

# LEÇONS ACTIVES

## FICHE ACTION



# CONCEPT

Une leçon active consiste à réaliser un temps d'apprentissage durant lequel les élèves peuvent bouger. Il s'agit de combiner des contenus d'apprentissage avec des mouvements dans des tâches d'apprentissage. Cette combinaison peut prendre deux formes principales :

- L'intégration de mouvements comme supports des contenus d'apprentissage afin de rendre l'apprentissage plus ludique et attractif pour les élèves. Dans ce cas, les mouvements choisis n'ont pas de liens avec le contenu à transmettre ;
- L'utilisation du mouvement pour permettre aux élèves d'assimiler les apprentissages.

Les leçons actives se distinguent donc des pauses actives, qui se focalisent sur le mouvement et n'intègrent aucun contenu d'apprentissage.

# OBJECTIFS

Les leçons actives peuvent être associées à des enjeux de santé liés à la promotion de l'activité physique et à la lutte contre la sédentarité, dans la mesure où elles mobilisent le mouvement au sein de la classe. Toutefois, leur objectif premier reste l'appropriation des contenus d'apprentissage par les élèves, elles sont donc principalement associées à la réussite scolaire et peuvent également répondre à des enjeux de motivation et de bien-être à l'école. Elles peuvent poursuivre plusieurs objectifs :

- Augmenter l'activité physique quotidienne des élèves ;
- Réduire le temps de sédentarité des élèves ;
- Répondre aux besoins de bouger des élèves ;
- Rendre les élèves plus acteurs et attentifs dans la leçon, afin de soutenir leurs apprentissages ;
- Améliorer les comportements des élèves durant la leçon ;
- Augmenter la motivation des élèves en augmentant leur participation active dans la leçon ;
- Favoriser une bonne dynamique de classe et des relations positives entre les élèves ;
- Contribuer à une meilleure assimilation des contenus d'apprentissage par les élèves, en mobilisant leurs sens et en combinant fonctions motrices et cognition ;
- Favoriser le plaisir ressenti par les élèves à l'école.



# ÉTAPES POUR LA MISE EN PLACE ET MOYENS NÉCESSAIRES

Les leçons actives peuvent être mises en place de manière combinée à d'autres formes d'activité physique à l'école et contribuer au dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne ». Dans ce cadre, il est important de planifier les leçons actives au sein du projet plus global d'activité physique quotidienne (Voir la fiche action « 30 minutes d'activité physique quotidienne »). Plus spécifiquement concernant les leçons actives, en fonction des objectifs poursuivis et du contexte dans lequel elles seront réalisées, différents choix peuvent être opérés.

## 1

### PLANIFIER LA MISE EN PLACE DES LEÇONS ACTIVES

Afin de faciliter la mise en place des leçons actives, il est préférable, a minima dans un premier temps, de les intégrer dans l'emploi du temps, selon des modalités bien définies :

- **Choisir le lieu de mise en place**

Les leçons actives peuvent être réalisées au sein de la classe, dans la cour de récréation ou dans le cadre de l'école dehors (parc, forêt à proximité de l'école), selon le contexte et les aménagements disponibles.

- **Choisir le(s) moment(s) de mise en place**

Les leçons actives peuvent être mises en place :

- De manière ponctuelle, pour une thématique particulière ou pour des contenus d'apprentissage qui se prêtent facilement à cette modalité pédagogique d'enseignement en mouvement (par exemple, apprendre à écrire une lettre en la mimant en grand dans l'air devant soi, ou utiliser une marelle pour apprendre à compter...). L'utilisation du corps peut ici contribuer à mieux intégrer la notion ou le contenu à apprendre en la ou le concrétisant.
- De manière ritualisée sur l'intégralité de la leçon, sur des périodes de la journée / semaine lors desquelles les élèves ont habituellement plus de mal à se concentrer (après-midi, fin de semaine, etc.), ou encore sur une discipline donnée (par exemple, pour les leçons de mathématique ou de français). Dans ce cas, le mouvement est davantage utilisé pour dynamiser la leçon ou la rendre plus attractive / ludique. L'idée est de favoriser l'intérêt et la motivation des élèves, afin qu'ils soient acteurs de leurs apprentissages. Par exemple, la conduite de dictées sportives, alternant des phases de course et des phases d'écriture, peut être intéressante pour mobiliser les élèves dans cet exercice.
- De manière ritualisée sur une partie de la leçon, par exemple lors des temps de restitution des apprentissages réalisés. Des modalités de réponse peuvent ainsi être matérialisées dans l'espace (par exemple, deux espaces dans la classe associés à deux réponses : vrai / faux) ou encore par des mouvements différents (par exemple, sauter pour la réponse « vrai » ; tourner sur soi-même pour la réponse « faux »). Les enseignants peuvent poser différentes questions pour tester les connaissances des élèves qui doivent se déplacer ou se mouvoir en fonction de la réponse donnée.

- Choisir la fréquence et la durée de mise en place

La fréquence et la durée des leçons actives peuvent être adaptées selon le contexte d'enseignement, les caractéristiques de la classe et les besoins des élèves. Une à plusieurs leçons actives peuvent ainsi être mises en place par semaine, voire par jour. La durée des leçons actives peut varier selon les choix effectués concernant le moment de mise en place, ainsi que son objectif. Les leçons actives durent généralement entre 15-20 minutes et 45-50 minutes, selon si la leçon active se fait sur une partie de la leçon ou sur l'intégralité de cette dernière.

