



# PAUSES

# ACTIVES



# OLYMPIQUES



**3 3 FICHES PRATIQUES**

**LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT**



## Pratiquer une activité physique quotidienne contribue au bien-être et à la santé, conditions fondamentales pour bien apprendre.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a ainsi rendu les préconisations suivantes :

- de 2 à 5 ans, 3h00 d'activités physiques quotidiennes sont nécessaires ;
- pour les 6/17 ans, au moins une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est requise.

C'est la raison pour laquelle le ministère chargé de l'Education nationale s'est engagé, en collaboration avec Paris 2024 et le mouvement sportif, à ce que chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) dans toutes les écoles primaires.

Distinct de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS), ce dispositif varie dans ses formes et peut s'adapter au contexte de chaque école.

Ces 30 minutes d'APQ peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires ; l'objectif étant d'amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.

Les **pauses actives**, que la mission EPS 1er degré du Val de Marne propose dans ce livret, permettent de viser cet objectif. Ce sont de **courts moments d'activité physique** (de 3 à 10 minutes) qui sont **réalisables en classe sans matériel et dans un espace restreint**.

## POURQUOI ?

Pour les enfants, bouger est un besoin naturel et nécessaire, il est donc indispensable de leur donner la possibilité d'assouvir ce besoin à intervalles réguliers.

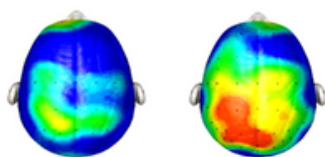
Au-delà du besoin physiologique, la recherche montre que l'activité physique agit très favorablement sur les capacités cognitives des élèves. Le schéma ci-dessous révèle l'activité du cerveau lors de la réalisation d'un test après 20 minutes passées assis (à gauche) et après 20 minutes de marche (à droite).

### Cognitive Effects of Exercise On Preadolescent Children

Average composite of 20 students' brains taking the same test after 20 minutes of:

Sitting Quietly

Walking



Scan compliments of Dr. Charles Hillman University of Illinois

L'intensité cognitive est marquée par les zones jaune à rouge et augmente sensiblement selon l'activité de la personne.



Selon les enseignants qui ont expérimenté les pauses actives, celles-ci ne sont pas du temps « perdu » pris sur les enseignements mais, au contraire, un moyen efficace de rendre les élèves plus disponibles dans les apprentissages.

### **Les bienfaits des pauses actives sont multiples :**

- Augmentation de l'attention des élèves ;
- Diminution du stress ;
- Amélioration de l'ambiance de l'école (rendre la classe plus stimulante et dynamique, augmenter l'intérêt et la motivation des enfants pour l'école) ;
- Renforcement de la cohésion du groupe classe ;
- Développement de saines habitudes de vie pour mieux réussir à l'école.

## **QUAND ?**

Les pauses actives peuvent être ritualisées (inscrites dans l'emploi du temps de la journée) ou bien spontanées (baisse d'attention, niveau sonore, demande des élèves).

Lorsqu'elles sont ritualisées, le contenu, la durée et l'intensité sont variables en fonction du moment de la journée et des besoins des élèves.

Ainsi, le matin, lors de l'arrivée en classe, il peut être pertinent de proposer une pause active dynamique pour faciliter l'entrée dans les premiers apprentissages de la journée. En revanche, au retour de la pause méridienne, il sera souvent préférable de proposer un temps permettant d'évacuer une possible excitation et de se recentrer sur soi (étirements, assouplissements, respiration...).

### **De manière concrète, on peut utilement positionner les pauses actives :**

- Entre 2 séances pour faire une pause et mieux se reconcentrer ;
- Avant et/ou après une évaluation pour évacuer un stress éventuel ;
- Lors d'une arrivée ou d'un retour en classe ;
- Avant une consigne pour favoriser la concentration et donc l'écoute.

## **POUR QUI ?**

Si les pauses actives concernent l'intégralité des élèves, le besoin de mouvement et le temps de concentration varie d'un élève à l'autre. On peut alors envisager de permettre à certains élèves, notamment à besoins éducatifs particuliers, de faire une pause active en autonomie en leur mettant à disposition un espace dédié (pour ne pas gêner les autres élèves) et des propositions de mouvements à réaliser.



La vigilance de l'enseignant quant aux signes qui indiquent une baisse de l'attention, de la concentration est déterminante pour proposer une pause active à bon escient. Il est intéressant d'aider les élèves à identifier les moments où ils ont besoin de prendre une pause.

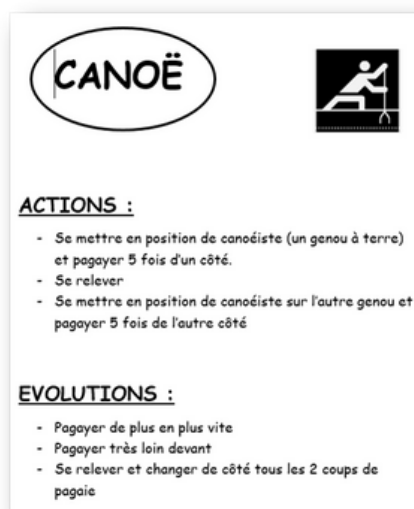
Cela passe, par exemple, par la construction et l'utilisation d'outils concrets comme une règle de l'attention permettant à chacun d'identifier les signes de décrochage (regards par la fenêtre, vers un camarade, jeu avec le matériel, mouvements des pieds, posture relâchée...).

## COMMENT ?

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ont inspiré la conception de 33 fiches de pauses actives.

En référence à chacun des sports olympiques, les fiches invitent les élèves à réaliser une ou plusieurs actions simples, ludiques et évolutives.

Ci-dessous, l'exemple de la fiche canoë :



Leur utilisation se veut très souple et la mise en action des élèves rapide.

L'enseignant peut au choix :

- Utiliser une ou plusieurs fiches à la suite (enchaîner 3 sports correspond à une pause de plus ou moins 10 minutes en comptant le retour au calme) ;
- Choisir ou faire choisir aux élèves plusieurs fiches à réaliser au cours de la journée ;
- Placer les élèves en situation de meneur (prévoir un temps d'appropriation de la fiche) ;
- Adapter le nombre de répétitions, la durée des actions à réaliser aux besoins des élèves (qui peuvent varier en fonction du moment, du niveau de classe...)
- Utiliser certaines fiches ou certaines évolutions (actions au ralenti) comme retour au calme si besoin ;
- Profiter de tous les espaces à disposition à proximité de la classe (couloir, salle attenante...).



# PROLONGEMENTS CULTURELS

## Quelques idées :

- Proposer des recherches sur un sport, une discipline olympique et paralympique, un sportif ;
- Créer des articles pour le dicosport (projet académique) / ([O6\\_dicosport.pdf \(ac-creteil.fr\)](#)) ;
- Visionner des documentaires en lien avec les sports, les handisports, les sportifs, les actions à réaliser ;
- Travailler autour de l'olympisme et de Paris 2024 ([La plateforme éducation de Paris 2024 | Génération 2024](#)) ;
- Visionner en cycle 3 le film La couleur de la victoire ([cahier\\_pedagogique JESS OWENS HD.pdf \(733-jesseowens.com + https://generation.paris2024.org/formulaire-film-cdlv](#))
- S'engager dans la semaine olympique et paralympique ([Semaine olympique et paralympique | éducol | Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse - Direction générale de l'enseignement scolaire \(education.fr\)](#)) ;
- Ecouter les hymnes existants, jouer sur les rythmes, la musicalité.

La mission EPS 1er degré remercie chaleureusement les élèves et les équipes enseignantes qui ont participé à l'expérimentation des 33 fiches « pauses actives » ainsi que les membres du groupe de travail.

### Ecoles participantes à l'expérimentation :

EE Paul Bert A, Chevilly Larue ; EE La Pie et EE Michelet, Saint-Maur ; EE Paul Bert, Villeneuve le Roi ; EE Octobre, Alfortville ; EE Charles Péguy et EE Parmentier B, Saint Maurice

### Membres du groupe de travail et Mission EPS:

Aurélié Sylvain, CPC Maisons-Alfort ; Aline Guéguen, CPC Marolles-en-Brie ; Sophie Riquier, CPC Saint-Maur ; Mélina Ladame, CPC Orly ; Virginie Issard, CPC Alfortville ; Olivia Rost, CPC Vitry ; Marianne Hassid, CPD EPS ; Mathieu Marchetti, CPD EPS, Xavier Malleville, IEN Mission EPS