



Contexte

- Recherche effectuée dans une classe de 19 élèves du préscolaire.
- Les élèves sont facilement distraits et leur attention est de courte durée particulièrement lors des rassemblements au tapis, des explications sur le TNI et des ateliers.
- Ils ont de la difficulté à rester assis sans trop bouger et ils n'ont pas une bonne position d'écoute.

On sait que plus les enfants sont attentifs et meilleur est l'enregistrement de nouvelles informations (Cotter, 2016). L'attention joue donc un rôle primordial dans le processus d'apprentissage. Cependant, le manque d'attention chez certains élèves engendre plusieurs pertes de temps, un rappel fréquent des consignes et une faible participation aux activités (Castelli et Ward, 2012). Les élèves se retrouvant inattentifs pendant un certain moment chercheront à distraire leurs camarades, à être plus agités en plus d'avoir davantage de la difficulté à écouter lorsqu'on s'adresse directement à eux (Binet, 2004). C'est pourquoi le simple fait de prendre une pause lors d'une leçon peut favoriser le niveau d'attention et ainsi, mettre au premier plan les ressources disponibles pour l'enregistrement de nouvelles informations (Binet, 2004). Ces pauses actives permettraient aux enfants de « relâcher » leur attention et de solliciter d'autres mécanismes d'apprentissage tout aussi bénéfiques (Cotter, 2016).

Problématique

Question de recherche

Est-ce que les pauses actives permettent de favoriser l'attention chez les élèves de maternelle?

Cadre et analyse

L'**attention** est la mise en disponibilité de tous les canaux sensoriels orientés vers la recherche et l'enregistrement des informations susceptibles d'être utiles. Cela permet à l'enfant de mettre au premier plan ses ressources disponibles pour la recherche et l'enregistrement de nouvelles informations (Bégin, 1992). Afin d'augmenter le niveau d'attention chez les élèves, j'ai décidé d'intégrer **les pauses actives**. En effet, elles ont été mises en place comme un temps d'arrêt dans la classe pendant lequel les élèves étaient actifs physiquement. Ces pauses actives d'une durée d'environ 5 minutes permettaient aux élèves de bouger et d'avoir du plaisir, car cette expérience favorise avant tout la participation, au-delà de la performance (Pangrazi et al. 2009) **La pause active** prend donc tout son sens quand elle apparaît alors qu'un besoin se fait sentir, d'où l'idée d'offrir une interruption dans les activités afin de mieux y revenir par la suite (Castelli et Ward, 2012). L'intégration de celles-ci s'est déroulée sur une période de 7 semaines et à une fréquence de 3 fois par jour pour ainsi réduire considérablement le temps de position assise, l'agitation et ainsi, favoriser le niveau d'attention des élèves (Castelli et Ward, 2012).

Lors des 7 semaines, j'ai pris soin de noter mes observations **avant** et **après** les pauses actives en me référant à **la légende** ci-dessous. Par la suite, j'ai fait la compilation de mes observations à l'aide de **deux graphiques distincts**.

Résultats

Voici quelques constats dans les semaines qui ont suivi l'intégration des pauses actives. D'abord, mes graphiques démontrent que l'attention soutenue des élèves a considérablement augmenté passant de 26% à 68%. En effet, les élèves étaient plus attentifs après les pauses actives puisque leur énergie était dépensée, ils étaient concentrés à faire autre chose et il y a eu renouvellement des capacités cognitives nécessaires à l'apprentissage (Paquette, 2017). Aussi, mes graphiques montrent une grande diminution du type d'attention inconstante passant de 58% à 26%. Cela a par conséquent favorisé les comportements appropriés à l'apprentissage et un plus grand respect des consignes (Dewey, 1983). Également, leur attention était mieux dirigée vers ce qui était demandé et la participation aux activités était beaucoup plus grande qu'avant l'intégration des pauses actives.

Conclusion

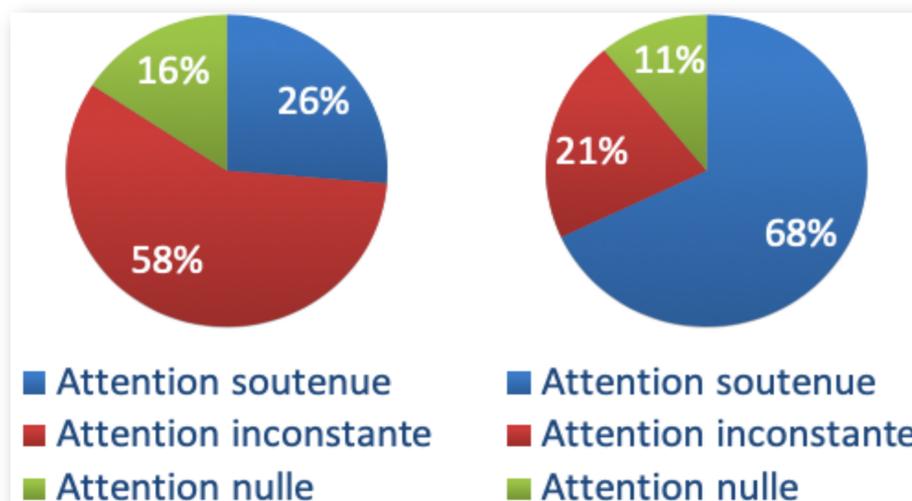
L'intégration de 7 semaines de pauses actives à une fréquence de 3 fois par jour m'a permis d'observer et de constater plusieurs éléments. Les élèves sont en mesure de rester davantage attentifs lors des rassemblements, les explications au tapis et lors des ateliers. Bien que les pauses actives aient été favorables pour la grande majorité des élèves, les graphiques démontrent que certains élèves demeureront avec une attention inconstante ou nulle. Il est important de se rappeler qu'il s'agit d'enfants âgés de 5 ans et que pour certains élèves, l'attention demeurera un défi dans leur parcours scolaire.

Références

Bégin, C. (1992). Le rôle de l'attention et de la concentration dans les études. Pédagogie collégiale. 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, Repéré à : http://www.cvm.qc.ca/gcont/103/mti/lin_concentra.pdf
 Binet, A. (2004). Attention et adaptation. In: L'année psychologique. 1899 vol. 6. pp. 248-404, Repéré à : https://www.persee.fr/doc/ASPDF/psy_0003-5033_1899_num_6_1_3114.pdf
 Cotter, C. (2016). L'impact d'une leçon d'EPH sur l'attention soutenue des élèves. Repéré à : https://doc.rero.ch/record/305634/files/md_msi_p29731_2016.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>
 Saint-Louis-Deschênes, M. (2011) Les effets de l'exercice physique sur le fonctionnement cognitif de l'enfant. Université de Montréal, Repéré à : https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/6260/St-Louis-Deschênes_Mathilde_2011_these.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Avant les pauses actives

Après 7 semaines de pauses actives



Attention soutenue	Attention inconstante	Attention nulle
- L'attention de l'élève est dirigée vers ce qui est demandé (Bégin, 1992). - L'élève démontre une belle participation aux activités, par exemple, il lève la main et il interagit lors des discussions de groupe (Dewey, 1983).	- Il tombe facilement distrait par ce qui se passe dans la classe. Son attention est souvent dirigée vers ce qui se passe dans la classe, par exemple, les bruits, les autres élèves. (Binet, 2004)	- L'élève ayant une très faible attention commettent des oublis fréquents et se laisse facilement distraire. - Il est bavard et il a tendance à déranger les autres. (Binet, 2004)