

# PRINCIPE DIRECTEUR N° 3

## AMÉLIORER L'AUTONOMIE ET LA RESPONSABILITÉ DE L'ÉLÈVE



**Stratégie :** Pause active — Parcours à obstacles

**Niveaux :** Maternelle à la 8<sup>e</sup> année

### Objectif :

- Soyez conscient des effets de la fatigue, du manque de stimulation, du faible tonus musculaire, des besoins en matière de traitement sensoriel et d'une trop grande sédentarité.
- Donnez la possibilité aux élèves qui veulent bouger et être actifs de participer aux activités prévues pendant leur journée d'apprentissage à distance.
- Tenez compte de facteurs comme le stress, la fatigue et les besoins socio-émotionnels susceptibles d'influer sur le nombre de pauses nécessaires.
- Dans la mesure du possible, prévoyez un espace séparé pour les pauses, afin de garantir la sécurité des mouvements.

### Comment :

- Créez un parcours à obstacles à domicile pour les pauses actives.
- Vous pouvez les faire passer par-dessus, par-dessous ou à travers; sauter sur un ou deux pieds; se tenir en équilibre sur un gros ballon ou une poutre; lancer, frapper ou botter un ballon vers une cible; sauter ou galoper le long d'une ligne; sauter à la corde ou sur un trampoline (sous surveillance).

### Matériels :

- Chronomètre visible pour fixer les limites des pauses et encourager à reprendre leur tâche
- Ruban-cache ou ruban adhésif de peintre, articles ménagers, meubles, boîtes, couvertures, etc.

### Exemple :



### Pratiques inclusives à considérer :

- En préparant le parcours à obstacles, tenez compte des besoins en matière de traitement sensoriel, de la mobilité, du besoin de supervision, de la motricité globale, etc.

### Références et liens :

Chronomètre en ligne

<https://www.online-stopwatch.com/french/full-screen-stopwatch/>

Construisez votre propre parcours à obstacles

<https://activeforlife.com/fr/construisez-parcours-obstacles/>

Comment créer un parcours de motricité à la maison pour son enfant?

<https://www.aufeminin.com/enfant/comment-creer-un-parcours-de-motricite-maison-pour-son-enfant-s4010632.html>

Boîte à outils pour la récréation

[https://www.gov.mb.ca/health/activeliving/tools\\_resources/school/recess\\_toolkit.fr.pdf](https://www.gov.mb.ca/health/activeliving/tools_resources/school/recess_toolkit.fr.pdf)

Guide de l'élaboration et de la mise en œuvre des programmes à l'intention des élèves atteints de troubles du spectre autistique (Chapitre 4, page 21)

<https://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/enfdiff/aut/index.html>