



# PAUSE CERVEAU

L'apprentissage peut être exténuant pour nos élèves. Inclure des pauses dans votre routine quotidienne en personne et au virtuel est un excellent moyen de garder les élèves engagés dans leur apprentissage.

Les pauses cerveau favorisent une disponibilité mentale et aident les élèves à :

- Se calmer lorsqu'ils sont agités
- Préparer leur corps à l'apprentissage
- Être plus alerte et mieux à l'écoute

## Types de pause cerveau

### Pause cerveau physique



Inclure des activités de mouvement physiques et parfois vigoureuses au courant de la journée. Exemples d'activités:

- Faire la vague : Les élèves se lèvent et font une vague en chaîne.
- Marche de Frankenstein ou robot : Les étudiants se promènent dans la salle comme Frankenstein ou un robot.
- Instrument : Faire jouer une chanson et les élèves imitent, en silence, les instruments.
- Crée un circuit ou un corridor moteur.
  - Exemple : [Circuit pause active Wixx](#) et [Corridor moteur](#)
- [Force 4](#), [CSSMI on bouge YouTube](#) et [WIXX](#) sont d'excellentes ressources disponibles en ligne pour des pauses actives.

### Pause cerveau cognitif



Inclure des tâches qui nécessitent peu de concentration. Exemples d'activités :

- Se mettre en ordre : choisir un ordre croissant ou décroissant pour les élèves (p. ex. taille, nom, anniversaires). Ils ont deux minutes pour le faire.
- Cherche et trouve : demande aux élèves de trouver une lettre ou un mot sur les murs de la salle de classe.
- Thème : nomme une lettre de l'alphabet au hasard. L'élève doit dire un mot associé au thème de la journée qui commence par la lettre.
- Blague : les élèves peuvent partager des blagues. Ayez des blagues à votre disposition au cas où un élève n'en connaisse pas, mais aimerait en dire quelques-unes.

### Autres



- Prendre des pauses de [respiration profonde](#).
- Pause de pleine conscience:
  - [Mindmasters](#) créée par CHEO offre plusieurs exemples d'activités qui peuvent être accomplies en salle de classe.
  - [Imagerie mentale](#) ou Cohérence cardiaque (vidéo disponible sur YouTube).
  - Yoga : [Force 4](#), [Éducatout](#) et [Mini yoga](#).
- Étirements doux (p. ex. rouler le cou, lever les bras au-dessus de la tête, secouer les mains...).
- Prendre une pause pour boire de l'eau en grand groupe.

\* Les cartes [Pause cerveau : 27 activités minute pour énergiser le corps et les neurones](#), proposent des pauses cerveau qui peuvent être accomplies en salle de classe.

## COMMENT PRÉPARER LES ÉLÈVES POUR L'APPRENTISSAGE À LA SUITE D'UNE PAUSE CERVEAU

- Suivre la même routine de pause cerveau chaque fois pour que les élèves sachent à quoi s'attendre.
- Nos actions, nos comportements et nos états émotionnels à la suite d'une pause cerveau influencent considérablement ceux des élèves :
  - Utiliser une voix basse et calme.
  - Minimiser vos mouvements et gestes.
  - Diriger l'attention des élèves vers une zone organisée présentant des distractions visuelles limitées. Positionnez-vous dans cette zone afin que les élèves puissent concentrer leur attention directement sur vous.
- Diminuer l'éclairage dans la salle de classe, si possible.
- Pratiquer l'écriture pendant 5 minutes. La pratique de l'écriture manuscrite est une tâche lente, répétitive et aide les élèves à s'adapter lentement à l'énergie silencieuse de la salle de classe.
- Prendre des respirations profondes.

### Ergothérapie

Ressource préparée par : Kaylee O'Connor-Bergeron,  
ergothérapeute



Conseil scolaire public du  
Grand Nord de l'Ontario  
Parce que je vois grand

#### Référence :

- Your therapy source (2017). How to get students ready to learn after brain breaks or recess. <https://www.yourtherapysource.com/blog1/2017/11/05/learn-after-brain-breaks/>  
- Watson, A., (2014). 10 ways to calm a class after lunch or recess. <https://thecornerstoneforteachers.com/10-ways-to-calm-a-class-after-lunch-or-recess/>  
- The OT Toolbox (s.d.). Brain Breaks. <https://www.theottoolbox.com/brain-breaks/>