

L'activité physique au service de la concentration

MOTS CLÉS: QUOTIDIEN • MOUVEMENT

La concentration des élèves est essentielle pour assurer un apprentissage efficace et un cadre scolaire sain. Dans leur article de 2023, Hermand et Rouffet, deux chercheurs français, ont démontré que l'intégration de l'activité physique dans le quotidien scolaire détient de nombreuses vertus, que ce soit pour améliorer la concentration des élèves ou pour réduire les comportements agités.

EFFETS BÉNÉFIQUES

D'après les conclusions de l'étude de Hermand et Rouffet, l'activité physique stimule certaines fonctions cérébrales essentielles au maintien de la concentration. En effet, en mobilisant le corps, on active les fonctions exécutives du cerveau, telles que la mémoire de travail (stockage et utilisation de données à court terme), le contrôle inhibiteur (inhiber des informations pour se concentrer sur d'autres) et la flexibilité cognitive (capacité de passer d'une tâche cognitive à une autre). Le mouvement favorise également une meilleure oxygénation cérébrale et augmente la production de neurotransmetteurs comme la dopamine, qui est directement liée à l'attention.

PISTES PRATIQUES

1. Pauses dynamiques régulières

Hermand et Rouffet recommandent d'intégrer des pauses actives toutes les 45 minutes à une heure. Ces pauses, qui peuvent durer de 5 à 10 minutes, permettent aux élèves de relâcher l'énergie accumulée et de réactiver leur cerveau.

Exemples pratiques:

- Réaliser 10 jumping jack sur place, suivis de quelques étirements des bras et des jambes.
- Se déplacer dans la classe en marchant de différentes manières (sur la pointe des pieds, sur les talons, etc.).
- Bouger librement en musique ou selon une chorégraphie choisie.

2. Mouvement intégré aux leçons

Une autre approche recommandée par Hermand et Rouffet consiste à intégrer le mouvement directement dans les activités d'apprentissage. Cela permet non seulement de maintenir l'attention des élèves, mais aussi de rendre l'apprentissage plus ludique et engageant.

Exemples pratiques:

- Mathématiques: utiliser son corps pour réaliser des formes géométriques.
- Histoire: débats en mouvement (les élèves se déplacent d'un côté ou de l'autre de la classe, suivant l'argument qu'ils défendent).
- Français: dictée en déplacement (dans chaque coin de la salle, il y a une phrase que les élèves doivent aller lire puis revenir à leur place pour l'écrire).

Sur le site de «L'école bouge», vous trouverez de nombreux exemples concrets qui sont divisés en trois catégories: pause stimulante, pause relaxante, apprentissage en mouvement.

En conclusion, l'intégration du mouvement dans le quotidien scolaire est un levier puissant pour améliorer la concentration des élèves tout en



Utiliser son corps pour réaliser des formes géométriques

réduisant leur agitation. Ne négligez pas non plus l'aération de la salle de classe (l'étude citée en référence démontre son importance). A vous de tester...

Yannick Praz •

Animateur pédagogique en EP
yannick.praz@hepv.ch

Références:

Hermand, E. & Rouffet, L. (2023). *Activité physique et cognition, clefs de la réussite à l'école primaire*. Revue EPS, (398), 34-36.

Liens intéressants:

<https://schulebewegt.ch/fr/tout-sur-ecole-bouge>

<https://schulen-lueften.ch/fr>
<https://bit.ly/4dxStRJ>

