

FuturPlus

Revue Pédagogique

ARRÊTE DE BOUGER ET CONCENTRE-TOI !

N° 9 - mai 2022



Editorial

MAI 2022

Vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce numéro de la Revue Pédagogique FuturPlus ?

[Consultez la page dédiée](#) à cette revue et remplissez le formulaire à votre disposition, nous prendrons le temps de répondre à vos questions.

Pour cette revue, notre rédactrice et formatrice Chloé Jaunin, se propose de questionner la notion de mouvement dans les apprentissages. En effet, FuturPlus et son équipe pédagogique sont en permanence à la recherche de techniques, de moyens, d'innovations, d'expériences permettant de mieux asseoir et d'ancrer les apprentissages. Et à ce titre, elle s'est proposée pour pousser la réflexion un peu plus loin et ses conclusions vous sont livrées dans cette nouvelle parution.

Qui a déjà vécu une réunion ou une formation longue et peu passionnante, durant laquelle nous sommes obligés de rester assis, comprendra cet impérieux besoin de vouloir se lever et de bouger. D'ailleurs, marcher, bouger, s'aérer, en bref s'activer, aide la réflexion et l'émergence d'idées nouvelles, modifiant les points de vue et favorisant des connexions différentes et parfois inédites.

La question qui en découle est la suivante : pourquoi, dans la très grande majorité des cas, les organismes de formation, privés et publics, conçoivent les moments d'apprentissage comme devant se réaliser, derrière une table, et surtout assis... ?

On est assis devant la télévision, dans les transports publics, au bureau, face à nos smartphones, à table, à l'école. Nous nous sommes sédentarisés, peut-être à l'extrême. Redonner un peu de mouvement, surtout dans nos activités d'apprentissage paraît une bonne idée, surtout au vu des bienfaits et des évidents bénéfiques qui en résultent.

Editorial

SOMMAIRE

- Introduction
- L'enfant et son rapport au mouvement
- Exemple d'une étude menée
- Mécanismes entre le mouvement et les apprentissages
- Quelques conseils pratiques
- Ce qu'il faut retenir
- Bibliographie
- Ressources

Bien qu'en Suisse nous soyons globalement bien lotis avec entre autre une présence forte de l'éducation physique dans les plans d'études ou encore un accès à différents sports facilités, cela ne semble pas suffire. (Ré)intégrer du mouvement, dans les moments d'apprentissage, à l'école ou durant les devoirs, aura pour conséquence une acquisition des savoirs plus durable, plus solide et plus ludique.

Pour résumer, apprendre ne doit pas se résumer à être assis, face à son vocabulaire ou son livre d'histoire. Le jeu, le mouvement, l'expérience, le « faire », le questionnement, la confrontation (par le débat par exemple), sont aussi des outils à notre disposition pour s'initier, s'instruire, approfondir, consolider.

Alors osons des postures nouvelles !

Belle lecture !

INTRODUCTION

Combien de fois vous a-t-on dit de rester tranquille pour travailler en classe ? La remarque indiquée en titre de cette revue a été prononcée par des enseignant.e.s tout au long de ma scolarité obligatoire mais également lors de mes études supérieures (gymnase, haute école pédagogique ou université), et pourtant on ne m'a jamais diagnostiquée comme étant hyperactive.

Depuis les premières années d'école, on nous apprend à rester assis.e.s et à suivre les tâches demandées par l'enseignant.e. Puis, plus on grandit, plus les cours que l'on suit se déroulent de manière fixe, à une place attitrée. La considération du mouvement corporel s'efface très vite avec les années.

Ainsi, on peut se questionner quant aux raisons de cette restriction. De vives questions en résultent : Comment allier mouvement en classe et apprentissage ? Les mouvements influenceraient-ils l'apprentissage ? Seraient-ils bénéfiques ou néfastes ?

L'ENFANT ET SON RAPPORT AU MOUVEMENT

Au commencement et lors de ses premières années de vie, l'enfant est régulièrement stimulé par son milieu et les personnes qui l'entourent. Ces stimuli ont lieu lors de séances visant à développer et découvrir la psychomotricité ainsi que la prise de conscience des différentes parties du corps. Ces exercices favorisent la concentration et la mémoire des enfants (Doyon, 2008).

