

RÉPONDRE AU BESOIN DE MOUVEMENT EN MILIEU SCOLAIRE

Ce document propose des stratégies concrètes de pauses actives visant à soutenir l'autorégulation des enfants en classe, en privilégiant des mouvements organisants pour le système sensoriel afin de favoriser leur disponibilité aux apprentissages.

Principes à privilégier

- Favoriser les **apports proprioceptifs** (travail lourd) = effet organisant, apaisant
- Privilégier des mouvements rythmés, contrôlés et avec résistance
- Éviter les activités rapides, imprévisibles ou compétitives (ex. courir, tourner rapidement)
- Intégrer des pauses courtes et fréquentes (1–3 minutes)

Mouvements organisants (banque d'idées)

Travail musculaire / résistance

- Push-ups au mur (10–15 reps)
- Chaise contre le mur (30–60 secs)
- Tirer/pousser un objet lourd
- Transporter des objets
- Presser les paumes l'une contre l'autre (10 secs x 3)

Mouvements au sol

- Sauts de grenouille (5–10 reps.)
- Marche de l'ours
- Marche du crabe
- Planche (gainage) 10–20 secs.
- Ramper au sol (si contexte permis)

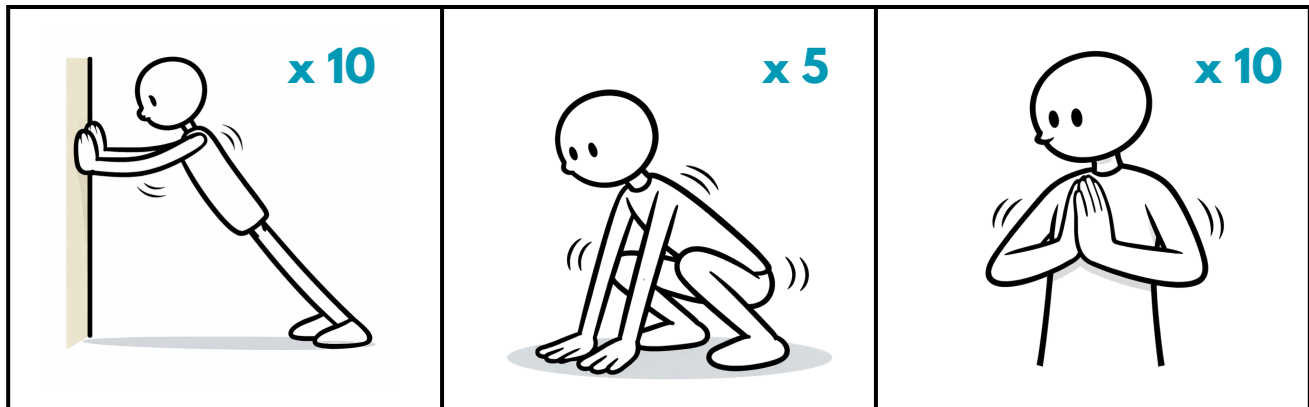
Compression / impact contrôlé

- Sauts sur place (lents et contrôlés, 10 répétitions)
- Se laisser tomber sur une chaise (de façon sécuritaire)
- Petits "mini-squats" (10 répétitions)

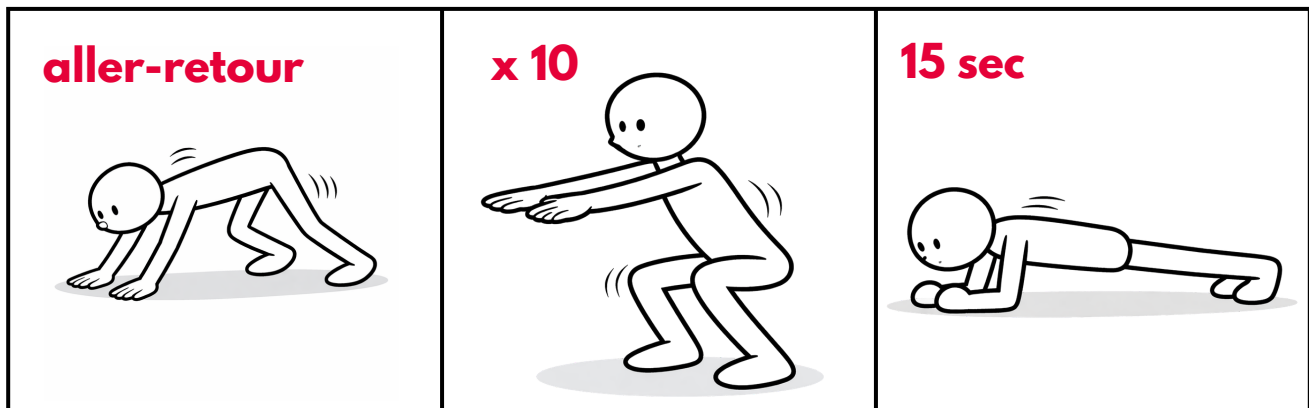
Rythmés et bilatéraux

- Taper mains/genoux en alternance
- Exercices croisés (main droite / genou gauche)
- Balancements lents du corps (debout)

Séquence 1 – Organisation rapide



Séquence 2 – Corps complet



Séquence 3 – Assis à sa place



MATÉRIEL FACILITANT EN CLASSE

Assise et posture

- Coussin d'air / coussin dynamique
- Ballon-chaise (si bien encadré)
- Tabouret oscillant

Proprioception discrète

- Élastique autour des pattes de la chaise (pour pousser avec les pieds)
- Bande résistive sous le bureau
- Balle antistress ou objet à manipuler

Travail lourd intégré

- Sac à dos légèrement lesté (selon tolérance)
- Objets à transporter (ex. livres, matériel de classe)

Coin moteur

- Tapis au sol
- Mur dégagé pour exercices
- Petits objets lourds (ballons lestés, boîtes)

RECOMMANDATIONS GLOBALES

- Offrir des pauses actives avant les moments exigeants (prévention)
- Observer la réponse de l'enfant (certains peuvent être activés malgré tout)
- Ajuster l'intensité et la durée
- Favoriser une routine prévisible de pauses
- Enseigner à l'enfant à reconnaître ses propres besoins de mouvement