

Les pauses actives, la nouvelle tendance en classe ?

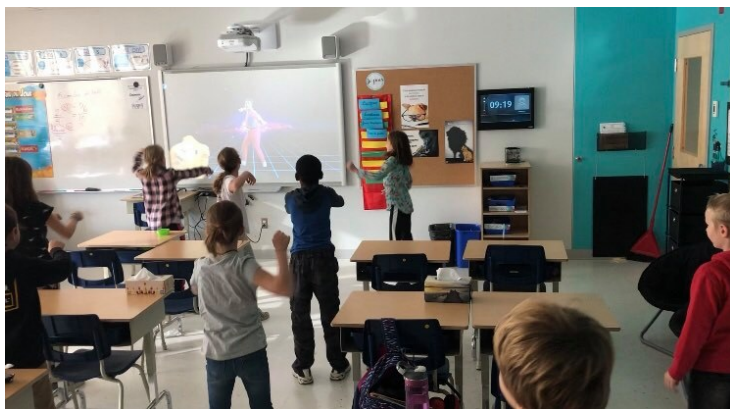
Émilie Dubé
Université Laval, Québec, Canada

Contexte et problématique

- Classe de 4e année
- Capacité attentionnelle faible chez plusieurs élèves
- Signes d’inattention : manipulation d’objets, affaissement de la posture, dessins, bavardage, déplacements inutiles, questions répétitives, etc.

Cadre de référence

Pause active « Brève séance d’exercices physiques structurés ayant un contenu plus ludique qu’académique générant un effort physique, musculaire ou respiratoire, supérieur à celui d’une activité sédentaire pouvant avoir lieu dans un espace restreint et se réalisant pendant du temps de travail scolaire. » (Paquette, 2017)



Attention

- A) État d’esprit dans lequel l’individu se place volontairement pour recevoir de l’information et la gérer
- B) Ressource attribuée à des processus mentaux et facilitant la sélection d’informations
- C) Processus qui choisit certaines informations et en ignore d’autres

« L’attention, en classe, peut être considérée comme la capacité permettant à l’enfant de traiter une tâche à la fois rapidement et sans erreur. Une baisse d’attention importante se révélera à travers un ralentissement dans l’exécution de la tâche, soit dans l’apparition d’erreurs. » (Leconte-Lambert, 1994)

- Pour reconnaître qu’une personne est bien au diapason de ce qui se passe en classe, on se base habituellement sur les signes extérieurs suivants :
- a) l’apprenant est en train de regarder le formateur lors d’un exposé
- b) il écoute ou parle du sujet traité lors d’une discussion
- c) il regarde ou travaille dans son cahier lors des périodes de travail

(Falardeau, Poëllhuber & Poissant, 1993)

Références

- Falardeau, M., Poëllhuber, B., Poissant, H. (1993). *L’attention en classe : Fonctionnement et applications*. McGill Journal of Education, Vol. 28 No.2
- Leconte-Lambert, C. (1994). Fonctionnement attentionnel et chronopsychologie : quelques données actuelles chez l’enfant de maternelle et primaire. *Enfance*. pp.408-414
- Gafner, D. & Girod, A. (2016). *Quels effets les pauses actives ont-elles sur l’attention des élèves de 5H en classe ?* Récupéré de <https://core.ac.uk/download/pdf/95743077.pdf>
- Ma, J.K., Le Mare, L., and Gurd, B. (2014). *Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9- to 11-year olds*. NRC Research Press (Canada). Récupéré de <https://www-nrcresearchpress-com.acces.bibl.ulaval.ca/doi/pdf/10.1139/apnm-2014-0309>
- Paquette, M. (2017). *La pause active dans la classe primaire : effets sur les interactions dans le groupe*. (Université du Québec à Montréal, Montréal, Canada) Récupéré de <https://archipel.uqam.ca/9850/1/M15001.pdf>

Question de recherche

Quels sont les effets des pauses actives sur l’attention des élèves en classe ?

Analyse et résultats

Pour répondre à la question de recherche, j’ai observé quotidiennement des élèves présentant des signes d’inattention fréquents. Ces observations m’ont permise d’émettre des constats quant à l’amélioration de la capacité d’attention chez les élèves après une pause active. En analysant les grilles d’observation plus bas, nous pouvons observer qu’avant la pause, certains élèves sont couchés, dans la lune, distraits par des objets, etc. D’autres, à l’inverse, sont agités et dérangeants. Après la pause, les élèves plus végétatifs, adoptent une meilleure position d’écoute favorisant les apprentissages. Ils sont également plus nombreux à lever régulièrement la main afin de participer. Les élèves excités, quant à eux, dosent mieux leur énergie. À la fin de mon stage, j’ai demandé aux élèves ciblés de répondre à un bref questionnaire me permettant de noter leurs perceptions des pauses actives. Les réponses obtenues étaient généralement similaires et correspondaient bien à mes observations. Les réponses détaillées se retrouvent dans les illustrations à droite. À l’aide de ces traces, j’ai pu émettre les constats suivants :

- Les élèves apprécient les pauses actives.
- Les élèves ressentent le besoin de prendre des pauses.
- Les élèves se sentent plus aptes à poursuivre les apprentissages après les pauses actives.
- Les pauses actives diminuent les signes d’inattention chez les élèves ciblés.

