

À L'ÉCOLE, ON BOUGE !

Pour un cerveau en meilleure santé, tous les enfants et les jeunes devraient être physiquement actifs, et ce, de façon régulière. En plus des bienfaits pour la santé physique, l'activité physique améliore aussi les processus cognitifs, les fonctions cérébrales et la santé mentale.

COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE-T-ELLE LE CERVEAU ?

- 👉 **Amélioration des processus cognitifs et des comportements** : Des niveaux d'activité physique plus élevés mènent à une meilleure performance dans les matières scolaires telles que les mathématiques, la lecture et l'écriture, les sciences pures et sociales. Les enfants et les jeunes actifs sont plus en mesure d'être attentifs et de se concentrer sur une tâche donnée pendant une plus longue période.
- 👉 **Amélioration de la structure et du fonctionnement du cerveau** : Le cerveau des enfants et des jeunes qui sont physiquement actifs occupe un plus important volume dans les zones reliées à la mémoire et à la fonction exécutive, dont l'hippocampe (qui gère les émotions) et les ganglions de la base (qui gèrent les mouvements moteurs volontaires). L'activité physique peut affecter de façon positive la quantité de matière grise (c.-à-d., le « cerveau vivant ») de même qu'assurer une meilleure communication entre la matière grise et la matière blanche (c.-à-d., le tissu qui relie entre elles les différentes parties de la matière grise).
- 👉 **Amélioration de la réponse au stress** : La recherche indique que l'activité physique est un outil efficace pour atténuer le stress social et scolaire chez les jeunes; les enfants qui sont moins actifs ont des taux significativement plus élevés de cortisol, l'hormone du stress. De plus, le fait d'être actif semble non seulement renforcer la résilience des enfants lorsqu'ils sont confrontés au stress, mais semble également les aider à se remettre plus rapidement de situations stressantes.
- 👉 **Diminution de l'anxiété**
- 👉 **Amélioration de l'estime de soi, de la confiance en soi et de la perception de soi**

BOUGER AIDE À SE CONCENTRER

Les enfants qui participent à des activités physiques ont de **plus longues périodes de concentration** que leurs pairs moins actifs. Cette corrélation semble s'appliquer chez tous les enfants et les jeunes, y compris ceux qui présentent un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et ceux avec un trouble du spectre de l'autisme.

BOUGER > SE BOURRER LE CRÂNE

Les élèves qui font de l'exercice **avant** un examen présentent un meilleur fonctionnement du cerveau que ceux qui ne bougent pas avant un examen.

Lorsque le corps ne bouge pas assez, le cerveau ne peut pas atteindre son **plein potentiel**. Les enfants ayant une faible condition physique aérobie semblent avoir plus de difficulté à résoudre les problèmes et sont plus susceptibles de commettre des erreurs lorsqu'ils essaient de régler un problème.

S'ACTIVER LIBÈRE LES HORMONES DU BONHEUR



LES ENFANTS QUI BOUGENT SE SENTENT BIEN!

L'activité physique aide les enfants et les jeunes à mieux apprendre, à résoudre des problèmes de façon plus créative et à développer un cerveau en meilleure santé.

Maintenant que nous savons que l'activité physique est un élément clé de la réussite éducative, voici des idées pour ajouter des moments actifs dans une journée :

- 👉 **Apprendre en bougeant** : Tant qu'à bouger, quoi de mieux que d'apprendre de nouvelles notions en bougeant! Nos élèves les plus agités en profiteront grandement et tous trouveront ce moment amusant.
- 👉 **Pause active** : 3, 5, 10 ou 15 minutes, la pause active est le moyen par excellence pour faire bouger les élèves en classe. La pause se place à tout moment de la journée, mais elle est plus efficace au début d'une période d'enseignement, de travail ou d'examen. On peut également l'utiliser pour couper une longue période de travail en deux. La pause active peut être animée par l'enseignant, les élèves (moins de gestion à long terme) ou tout simplement par des animateurs virtuels (TNI). L'aspect important à ne pas négliger; la période de retour au calme (Yoga, technique de respiration etc.).
- 👉 **Déplacement actif** : En déplacement vers un spécialiste ou vers la classe, il suffit de prendre quelques minutes pour emprunter le corridor actif ou de faire 2 fois le tour de l'école (à l'intérieur ou à l'extérieur si la température le permet) pour permettre aux élèves de bouger.
- 👉 **Activité sportive** : Faire du sport de façon régulière améliore la condition physique et augmente l'estime de soi en plus de tous les bienfaits de l'activité physique en général. Quand vous faites un sport ou un grand jeu avec vos élèves, c'est le moment parfait pour travailler les comportements prosociaux comme l'esprit d'équipe, le respect, l'entraide et l'humilité (être un bon gagnant et un bon perdant). Plus vous travaillez ces comportements avec vos élèves, moins de gestion de classe vous aurez à faire (et moins de résolution de conflit au retour des récréations).
- 👉 **Activité récompense** : La période de jeu du vendredi après-midi est le moment idéal pour aller jouer dehors ou pour offrir une période de récompense active! Également, comme système de récompense de groupe, on peut donner des minutes de jeux actifs et les accumuler au quotidien ou de façon hebdomadaire.
- 👉 **Travailler debout** : Qui a dit qu'à l'école nous devons être assis sur une chaise derrière un bureau? Les enfants passent 50 à 70% de leur journée assis (c'est beaucoup trop!). Debout, assis, couché, sur un [vélo-pupitre](#)... l'idée est de changer de posture souvent. Les classes flexibles sont un bon moyen de faire travailler vos élèves dans une posture différente.
- 👉 **Bouger à la récréation** : Prendre quelques minutes avant la récréation et le dîner pour discuter avec nos élèves des activités qu'ils peuvent faire est un bon moyen de les inciter à bouger durant cette période. Leur proposer des nouveaux jeux et même les essayer avec eux les encouragera à bouger durant ces moments.

LA CLÉ DU CHANGEMENT ? → SE DONNER DES OBJECTIFS

Changer notre planification n'est pas si simple qu'on puisse le dire. Il suffit d'y aller graduellement, petit à petit en se fixant des objectifs à court terme. Par exemple, vous pouvez vous donner comme premier objectif de faire des déplacements actifs 3 fois par semaine. Ensuite, changer une pause « jasette » ou une pause toilette par une pause active par semaine.

OUTIL INDISPENSABLE → LE PADLET BOUGER EN CLASSE

Ce padlet a été créé pour les enseignants qui souhaitent intégrer plus de moment actif dans la journée de leurs élèves. Il contient plus de 500 pauses actives différentes (dont plus de 300 sur le TNI), plus de 40 idées pour apprendre en bougeant, des idées d'activités de retour au calme, des répertoires de jeux pour l'extérieur, des documents de référence dont un guide pour instaurer les pauses actives dans votre classe et d'autres ressources pour votre classe et votre école.

Voici donc un répertoire d'outils afin de faciliter la planification de vos moments actifs en classe :

https://padlet.com/alexandre_legault/bougerenclasse