

# PAUSES ACTIVES

## FICHE ACTION



# CONCEPT

Les pauses actives sont des courtes sessions d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, réalisées au sein de la salle de classe, afin de réaliser une pause dans le temps d'instruction. Elles durent généralement entre 5 et 15 minutes, pendant lesquelles l'enseignant propose des exercices ludiques structurés et variés afin de mettre les élèves en mouvement. Il s'agit de temps différents et complémentaires de la récréation ou de l'éducation physique et sportive.

Les pauses actives constituent l'une des formes principales d'activité physique en classe identifiées dans la littérature scientifique. Elles consistent exclusivement à mettre les élèves en mouvement et se distinguent ainsi d'autres formes d'activité physique qui intègrent du contenu académique, et qui seront traitées dans une autre fiche action nommée « leçons actives ».

# OBJECTIFS

Les pauses actives ont initialement été proposées dans des programmes d'activité physique mis en place dans le milieu scolaire afin de contribuer à deux enjeux de santé publique auprès des enfants, à savoir la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité. Désormais, elles sont également associées à des enjeux comportementaux et de bien-être des élèves. Elles peuvent ainsi poursuivre différents objectifs :

- augmenter l'activité physique quotidienne des élèves ;
- réduire le temps de sédentarité des élèves ;
- faciliter la gestion de la classe ;
- améliorer les comportements des élèves, soutenir leur autorégulation comportementale et émotionnelle ;
- favoriser l'attention, la concentration des élèves ;
- accroître la motivation des élèves ;
- augmenter le bien-être des élèves dans la classe ;
- améliorer la dynamique de classe, les relations entre les élèves.



# ÉTAPES POUR LA MISE EN PLACE ET MOYENS NÉCESSAIRES

Les pauses actives peuvent être mises en place de manière combinée à d'autres formes d'activité physique à l'école ou en classe. Ainsi, elles peuvent constituer l'une des contributions au dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne ». Dans ce cadre, il est important de planifier les pauses actives au sein du projet plus global d'activité physique quotidienne (Voir la fiche action « 30 minutes d'activité physique quotidienne »). Une caractéristique spécifique importante des pauses actives tient à l'adaptabilité qu'elles induisent. Ainsi, en fonction des objectifs poursuivis, du contexte dans lequel elles sont mises en place et des caractéristiques des enfants auxquels elles s'adressent, de nombreux choix peuvent être opérés.