À son entrée en collectivité (garderie, crèche, jardin d'enfants), il est recommandé aux professionnels de « *laisser libre cours à tous les mouvements spontanés de l'enfant, sans entraves et sans lui enseigner quelques mouvements que ce soit* » (Faniel, 2016, p. 1). Cette liberté motrice permet à l'enfant « *d'acquérir une maîtrise de son corps de plus en plus assurée ainsi qu'une connaissance et une confiance en ses capacités* » (Pirard et al., 2015, p. 54-55). Cependant, et c'est là l'enjeu, la liberté de mouvement est restreinte dès l'entrée à l'école. L'enfant est souvent invité à effectuer divers exercices en position assise. « *L'école primaire ne semble capable d'octroyer une place au corps*

qu'au cours de gymnastique, essentiellement sous la forme d'une recherche de maîtrise, de contrôle et/ou de performance. En dehors du cours d'éducation physique, le corps n'existe pas » (Liebman, 2016, p. 45).

ÉTAT DES LIEUX DU MILIEU SCOLAIRE SUISSE

Pour comprendre la place et l'impact du mouvement lors d'un apprentissage, il faut principalement s'intéresser à l'utilisation/la réalisation du mouvement dans le milieu scolaire. En effet, on observe actuellement que le corps n'est pris en considération que lors d'une leçon d'éducation physique (EP). Le reste du temps, le physique est passif et l'activité mentale domine. Pourtant, le mouvement est omniprésent au sein du développement du corps et de l'esprit des enfants, des adolescents ou des adultes.

En parallèle, l'office fédéral de la santé publique (OFSP) ainsi que la Confédération suisse en font un sujet majeur dans le cadre de l'école en encourageant la pratique physique chez les jeunes. On trouve même, dans l'article 68 de la Constitution fédérale, une promotion du sport chez les jeunes ainsi qu'une obligation de la pratique de l'EP à

l'école. Ainsi, on constate une volonté étatique d'inclure et de promouvoir le mouvement en milieu scolaire. Néanmoins, on ne parle que d'implication du corps lors des périodes destinées à l'EP.

EXEMPLE D'UNE ÉTUDE MENÉE

La problématique du mouvement en classe a été traitée par de nombreux.ses enseignant.e.s en formation, c'est pourquoi une recherche de mémoire professionnel est incluse à cette revue.

La recherche suivante a été menée par Valentine Lopez (2018). Son mémoire professionnel est intitulé « *intégration du mouvement dans les apprentissages* » et sa problématique de recherche est « *la mémorisation peut-elle être améliorée par le mouvement ?* ». Cette étude s'est déroulée avec plusieurs enseignant.e.s. Celles et ceux-ci ont reçu un questionnaire à transmettre aux élèves suite à une activité réalisée, un formulaire pour l'enseignant ainsi qu'une marche à suivre pour la réalisation de la tâche. Suite à cela, l'enseignant.e a mis en place l'activité avec ses élèves. La tâche demandée est la copie du vocabulaire de français dans un cahier. Pour cela, les élèves devaient bouger en faisant des allers-retours entre le vocabulaire et leur cahier.

Bien que ce travail s'effectuait à domicile, l'étudiante a précisé que l'objectif de sa recherche est : « *de montrer qu'il existe des éléments simples à mettre en place afin de favoriser et d'améliorer la mémorisation des élèves. En effet, les amener à bouger et à se déplacer développe des moyens mnémotechniques et favorise ainsi la mémorisation.* » (p.23)

Cette étudiante a obtenu des résultats montrant que la mémorisation, la concentration ainsi que la motivation s'améliorent par le mouvement. Dans ses conclusions, elle soulève un point important : « *La mise en mouvement a eu des répercussions positives sur la majorité des enfants participants à l'expérience. Cependant, les réponses obtenues rappellent de ne pas oublier les élèves pour qui ce fonctionnement ne convient pas. Concernant les enfants atteints d'un trouble de l'attention, il serait intéressant de mesurer à travers des tests leur mémorisation pour pouvoir affirmer avec exactitude s'ils ont mieux ou moins bien travaillé.* » (p.32)

Ces pratiques originales ont permis de créer des outils de travail en mouvement, ceci afin d'améliorer la performance des élèves, leur mémorisation, leur concentration, leur motivation et leur implication dans les divers apprentissages.

