

LES PAUSES ACTIVES EN CLASSES

Autres Sources : [Wixx – Les enfants actifs ont un cerveau musclé](#)

[La Presse – Une heure d'éducation physique par jour: meilleur rendement scolaire!](#)

Les nombreux bienfaits à l'activité physique sont aujourd'hui avérés. Ils favorisent non seulement la santé et le bien-être, mais aussi les capacités d'apprentissages des élèves et, par conséquent, leur réussite éducative. L'activité physique

- Augmente le degré d'attention et de concentration des élèves ;
- Diminue et aide à gérer le stress et l'anxiété ;
- Contribue à la persévérance scolaire en augmentant la motivation chez certains élèves;
- Contribue à créer un sentiment d'appartenance ;
- Favorise le maintien de saines habitudes de vie à long terme et la santé physique ;
- Favorise l'autorégulation et la gestion des comportements ;
- Contribue au développement des compétences sociales ;
- Favorise la santé mentale et le bien-être psychologique.

Il est aujourd'hui démontré que l'exercice physique accroît l'activité du cerveau aussi bien chez les adultes que chez les enfants et des études ont démontré que cet état de vigilance accrue dure au moins 30 minutes après l'exercice.

L'intégration d'une heure d'activité physique à l'école et à la maison de façon quotidienne, que ce soit lors d'une période réservée à cet effet en début de journée pour toute l'école ou encore en classe par le biais de pauses-actives ou d'aménagements permettant aux élèves de bouger en apprenant permet donc d'optimiser les périodes d'apprentissage, en plus de contribuer à la persévérance scolaire.

RESSOURCES

-[C'est l'heure de la pause active](#)(affiche)

-[C'est l'heure de la pause active](#) (Explications des mouvements)

- Site de L'Ecole Bouge ! <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben>

:Des activités pour

des pauses relaxantes :



Ex Le Chronomètre

des pauses stimulantes :



Ex : Fais le contraire !

des apprentissages en mouvement :



Ex : Le marathon de calcul mental

-[propositions d'organisations des APQ 30C1C2C3](#)

-Le site des APQ 30

<https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>

<https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapq>