

Créer des occasions de bouger



- Utilisez des **réponses actives** dans le cadre d'activités pédagogiques. Par exemple, les élèves peuvent se tourner vers un partenaire pour discuter, se lever pour exprimer leur accord ou se déplacer à divers endroits de la pièce afin d'utiliser le matériel.
- Autorisez les élèves à **travailler à divers postes**, par exemple à une grande table, au tableau, à un chevalet ou devant une feuille géante fixée au mur.
- Tentez de trouver des façons de permettre aux élèves de **bouger pendant qu'ils travaillent** à leur pupitre sans toutefois perdre leur concentration. Par exemple, remplacez la chaise d'un élève par un gros ballon. Les élèves peuvent bondir doucement sur le ballon pendant qu'ils travaillent à leur pupitre.
- Fournissez aux élèves des **jouets à manipuler** (p. ex. : une balle à presser, une gomme à effacer, des billes de bois), qu'ils peuvent conserver dans leurs poches et utiliser discrètement, au besoin.
- Intégrez des **pauses** à la routine en salle de classe afin de permettre aux élèves de s'étirer.
- Aménagez un **coin dans la salle de classe** où les élèves peuvent bouger et s'étirer sans distraire les autres. Offrez aux élèves l'option d'aller à cet endroit lorsqu'ils ont besoin d'une pause pour s'étirer.
- Veillez à ce que les élèves participent à des **activités physiques**, sortent à la récréation et prennent des pauses. Ils seront probablement plus attentifs et productifs à la suite d'une pause, car ils auront eu l'occasion de s'agiter et de dépenser leur énergie excédentaire.
- Offrez aux élèves l'occasion d'exécuter des **tâches utiles** en classe, par exemple distribuer des feuilles ou ranger du matériel, afin de leur permettre de se déplacer de manière appropriée et efficace.

Consultez la page suivante pour créer un système de cartes « J'ai besoin d'une pause ».



Créer un système de cartes

Songez à créer un système de cartes qui permettra aux élèves d'utiliser des cartes imprimées afin de signaler leur besoin de prendre une pause des activités en salle de classe et de se rendre à un endroit supervisé et prévu à cette fin.

1. Les élèves conservent à leur bureau des cartes sur lesquelles figure le message « J'ai besoin d'une pause ».
2. Lorsqu'un élève a besoin d'une pause, il dépose la carte sur son bureau afin d'en informer l'enseignant.
3. L'enseignant signale qu'il a aperçu la carte et, si le moment est opportun, l'échange contre une autre carte, sur laquelle figure un message tel que « Luc a besoin d'une pause de cinq minutes. ».
4. L'élève apporte cette carte au bureau ou à la bibliothèque et la remet à un adulte (p. ex. : secrétaire ou bibliothécaire).
5. L'élève consacre les cinq minutes suivantes à une activité relaxante organisée au préalable, comme la réalisation d'un casse-tête ou la lecture de son livre favori.
6. Lorsque le temps est écoulé, le surveillant remercie l'élève d'être venu, lui fait une remarque sur son comportement positif, puis lui donne une carte à remettre à l'enseignant. Cette carte peut comprendre un message tel que « Je suis content que Luc soit passé à mon bureau prendre une pause de cinq minutes. ».

On peut également développer cette stratégie afin d'aider les élèves à planifier leurs pauses tout au long de la journée. Par exemple, les élèves pourraient recevoir un ensemble de cartes « J'ai besoin d'une pause » au début de la journée d'école et être responsables de la planification de leur utilisation tout au long de la journée.