Ces dispositifs sont utilisables tant à l'école qu'à la maison (lors des devoirs ou des révisions).

MÉCANISMES ENTRE LE MOUVEMENT ET LES APPRENTISSAGES

Ce qui découle des études, effectuées en mouvement, est qu'il y a une évolution dans les performances des élèves et dans leur bien-être. On peut alors se poser la question suivante : « *quels sont les mécanismes liant le mouvement et les apprentissages ?* ». Pour répondre à cette question, il faut partir de l'organe directement impliqué dans la construction du savoir : le cerveau. Au sein de cet organe se trouve le système nerveux composé de neurones. Celui-ci transmet les messages entre le corps et le cerveau. Par analogie, ce système fonctionne comme un téléphone avec des messages entrants et sortants. Chaque neurone est composé de branches appelées axones qui forment des ponts entre le transmetteur et le récepteur. L'information transite par ces ponts. Ainsi, lorsque l'on parle d'apprentissage, ce sont en réalité de nouvelles connexions qui se forment entre des neurones. Certaines connexions disparaissent alors que d'autres apparaissent ou sont modifiées.

En parallèle de ce système, le mouvement physique a un rôle à jouer. Celui-ci va augmenter le rythme cardiaque et envoyer davantage de sang oxygéné, de glucose et d'eau au cerveau. L'augmentation de ces apports permet une remise en fonction des neurones, ceux-ci étant nouvellement hydratés, oxygénés et nourris. La réalisation d'activités physiques développerait plusieurs des voies neuronales. Celles-ci stimulent le développement des capacités cognitives. (Apprendre à éduquer, 2015)

En résumé, malgré un passé de tous les niveaux scolaires orienté vers l'immobilité et l'étude derrière un bureau, nous savons qu'il serait nécessaire et bénéfique pour le développement de tous les âges d'inclure le mouvement dans le quotidien et l'apprentissage. Puis, comme le recommande l'Office fédérale de la santé publique (OFSP), de l'étendre au-delà de deux heures et demie d'activité sportive par semaine pour les adultes. Comme vu précédemment, l'augmentation du rythme cardiaque influence le bon fonctionnement des neurones du fait des apports en oxygène, en glucose et en eau. Le mouvement est donc aussi important dans le procédé neuronal et permet de créer davantage de connexions entre des neurones. Les

apprentissages sont ainsi plus efficaces grâce aux nouvelles constitutions neuronales.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Pour conclure, l'apprentissage en mouvement n'est pas une méthode d'apprentissage mais un outil de plus à utiliser avec bon sens et parcimonie. Ainsi, dans le but d'inclure du mouvement lors de certains apprentissages, il serait intéressant de créer un recueil d'activités pour que chacun.e puisse s'y référer.

Personnellement, en tant qu'enseignante au sein de Futur-Plus, j'essaie d'inclure des moments de mouvement à chacun de mes cours. Ci-dessous, sont décrites quelques pratiques effectuées dans divers domaines scolaires :

- Lors de l'apprentissage d'un vocabulaire ou d'une dictée, on réalise une course à l'écriture. Pour cela, on dépose la matière à apprendre dans une autre pièce et l'exercice sera d'écrire sur un support les mots s'y trouvant. Le nombre de déplacements peut être compté, voire limité ; on peut également mettre en place un *timer*.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Attention ! Le mouvement lors d'un apprentissage peut ne pas convenir à toutes et tous. C'est pourquoi, il faut faire l'effort d'adapter les activités proposées en fonction des capacités des apprenant.e.s.

Il faut faire preuve de créativité pour mêler un apprentissage à une tâche permettant de bouger. Souvent, on passe par le jeu. Testez avant de ne juger trop vite !