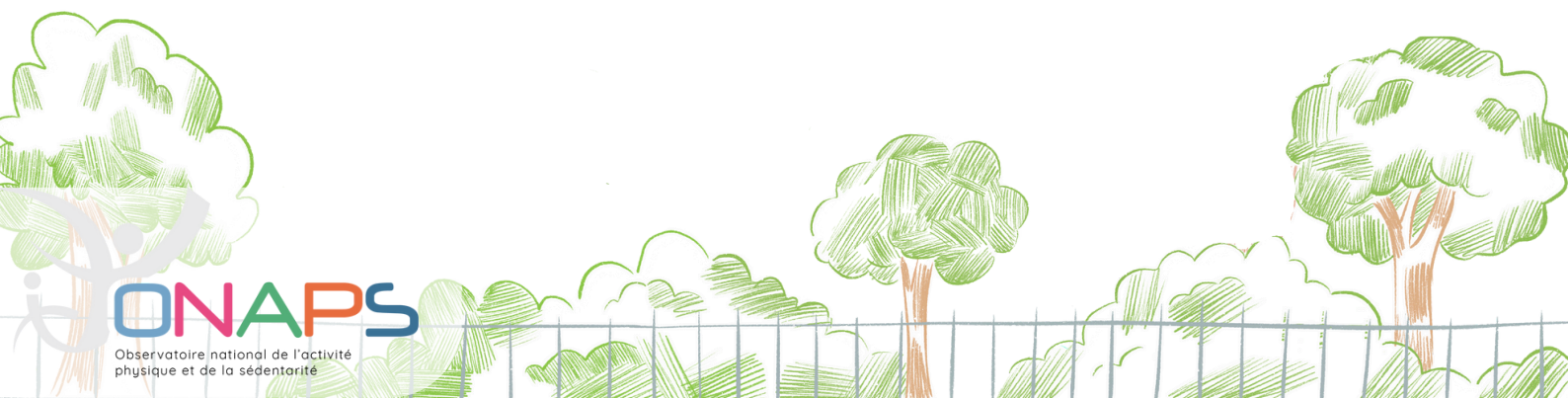
## 1 PLANIFIER LA MISE EN PLACE DES PAUSES ACTIVES DÉFINIR LE PROJET

### Choisir la personne qui anime la pause active

De manière générale, c'est l'enseignant qui anime les pauses actives et propose les exercices à réaliser par les élèves. Plus rarement, elles peuvent aussi être animées par des intervenants extérieurs (parfois sur les premières pauses actives mises en place dans la classe avant de laisser l'enseignant en autonomie). De plus, selon les projets d'école et/ou de classe, des élèves peuvent également être identifiés comme « animateurs » des pauses actives. Selon l'âge / le niveau de développement des élèves, le degré de responsabilité peut être adapté (élèves de la classe qui tirent au sort les exercices, élèves qui proposent des exercices déjà réalisés par le passé et composent la pause active, élèves plus âgés qui vont animer des pauses actives auprès des élèves plus jeunes, etc.).

### Choisir le(s) moment(s) de mise en place

- Les pauses actives peuvent être mises en place :
  - a. De manière spontanée, c'est-à-dire lorsque les élèves ou l'enseignant en ressentent le besoin. Pour cela, l'enseignant peut se baser sur les comportements de ses élèves (inattention, énervement, lassitude, découragement, excitation, etc.) ou sur le ressenti de ses élèves (utilisation d'un signal visuel posé sur la table de chaque élève, avec une position indiquant le souhait / besoin d'une pause active).
  - b. De manière ritualisée, c'est-à-dire en les intégrant dans l'emploi du temps de la classe. L'enseignant choisit une plage horaire au préalable et planifie la pause active. Les pauses actives ritualisées peuvent simplifier la mise en place dans le sens où cette dernière est planifiée et systématisée. D'abord, les rituels peuvent faciliter la gestion des élèves et apporter un cadre stable. De plus, cela permet une utilisation plus fréquente et régulière des pauses actives.





- Les pauses actives peuvent être mises en place à n'importe quel moment de la journée, que ce soit le matin ou l'après-midi. Il peut s'agir :
  - a. d'un moment de transition, entre deux temps d'apprentissage, lors d'un changement de tâche par exemple (entre les maths et le français, ou entre la dictée et une leçon, etc.) ;
  - b. d'un rituel d'entrée en classe (par exemple le matin en arrivant, après le repas ou encore après la récréation) ;
  - c. d'une pause à un moment où les élèves en ont besoin, quel qu'il soit (par exemple au milieu d'une tâche difficile, où lorsque l'enseignant ressent une baisse de concentration ou un niveau d'excitation rendant le travail difficile, etc.).

Il peut être intéressant de combiner différentes options afin de maximiser les effets des pauses actives ou de choisir le moment en fonction des objectifs poursuivis. Par exemple, si l'on souhaite couper un temps sédentaire prolongé, il est préférable de réaliser la pause active en milieu de période plutôt qu'en retour de récréation.

### Choisir la fréquence des pauses actives

Les pauses actives peuvent être utilisées ponctuellement dans la semaine, ou plus fréquemment selon les objectifs visés et les besoins des élèves. Les bénéfices les plus importants sont constatés lors d'une mise en place ritualisée, quotidienne voire pluriquotidienne. La fréquence de mise en place doit être adaptée par les enseignants en tenant compte de leurs contraintes temporelles et des caractéristiques / besoins de leurs élèves. La mise en place des pauses actives peut se faire de manière progressive et varier d'une semaine à l'autre. Par exemple, il est possible de débiter par deux pauses actives ritualisées par semaine, auxquelles l'enseignant ajoutera progressivement une ou plusieurs pauses actives « spontanées », lorsqu'un besoin est ressenti chez les élèves.

