pauses actives favorisent l'attention des élèves, car elles procurent aux enfants le temps d'arrêt dont leur cerveau a besoin. Considérant que l'attention est un processus limité, ces pauses sembleraient leur permettre de s'arrêter sur le plan cognitif pour s'activer physiquement et ainsi se retrouver à nouveau dans une disposition optimale pour apprendre.

*Limite : Le temps est la principale limite aux pauses actives, avec des journées déjà bien chargées, il peut être difficile d'inclure les pauses actives au quotidien dans sa classe.

RÉFÉRENCES

Gibson, E., & Rader, N. (1979). Attention: The perceiver as performer. In G. A. Hale & M. Lewis (Eds.), *Attention and cognitive development*. New York.: Plenum Press.

Goudreault, M. & Guimont, M.-H. (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 www.centredesdegres.ca/wp-content/uploads/2017/08/dsp-recreation-fr-2017.pdf

Hillman, C.H., Pontifex, M.B., Raine, L.B., Castelli, D.M., Hall, E.E., Kramer, A.F. 2009. « The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children ». *Neuroscience*. 159(3) p. 1044-1054.

Jirikivi, R., Vansyckle, J., McIntyre, C. et Irish, B. 2005. Recess—Time well spent! Evergreen State College. 11 p.

MN AFHK team. 2013. Recess moves: a toolkit for quality recess. Benefits for brains and bodies. Minnesota. Department of Education. 58 p. Repéré à : http://www.actionforhealthykids.org/storage/Recess_Moves_A_Toolkit_for_Quality_Recess.pdf.

Paquette, Mélodie (2017). « La pause active dans la classe primaire : effets sur les interactions dans le groupe » Mémoire. Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, Maîtrise en kinanthropologie.

Picton, T. W., Stuss, D. T., & Marshall, K. C. (1986). Attention and the brain. In S. L. Friedman, K. A. Klivington & R. W. Peterson (Eds.), *The brain, cognition and education*. New York: Academic Press.

Poissant, H., Falardeau, M., & Poëllhuber, B. (1993). L'ATTENTION EN CLASSE: FONCTIONNEMENT ET APPLICATIONS. *McGill Journal of Education / Revue des sciences de l'éducation de McGill*, 28(002). Retrieved from <https://mje.mcgill.ca/article/view/8103/6031>

Schmidt M, Benzing V and Kamer M. (2016). Classroom-Based Physical Activity Breaks and Children's Attention: Cognitive Engagement Workst. *Front. Psychol.* 7:1474. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01474

Wadsworth, D. D., Robinson, L.E., Beckman, K., Webster, K. (2012). Break for physical activity: Incorporating classroom-based physical activity breaks into preschool. *Early Childhood Education Journal* 39 (6) 391-395