Liens avec des études déjà réalisées

1. Quels effets les pauses actives ont-elles sur l’attention des élèves de 5H en classe ? (Gafner & Girod, 2916)

Ce projet de recherche a démontré que les pauses actives ont des effets différents d’un élève à l’autre. En effet, pour certains, les pauses diminuent considérablement les signes d’inattention, tandis que pour d’autres, elles représentent un moment d’excitation qui est difficile à calmer par la suite. Cette réalité, peu présente dans les résultats de mon projet, représentait tout de même une de mes craintes lors de la mise en place des pauses actives en classe. Pour éviter un tel débordement, j’ai clairement nommé mes attentes aux élèves quant aux comportements attendus dès la première journée. Ceux-ci ont très bien respecté les consignes qui étaient claires et concises.

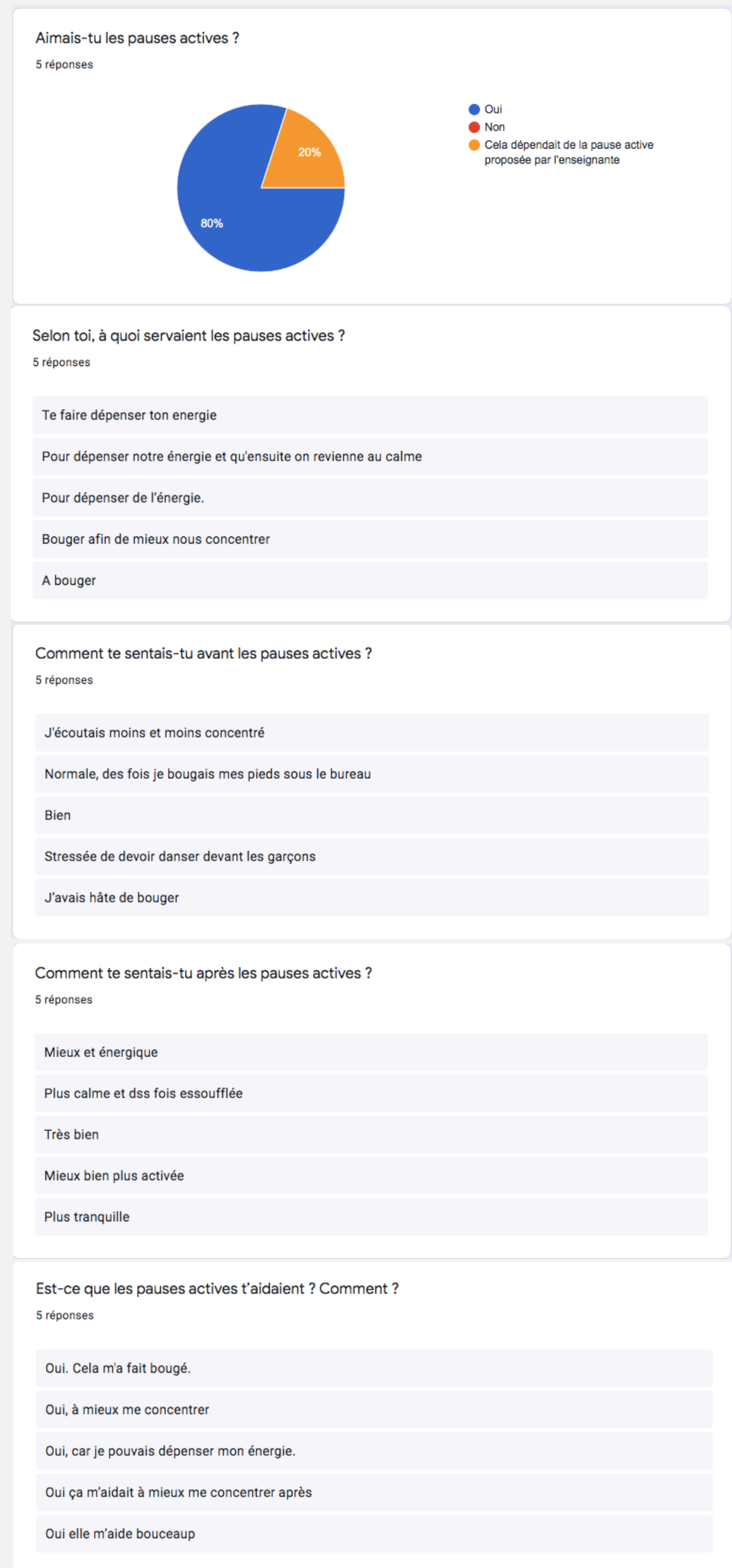
2. Quatre minutes d’activité à intervalles de haute intensité en classe améliore l’attention sélective chez les 9 à 11 ans (Ma, Le Mare & Gurd, 2014)

Le résultat le plus important de cette étude est l’observation selon laquelle 4 minutes d’activité [...] améliorent l’attention sélective chez les enfants du primaire. Ces pauses actives peuvent être utilisées à la fois comme un moyen d’activité physique et pour l’amélioration de la concentration et de l’attention en classe.

Les élèves de ma classe, étant pour la plupart des sportifs, adoraient bouger. Bien que l’objectif de cette pause était l’amélioration de l’attention, elle permettait également aux élèves de dépenser de l’énergie et de faire un peu d’activité physique.

Conclusion

Selon les recherches, mes observations et les réponses des élèves au questionnaire, les pauses actives permettent de décrocher d’une tâche quelques minutes et d’y revenir plus concentré et plus calme par la suite. La capacité attentionnelle des élèves semblent nettement améliorée. Ils regardent l’enseignant, participent et répondent aux questions posées, discutent des sujets abordés et effectuent la tâche demandée.



Grilles d’observation

Questionnaire