### Choisir le contenu de la pause active

Les pauses actives peuvent prendre des formes très variées :

- Exercices de type fitness ou aérobique : enchaînement de différents exercices que l'on répète, sous format de circuits préétablis ou en tirant des exercices au sort. Des cartes « exercices » peuvent ainsi être créées et tirées par les élèves ou l'enseignant au fur et à mesure de la pause. Il peut également s'agir de lancer un dé ou de tirer des cartes en associant au préalable à chaque chiffre ou type de carte un exercice particulier. Par exemple, les exercices peuvent être de réaliser des jumping jacks, de courir sur place, de faire des montées de genoux, de sauter sur un pied...
- Mimes : il peut s'agir d'histoires à raconter ou à lire, durant lesquelles les enfants doivent mimer tous les verbes d'action annoncés ; ou encore de cartes à montrer avec un animal ou un sport à mimer, etc.
- Chorégraphies : avec ou sans support vidéo, avec ou sans musique, reproduire des mouvements type zumba, danse, etc.
- Jeux actifs : parcours dans la classe, affirmations à annoncer induisant un mouvement différent selon la réponse des élèves (par exemple, « la sédentarité est-elle bonne pour votre santé ? » ; vrai : sauter ; faux : s'accroupir), relais au tableau...





D'autres pauses actives peuvent être inventées par les enseignants et/ou les élèves. Il est également possible de mettre les pauses actives en lien avec les leçons vues précédemment, notamment durant les jeux actifs.

### Cibler l'intensité de la pause active

Selon les contenus proposés, l'intensité de l'activité physique induite par la pause active peut varier. Afin de maximiser les effets des pauses actives, il est recommandé de viser une intensité modérée à élevée, au moins durant quelques minutes de la pause. Voici quelques repères pour situer l'intensité de l'activité physique des élèves.

- Intensité légère : l'élève est en mouvement et ne ressent pas de changement important sur sa respiration. Il n'est pas particulièrement essoufflé.
- Intensité modérée : l'élève est en mouvement et ressent une légère modification de sa respiration. Il est légèrement essoufflé, ce qui lui laisse la possibilité d'avoir une discussion.
- Intensité élevée : l'élève est en mouvement et ressent une modification importante de sa respiration. Il est essoufflé, ce qui lui rend difficile voire impossible d'avoir une discussion.

