

1-Contexte/Concepts

- On sait que l'activité physique augmente:



- 60 minutes d'activité sportive quotidienne à intensité modérée à élevée favorisent la santé des enfants (Guthold et al., 2019)
- La routine est très efficace en classe (Martineau & Gauthier, 1999)

2- Problématique



3- Question de recherche

Comment introduire efficacement 20 minutes d'activité physique en classe quotidiennement?

4- Résultats et Analyse

Enseignement actif en classe/gymnase/dehors	Entraînement guidé en classe	Vidéo de danse interactif
<ul style="list-style-type: none"> Plus grande charge de planification + (parfois) gestion de classe Variété méthodes d'enseignement: capte plus l'attention 	<ul style="list-style-type: none"> Ne semblait pas favoriser plaisir d'être en classe, ni appartenance ni lien affectif enseignant-élève 	<ul style="list-style-type: none"> Lien affectif enseignant-élève <u>très favorisé</u> <u>Très efficace</u>: intérêt des élèves, pilotage facile et permet d'observer 2 élèves aimaient moins (gêne) Favorise la gestion de classe (témoignage enseignante associée)

- + L'insertion routinière (après collation du matin, parfois au besoin) effectivement très bénéfique occupe les transitions, sans charge supplémentaire à l'horaire
- + Les élèves avaient hâte à ces pauses actives
- + L'enseignante a poursuivi ces pauses actives (vidéo): utile en gestion de classe
- + Occasion de se faire valoir auprès des autres pour les élèves réservés
- 5 minutes (incluses dans les 20 minutes) de retour au calme n'étaient pas suffisantes (témoignage enseignante associée), 10 minutes sont préférables
- ☀ Il faut effectivement les planifier de manière à alterner les périodes actives/sédentaires pour optimiser leur efficacité (Miller, 2015)

5- Traces en action

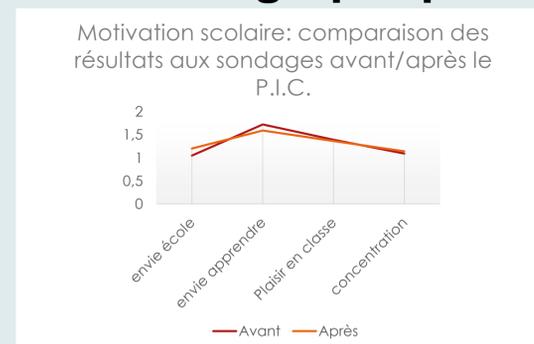


Élèves qui dansent à l'aide d'un vidéo interactif

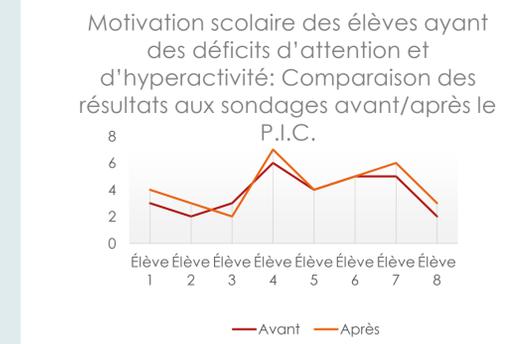
6- Conclusions

- Les pauses actives favorisent l'affectif des élèves à l'école
- Le moyen du vidéo interactif le plus efficace
- Difficile d'observer des résultats significatifs sur la motivation scolaire en 3 semaines
- Le retour au calme très important (10 mins)
- L'introduction par routine est très efficace
- Varié les types d'activité pour répondre aux besoins de tous (capacités, intérêts)
- La motivation scolaire des élèves ayant des difficultés d'attention et d'hyperactivité a légèrement augmenté
- L'insertion supplémentaire compense une diminution de gestion de classe

5- Traces en graphiques



Résultats non significatifs



Résultats légèrement significatifs:
↑ (beaucoup moins de 30%) de la motivation de 5/8 élèves

7- Bibliographie

- Barriault, L. (2016). Entraîne ton cerveau! L'effet de l'activité physique sur le développement et la santé du cerveau. Réseau d'information pour la réussite éducative. Repéré à <http://rire.ctreq.qc.ca/2016/01/activite-physique-cerveau/>
- Kino Québec. (2011). L'activité physique le sport et les jeunes Avis du Comité scientifique de Kino-Québec. Repéré à http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
- Guthold, R., A Stevens, G., M Riley, L & C Bull, Prof F. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4 (1), p.23-35. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Martineau, S. & Gauthier, C. (1999). La gestion de classe au cœur de l'effet enseignant. *Revue des sciences de l'éducation*, 25 (3), 467-496. <https://doi.org/10.7202/032010ar>
- Miller, A. (2015). Idées et ressources pour apprendre en bougeant! . École branchée. Repéré à https://ecolebranchee.com/idees-et-ressources-pour-apprendre-en-bougeant/?utm_source=twitterfeed&utm_medium=twitter
- Rouleau, M.F. (2020). Commentaires sur les pauses actives intégrées en classe. Québec, Canada.
- Silva AP, Prado SOS, Scardovelli TA, Boschi SRMS, Campos LC, Frère AF (2015) Measurement of the Effect of Physical Exercise on the Concentration of Individuals with ADHD. *PLoS ONE* 10(3): e0122119. doi:10.1371/journal.pone.0122119