- Choisir le contenu des leçons actives :

- Lien avec les apprentissages : selon les modalités choisies, le mouvement peut être en lien ou non avec les apprentissages. Par exemple, il est possible de réaliser un quizz en mouvement impliquant des flexions pour répondre oui et des sauts pour répondre non aux questions. Dans ce cas, les mouvements choisis n'ont pas de lien direct avec les contenus d'apprentissage, ils ont pour objectif de rendre le quizz plus ludique et attractif pour les élèves. Dans un autre exemple, l'enseignant peut dessiner des grandes lettres au sol que l'élève doit parcourir en marchant. Dans ce cas, le mouvement choisi est en lien direct avec le contenu d'apprentissage qui est transmis, et permet à l'élève d'avoir une meilleure représentation visuelle de la lettre dans l'espace, pour mieux l'apprendre. Il peut donc être intéressant de réfléchir lors de la préparation des leçons à la possibilité de relier certains apprentissages à des mouvements ou à des jeux sollicitant le mouvement afin de faciliter leur transmission. Afin d'élargir les possibilités et d'avoir un maximum d'idées à portée de main, il est également possible de se créer un recueil d'idées et de petits exercices.
- Types de mouvements : il peut être intéressant de varier les exercices et les mouvements mobilisés en classe (aérobie, renforcement musculaire, souplesse, étirements, équilibre...).

## 2

## CONSEILS POUR LA MISE EN PLACE

- Progressivité

La mise en place des leçons actives peut se faire de manière progressive, en commençant par une leçon active ritualisée par semaine, réalisée dans un premier temps sur une partie de la leçon (restitution des connaissances par exemple), afin de gagner en confiance et de faire découvrir le fonctionnement pas à pas aux élèves. La fréquence et la durée d'utilisation peuvent ensuite être progressivement augmentées en fonction des envies et des besoins. La répétition des jeux ou exercices est intéressante (dans une certaine mesure pour ne pas aller jusqu'à la lassitude), pour aider les élèves à se familiariser avec le nouveau fonctionnement.

- Temps d'habituation

Un certain temps est nécessaire pour installer une routine stable et voir apparaître les effets sur les élèves. Il est important d'être patient pour que les élèves et l'enseignant s'habituent et s'approprient cette nouvelle modalité d'enseignement.

- **Variabilité**

Varier le contenu et les modalités des leçons actives peut également être important pour éviter un effet de redondance et d'ennui pour les élèves.

- **Sécurité**

Bien délimiter les espaces et les moments lors desquels les élèves peuvent être en mouvement. Pour cela, il est important d'utiliser des consignes précises et claires, et d'éventuels signaux (visuels, sonores...) qui soient compris, connus et identifiés par les élèves.

## BUDGET / FINANCEMENT

De par la variété des modalités d'exercices qui peuvent être proposés et l'absence de nécessité de matériel spécifique, les pauses actives peuvent être réalisées sans budget / financement particulier.

## PARTENARIATS POSSIBLES

Le référent « 30 minutes APQ » désigné auprès de chaque directeur académique des services de l'éducation nationale (DASEN), les inspecteurs de l'éducation nationale ou encore les conseillers pédagogiques de circonscription et/ou de département en éducation physique et sportive peuvent être sollicités pour accompagner la mise en place des leçons actives.



# CRITÈRES D'ÉVALUATION

Afin d'évaluer les effets des leçons actives, différents critères peuvent être utilisés :

- Niveau d'activité physique quotidien des élèves ;
- Niveau de sédentarité des élèves ;
- Attention/concentration des élèves ;
- Comportements des élèves durant la leçon (Réalisent-ils la tâche demandée par l'enseignant ? Adoptent-ils des comportements hors-tâche ?) ;
- Motivation et implication / participation des élèves dans la leçon ;
- Dynamique de classe et des relations entre les élèves ;
- Apprentissages des élèves ;
- Bien-être, plaisir des élèves ;
- Ressenti de l'enseignant concernant la leçon active.

## RESSOURCES UTILES

- [https://azursportsante.fr/wp-content/uploads/2024/10/JBalecole\\_A2S\\_APPRENDRE-EN-MOUVEMENT\\_Jeu-vais-de-quel-cote.pdf](https://azursportsante.fr/wp-content/uploads/2024/10/JBalecole_A2S_APPRENDRE-EN-MOUVEMENT_Jeu-vais-de-quel-cote.pdf)
- <https://www.education21.ch/fr/colebouge>
- <https://rire.ctreq.qc.ca/bouger-pour-sengager-dans-les-apprentissages/>
- [https://padlet.com/alexandre\\_legault/bouger-en-classe-q7gd3nytckwh](https://padlet.com/alexandre_legault/bouger-en-classe-q7gd3nytckwh)
- <https://www.mobilesport.ch/aktuell/lecole-bouge-trucs-et-astuces/#>



MILDECA  
Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives

Université Claude Bernard Lyon 1