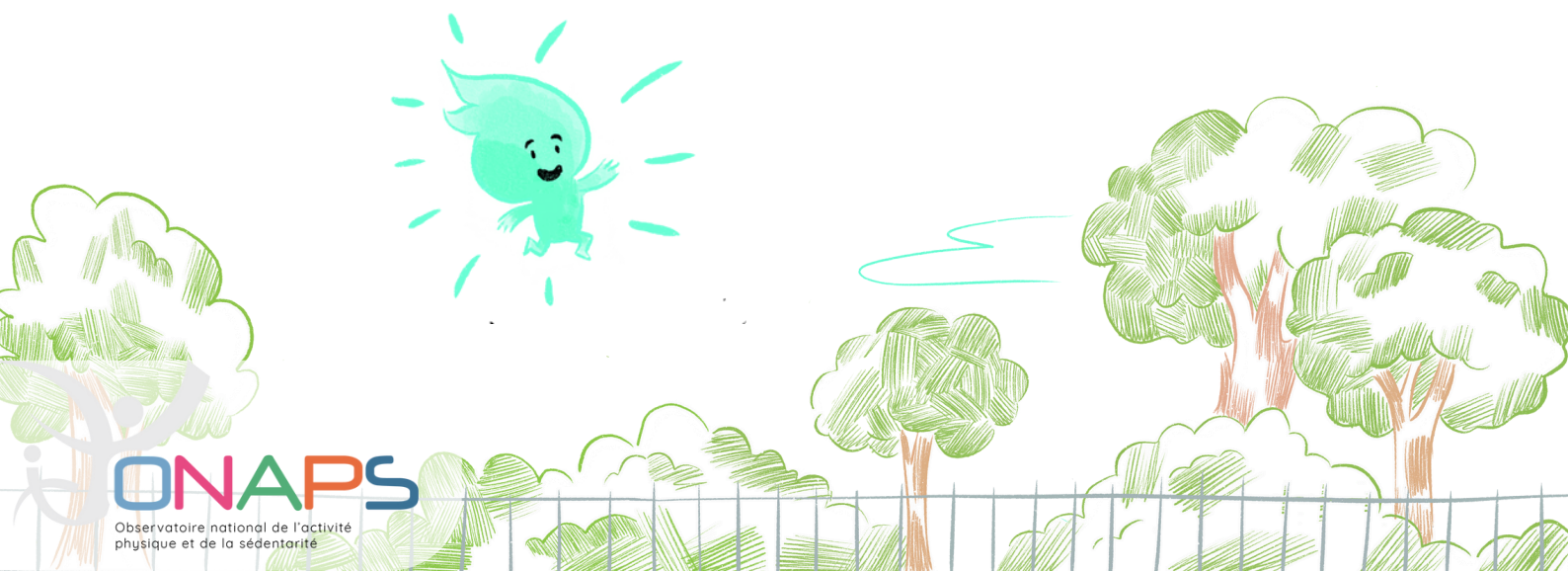
### Choisir la durée de la pause active

Les pauses actives durent en général entre 5 et 15 minutes, et peuvent parfois être plus longues. Les effets évalués dans la littérature scientifique sont plus importants pour une durée de 10-15 minutes, notamment sur les comportements des élèves. La durée peut être adaptée en fonction des besoins des élèves, des objectifs visés et des contraintes temporelles de la classe. Selon la durée ciblée, les étapes de la pause active décrites ci-après pourront varier.

## 2 METTRE EN PLACE LES PAUSES ACTIVES

### Lancement de la pause active :

Il est très important de bien délimiter la pause active dans le temps et dans l'espace. Les règles, précises et claires, doivent être explicitées aux élèves et répétées jusqu'à ce qu'elles soient intégrées et comprises par ces derniers (début / fin de la pause active, consignes de sécurité, règles en cas de non-participation d'un ou plusieurs élèves, etc.).



### Déroulement de la pause active, une pause active se découpe généralement en trois temps :

- L'amorce : d'une durée d'une à deux minutes, elle vise à préparer les élèves et à les faire entrer dans l'activité proposée. Elle débute par un signal clair, simple et bien connu des élèves. Par exemple, une affiche ou un objet montré par l'enseignant, ou encore un signal sonore tel qu'une petite sonnette, frapper dans les mains... Ensuite, une petite routine de mise en place peut être proposée pour positionner les élèves dans la classe afin qu'ils puissent réaliser la pause en sécurité. Par exemple, les élèves se lèvent silencieusement, rangent leurs chaises et leurs cartables, et se placent derrière leur chaise en tendant les bras pour avoir suffisamment d'espace entre eux.
- La phase d'exercices : d'une durée de 5 à 10 minutes, elle consiste à faire réaliser les exercices aux élèves, à les mettre en mouvement. Les consignes doivent être claires et concises pour mettre en place les exercices de manière structurée et cadrée par l'enseignant. Les exercices, choisis au préalable (cf. partie « choisir le contenu de la pause active » dans la planification), doivent induire une activité physique d'intensité modérée à soutenue.

