

# Rythmer le temps scolaire et apprendre de manière active

Entretien avec Karin Möbes Maillardet

Karin Möbes Maillardet pratique le mouvement à l'école en tant qu'enseignante de terrain. Elle est également formatrice à la HEP BEJUNE. En Autriche, elle dirige une formation complémentaire de sept jours pour les enseignants de l'école primaire. Elle apporte quelques éclairages sur son expérience dans ce domaine.

**Selon vous, qu'est-ce qui caractérise un enseignement en mouvement ?**

L'enseignement en mouvement est caractérisé par un apprentissage de manière active en donnant une place aux différents sens, et cela dans toutes les disciplines scolaires. Les élèves créent par exemple des lettres avec leur corps ou font du vocabulaire en sautant à la corde. La possibilité leur est ainsi offerte de bouger pendant les apprentissages.

L'enseignement est rythmé par des pauses en mouvement en tenant compte du temps de concentration selon l'âge des élèves. L'enseignant prévoira une pause active (p. ex. jeux avec des gobelets, avec des crayons) après quinze minutes pour des élèves de 7 ans. Pour des élèves plus âgés, les pauses seront moins fréquentes, mais elles chercheront à rythmer l'enseignement. Quel que soit l'âge des élèves, des objectifs d'activation, de détente et de relaxation sont poursuivis.

Dans l'optique d'une école en mouvement, des possibilités d'activités pour favoriser le mouvement (p. ex. matériel de jonglage, objets instables) devraient être disponibles pendant le temps libre (avant, après l'enseignement, heures d'accueil, pauses) afin de permettre aux élèves de se développer de manière autonome. Il est essentiel de tirer parti de la nature pour apprendre. Les possibilités sont multiples en lien avec les objectifs du plan d'études. En effet, le but n'est pas prioritairement d'améliorer les capacités en sport, mais de tirer parti de l'avantage apporté par le mouvement pour les apprentissages.

**Quels sont les bénéfices d'un tel enseignement pour les élèves ?**

Les élèves sont très motivés, car le côté ludique est valorisé. Ils se réjouissent de ces pauses actives. Bouger est pour eux un besoin primaire. Ils sont prêts à faire ensuite du travail plus ardu. Avec cette manière d'enseigner, le comportement social, la confiance en soi et la concentration s'améliorent. Des facteurs psychiques sont positivement influencés, comme la dépression, l'agressivité, la timidité. Certains élèves disent qu'ils dorment mieux. L'intégration dans le groupe est meilleure aussi. Le besoin de se bagarrer diminue. L'ouverture à des activités variées permet de valoriser des élèves en difficulté avec des branches scolaires.

**En quoi cela change-t-il le travail de l'enseignant ?**

L'enseignant qui désire intégrer le mouvement dans son enseignement sera amené à y penser quand il effectue ses préparations. Il pourra prévoir de rythmer l'apprentissage des chiffres, d'amener les élèves à apprendre le vocabulaire en jonglant ou de lire un livre en faisant de l'équilibre sur une poutre. L'enseignant donnera de l'espace et du temps pour le mouvement avec des règles bien précises. La pause active dure un temps limité et les élèves doivent respecter cette exigence. Ces changements ont des répercussions sur l'enseignant. Marlise Lambelet, enseignante proche de la retraite, a décidé, il y a trois ans, d'intégrer le mouvement dans son enseignement. Elle s'exprime ainsi : « Cela augmente la qualité de vie parce que je bouge avec les élèves, cela me fait du bien et crée une bonne ambiance de classe. »

**Qu'implique la mise en place d'un tel enseignement pour la gestion de la classe et de l'espace ?**

La grande catastrophe de l'école, c'est que les enfants sont beaucoup trop souvent assis. Les maux de dos sont programmés. Comme prévention, il importe de favoriser d'autres positions : travailler par terre, à plat ventre, sur un ballon, sur des poutres, ce qui nécessite de se tenir en équilibre. L'organisation de la classe se modifie en fonction du rythme adopté pour les pauses actives selon l'âge des élèves, la nature des activités choisies, calmes ou stimulantes. Suivant les locaux à disposition, il peut être judicieux de changer la position des tables, des chaises, du mobilier ainsi que d'utiliser les couloirs.

**Que diriez-vous à un enseignant pour l'encourager à mettre en œuvre des apprentissages en mouvement ?**

Je mettrais l'accent sur l'augmentation de la motivation des élèves. Ils sont plus attentifs car le cerveau est mieux irrigué. L'alternance rythmée entre pauses actives et travail scolaire est un bénéfice aussi pour l'enseignant. L'école devient un lieu de travail sain pour enseignants et élèves. Je conseillerais de commencer progressivement avec des rituels en mouvement le matin et des pauses actives. Dans un deuxième temps, je suggérerais d'intégrer le mouvement à l'apprentissage lui-même.

*Propos recueillis par Régine Clottu*