Chacun.e doit penser à intégrer le mouvement dans une idée holistique et orientée vers le quotidien plutôt que de l'enfermer dans le domaine du sport. L'école en mouvement est un projet suisse qui prône actuellement cette vision.

Des environnements pensés de manière dynamique sont à encourager. L'aménagement d'un tel espace permettrait de faciliter le mouvement, favoriser l'écoute et un comportement davantage studieux (Mehta, 2016).

L'esprit mouvementé

Enseignante

- Pour répéter les temps des verbes, on effectue un morpion de la conjugaison géant. C'est-à-dire qu'un quadrillage est réalisé sur un tableau ou au sol à l'aide d'une craie. On y écrit un verbe par case sur la première ligne depuis le haut et un pronom personnel par case sur la première colonne depuis la gauche. Puis, un temps de conjugaison est choisi. Chacun leur tour, les deux joueurs-euses choisissent une case et conjuguent le verbe mentionné à la personne indiquée.
- Pour l'apprentissage de la nature et la fonction des mots, il est possible de se rendre dans un lieu où il y a divers commerces. Ainsi, le but est de repérer des écriteaux de magasins, d'indiquer la nature de chaque mot, de créer une phrase et d'y indiquer les fonctions.
- Dans le cas d'un apprentissage des nombres d'une langue ou des livrets, on peut avoir recours à des escaliers ou à une corde à sauter. Ainsi, le but est de monter ou sauter le nombre de fois correspondant à un nombre tiré ou un résultat obtenu, cela tout en comptant à haute voix.

Comme on peut le constater, la clé du succès pour introduire une activité en mouvement est d'intégrer une forme de jeu liée à un apprentissage.

Bibliographie

FUTURPLUS

Vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce numéro de la Revue Pédagogique FuturPlus ?

Consultez la page dédiée à cette revue et remplissez le formulaire à votre disposition, nous prendrons le temps de répondre à vos questions.

BIBLIOGRAPHIE

Doyon, L. (2008). Préparez votre enfant à l'école. 500 jeux psychomoteurs pour les enfants de 2 à 6 ans. Les éditions de l'homme.

Faniel, Y., (2016). Repenser l'éducation du corps à l'école pour un meilleur développement global de l'enfant. *Centre d'expertise et de ressources pour l'enfance asbl*. Voir

In Fl. Pirard & al. (2015). *Les formations initiales des professionnelles de l'enfance (0-12 ans) et des équipes d'encadrement : enjeux et perspectives*. Bruxelles : Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE).

Liebmann, S. (2016). Analyse socio-pédagogique sur la place du corps à l'école. *Le corps dans la société, le corps à l'école*, p. 45. Voir

Lopez, V. (2018). Intégration du mouvement dans les apprentissages. La mémorisation peut-elle être améliorée par le mouvement ? Voir

Apprendre à éduquer. (2015). 4 questions pour comprendre comment le cerveau apprend. Apprendre à éduquer. Voir

Mehta, R. (2016). Être debout pourrait aider les enfants à apprendre. *Parents & enfants*. Voir

Ressources

FUTURPLUS

Vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce numéro de la Revue Pédagogique FuturPlus ?

Consultez la page dédiée à cette revue et remplissez le formulaire à votre disposition, nous prendrons le temps de répondre à vos questions.

RESSOURCES

Les centres de formation FuturPlus sont actifs à Lausanne, Yverdon et Montreux. Ils ont pour objectif de proposer une pédagogie motivationnelle, dynamique et respectueuse des différences de chacun. [En savoir plus](#)

APPRENDRE A APPRENDRE

Ce module sous forme de coaching permettra d'améliorer vos stratégies d'apprentissage !

[En savoir plus](#)

ENTRETIEN PÉDAGOGIQUE

Ce premier entretien se déroule avec l'un de nos conseillers pédagogiques, les parents et l'élève. Cette entrevue permet de faire un état des lieux des éventuelles difficultés rencontrées par l'élève. Il s'agit d'une excellente occasion de mieux cerner l'origine ou la cause de ses lacunes afin de pouvoir évaluer les solutions les plus adaptées à ses besoins.

[En savoir plus](#)