Le retour au calme : d'une durée de 2 à 3 minutes, cette phase est très importante car elle a pour objectif de faire retomber l'excitation des élèves et de favoriser un retour au travail positif. Il peut s'agir de petits exercices de respiration, d'étirements, de postures de yoga et/ou de méditation. Il est également possible d'utiliser des routines de transition, telles que compter jusqu'à 15 la tête dans ses bras, dire une petite comptine en chuchotant, etc.

### IMPORTANT – Temps d'habituatation et d'appropriation de l'outil :

Attention, un temps est souvent nécessaire pour que l'enseignant puisse bien s'approprier le fonctionnement et le contenu des pauses actives. De même, les élèves ont besoin d'un certain temps pour s'habituer à cet outil, pour bien intégrer le fonctionnement et pour que l'excitation liée à la nouveauté s'atténue. Il est donc nécessaire de faire plusieurs essais et il faut parfois être patient avant de voir les premiers effets bénéfiques des pauses actives. De plus, il peut être important de tester et de varier les modalités des pauses actives (contenus, type, moment de mise en place, fréquence) afin d'identifier celles qui conviennent le mieux et ainsi favoriser une utilisation adaptée aux caractéristiques des élèves et de la classe.

## 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 pauses actives.

## BONNES PRATIQUES

- Exemple dans l'Académie de Clermont-Ferrand :

<https://www.ac-clermont.fr/lutter-contre-la-sedentarite-et-l-inactivite-physique-en-classe-123127> ;

<https://www.fondation-asm-impulsion-auvergne.org/projets/les-pauses-actives-a-lecole/>

- Exemple d'activités dans l'Académie d'Amiens :

[http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/IMG/pdf/la\\_pause\\_active.pdf](http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/IMG/pdf/la_pause_active.pdf)

## CRITÈRES D'ÉVALUATION

Différents critères peuvent être utilisés pour évaluer les effets des pauses actives :

- Critères pour évaluer sa mise en place :
  - Nature et modalités (forme, espace, temps) des activités proposées.
  - Fréquence des activités proposées.
  - Freins, difficultés éventuelles rencontrées.
  - Ressources à disposition, éléments facilitateurs.
- Critères pour évaluer ses effets sur les élèves :
  - Temps d'activité physique quotidien.
  - Temps de sédentarité quotidien.
  - Rapport des élèves à l'activité physique.
  - Comportements des élèves en classe et pendant les activités.
  - Motivation et engagement des élèves dans les activités proposées.
  - Plaisir pris dans les activités proposées.
  - Concentration et bien-être des élèves.
  - Climat de classe, relations entre les élèves.
  - Retour au travail après les pauses actives.





# RESSOURCES UTILES

## Articles, conseils pour la mise en place des pauses actives :

- Les pauses actives à l'école primaire : outil soutenant l'autorégulation d'élèves présentant des difficultés d'apprentissage ? :

<https://www.taalecole.ca/pauses-actives/>

- Dossier « à mon école, on s'active » :

<https://storage.canalblog.com/87/25/1594871/131760482.pdf>

## Ressources, exemples de pauses actives :

- <https://pausesactives.jimdofree.com/ressources-pour-bouger-en-classe/>
- <https://www.pauseactivefrance.fr/>
- <https://meps.univ-pau.fr/fr/activites-scientifiques/projets-et-programmes/promouvoir-l-activite-physique-dans-l-enseignement-secondaire-pour-la-sante/boite-a-outils-toolbox.html>
- <https://etreprof.fr/ressources/2212/faire-des-pauses-actives-entre-deux-seances-en-primaire>
- <https://force4.tv/videos>
- [https://padlet.com/alexandre\\_legault/bouger-en-classe-q7gd3nytckwh](https://padlet.com/alexandre_legault/bouger-en-classe-q7gd3nytckwh)
- <https://centdegres.ca/150-idees-dactivites-physiques-classe-eleves>
- <https://www.actibloom.com/actualites/30-apq-lapplication-mobile-gratuite-pour-pratiquer-lactivite-physique-lecole.html>

