



ACADÉMIE  
DE LYON

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de l'Ain

# La pause active pour se rendre disponible et réussir

30 minutes d'activité physique quotidienne





ACADÉMIE  
DE LYON

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de l'Ain

# Expérimentation au Québec





## Qu'est-ce que c'est ?

- Pause durant laquelle les élèves réalisent une activité physique d'intensité moyenne à élevée d'environ 5 à 15 minutes

## Pourquoi ?

- Répondre au besoin de bouger des élèves
- Augmenter la concentration, l'attention, le sentiment de bien-être
- Diminuer le stress
- Améliorer les fonctions cognitives, favoriser les apprentissages et mieux réussir

## Où ? En temps de crise sanitaire

- **Classes maternelles :**
  - En classe
  - Salle de motricité
  - En extérieur
- **Classes élémentaires :**
  - En classe (ex : activités de bien-être)
  - En extérieur

## Quand ?

- A tout moment dans la journée lorsque l'attention diminue, lorsque le besoin de bouger se fait ressentir
- entre 2 séances d'apprentissages, avant une nouvelle notion, une évaluation...



## Faire un constat

Quels éléments peuvent rendre les apprentissages difficiles pour les élèves ?

Quels signes vous permettent de dire que parfois c'est difficile ?

Actuellement, que mettez-vous en place pour répondre à ces difficultés ?

Quels seraient les besoins des élèves pour dépasser ces difficultés ?

Comment organisez-vous les transitions entre 2 séances d'apprentissage ?

Quelles formes pourraient prendre ses transitions pour relancer la machine ?

Ces pauses pourraient-elles être prises en charge par les élèves ? Comment ?



# Démarche pour une pause active en extérieur

L'enseignant  
mène

## Accompagnement

- Proposition de ressources
- Construction d'outils
- Mise en œuvre en classe

Les élèves  
s'emparent

## Accompagnement

- « formation » des élèves (conseil des élèves)
- Construction d'outils adaptés

Les élèves  
mènent

## Accompagnement

- Mise en œuvre en classe



Implication des élèves  
dans le projet

Fréquence des signes  
de décrochage

Observables

Réussite dans les  
apprentissage

Temps de remise au  
travail



ACADÉMIE  
DE LYON

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de l'Ain

# Nous vous proposons d'essayer...

À partir des situations du document sur le site EPS01

