

Qu'est-ce que le mouvement?

- Le mouvement est important pour le développement physique et le bien-être mental.

Pourquoi intégrer le mouvement dans la salle de classe?

- Des recherches démontrent que l'activité physique aide à activer le cerveau, à améliorer le mécanisme de la pensée, à augmenter le rendement scolaire et à optimiser l'apprentissage général des élèves.

Comment peut-on intégrer le mouvement dans la salle de classe?

- On peut choisir des activités de mouvement pour un élève en particulier, pour l'ensemble de la classe ou comme activités à faire entre d'autres tâches.

1) Intégrez des actions ou des gestes dans l'enseignement :

- Chantez des chansons qui intègrent de simples mouvements corporels.
- Utilisez différents mouvements corporels pour capter l'attention des élèves avant de leur donner des directives.
- Utilisez différents mouvements corporels pour accompagner les sons des lettres ou sautez en comptant.
- Créez des chansons avec des rimes et des gestes pour aider les élèves à se rappeler des concepts scolaires.
- Demandez aux élèves de démontrer les concepts de direction et de taille avec leur corps.
- Encouragez les élèves plus âgés à démontrer des concepts scientifiques ou mathématiques avec leur corps (p. ex. le cycle de l'eau) ou à interpréter une scène tirée d'une histoire.



2) Intégrez des exercices de mouvements quotidiens :

- Pause mouvements : YouTube est une excellente ressource pour guider de courtes séances d'exercices pour l'ensemble de la classe; choisissez des vidéos qui comprennent une musique entraînante et de la danse pour stimuler les élèves, ou encore, des vidéos qui montrent comment respirer profondément et effectuer des mouvements plus lents pour calmer les élèves (p. ex. après la récréation).
- Minute de mouvements : Demandez aux élèves d'effectuer une série d'exercices simples sur le tapis ou à côté de leur pupitre; demandez à un élève de diriger la classe et de compter à voix haute, ou utilisez un court vidéoclip d'une chanson (de 30 à 90 secondes). Autres exemples d'exercices : sauts avec écart, jogging sur place, sauts en cercle, mouvements de ballon de vitesse avec les bras, étirements, etc.
- Activités de mouvements : Ajoutez des exercices physiques à l'apprentissage, p. ex. placez des cartes mémoires de mathématiques sur le plancher, posez des questions aux élèves et demandez-leur de sautiller sur place, de bondir, de sauter ou de galoper pour ramasser la carte mémoires comprenant la réponse; collez des mots haut sur le mur et encouragez les élèves à sauter pour les toucher en les lisant à voix haute.
- Considérez le cours d'éducation physique, la récréation et le jeu à l'extérieur comme des occasions essentielles pour les élèves de bouger; encouragez le jeu actif en fournissant des outils adaptés à l'âge des élèves, tels que des ballons, des tricyles, du matériel de terrain

de jeux, des hula-hoops, des jeux de marelle, des cordes à sauter, des wagons, etc.

3) Mettez en place divers postes ou centres de travail :

- Installez une table haute à l'arrière de la classe pour que les élèves puissent travailler debout.
- Installez une table très basse pour que les élèves puissent travailler à genoux ou assis sur des coussins sur le plancher.
- Placez des planchettes à pinces près du tapis pour que les élèves puissent travailler en étant allongés sur le ventre ou assis dans des fauteuils poires.
- Essayez des options de sièges dynamiques, telles que des chaises berçantes, des tabourets pivotants, des chaises ballon ou des coussins d'air.
- Montrez aux élèves plus âgés à utiliser du matériel d'éducation physique typique, tel qu'un vélo stationnaire, un tapis de yoga/d'éducation physique ou des bandes de résistance, et utilisez des supports visuels pour guider les exercices, les étirements, etc.



4) Faites des promenades au milieu de la journée :

- La marche à l'extérieur permet de respirer de l'air frais, et c'est l'une des formes d'activités physiques quotidiennes des plus simples et des plus efficaces. Dans la mesure du possible, planifiez des leçons qui peuvent avoir lieu à l'extérieur dans différentes aires de la cour d'école et intégrez de nouveaux mouvements, tels que ramper comme un animal, marcher sur la pointe des pieds, marcher sur les talons, marcher à reculons, marcher en levant les genoux très haut, sauter comme une grenouille, etc.

5) Tâches dans la classe :

- Certains élèves ont besoin de bouger plus que d'autres. Attribuez-leur les « tâches les plus physiques », comme empiler des chaises, déplacer des pupitres, transporter des livres ou des bacs, apporter des articles au bureau, essuyer les tables et les tableaux, balayer, mettre en place/ranger le matériel d'éducation physique, transporter les bacs de recyclage, etc.



La meilleure façon d'intégrer ces types d'exercices de mouvements dans votre routine quotidienne, c'est de commencer par des activités simples et d'augmenter graduellement la difficulté au fur et à mesure que vous apprenez à connaître vos élèves et leur style d'apprentissage. Servez-vous de leur comportement et de leurs commentaires pour vous faciliter la tâche!