

# LES PAUSES

Si une personne se concentre sur quelque-chose pendant plusieurs heures sans reposer sa mémoire de travail, elle aura de la difficulté à poursuivre son apprentissage.

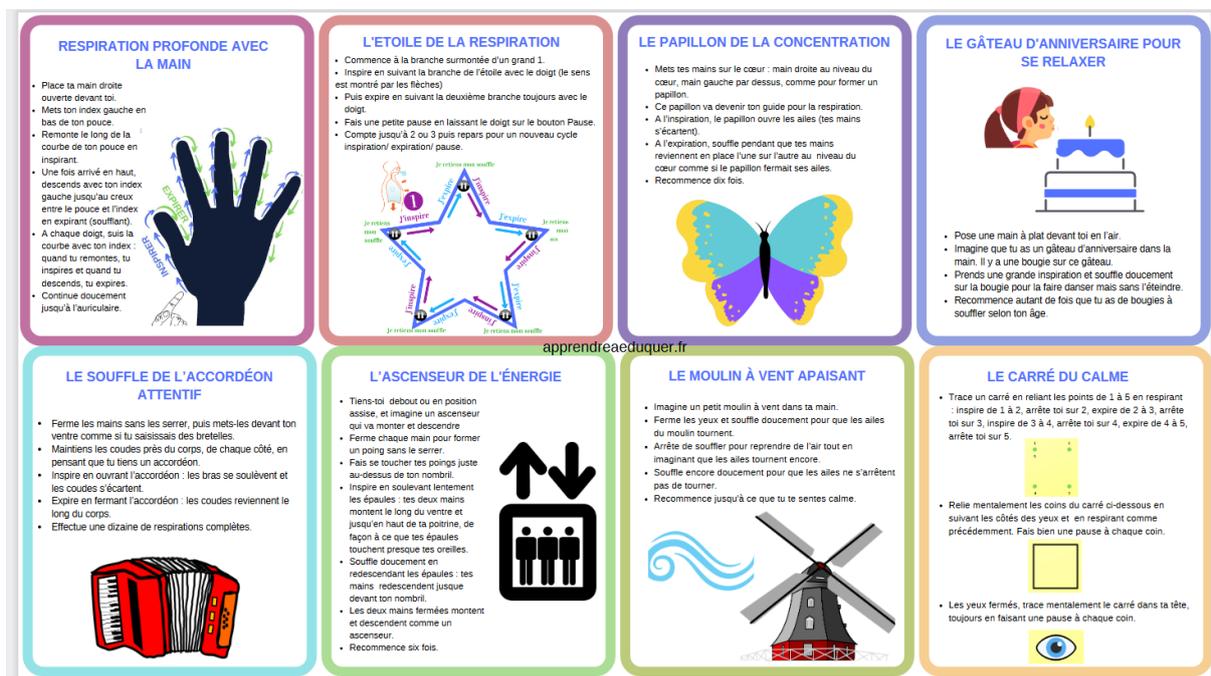
## Comment donc maximiser son temps d'apprentissage de manière efficace ?

La solution résiderait dans la prise de pauses régulières. En effet, il semble que la mémoire de travail se rétablit rapidement lorsqu'on lui accorde des moments de repos, particulièrement lors d'une tâche difficile.

Ces pauses permettent de remobiliser l'attention et de pouvoir ainsi se reconcentrer. Elles favorisent aussi la mémorisation.

### Quelques idées de pauses :

- Exercices de respiration :
  - Cohérence cardiaque :  
Vidéos pour élèves <https://www.youtube.com/watch?v=wpD7to67rjg>  
[https://www.youtube.com/watch?v=v3daVT4u\\_80](https://www.youtube.com/watch?v=v3daVT4u_80)  
Application pour adultes : « Respirelax »
  - Autres propositions



- Exercices de relaxation corporelle :
  - Exercices corporels :  
Vidéos pour élèves [https://www.youtube.com/watch?v=iOUu\\_o4CFKk](https://www.youtube.com/watch?v=iOUu_o4CFKk)  
<https://www.youtube.com/watch?v=NgBWYXo-9ro>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-c-IX1VRfIY>

- Jeux de doigts :  
Vidéos pour les élèves <https://www.youtube.com/watch?v=BPvT03ecM74>
- Exercices d'écoute :  
Vidéos pour élèves [https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b\\_ZhI](https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI)  
<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>
- Autres possibilités de pauses :
  - Lectures d'histoires courtes offertes. <https://jeunesse.short-edition.com/categorie/6-8/jeunesse-moins-de-5-minutes>
  - Images mentales.  
Exemple d'exercices demandant d'utiliser des images mentales :
    - Donner des noms d'animaux (cochon, poule, éléphant, ...) et demander aux élèves de dire si ces animaux sont plus grands ou plus petits qu'un chien.
    - Annoncer des mots (« fenêtre ») et demander aux élèves de compter, sans écrire, le nombre de « e » dans chacun d'eux ;
    - Demander aux élèves de donner des noms d'animaux commençant par la lettre « B » ou « C » ou « D » ...
    - Fermer les yeux, écouter le texte lu par l'enseignant, se faire un film dans sa tête (Que voit-on ? Qu'entend-t-on ? Que sent-on ? ... )

Exemple de texte à proposer

*Un grand homme, sec, vêtu d'un pantalon collant et de souliers couleur de feu entre dans l'auberge. Il a de grands yeux, une bouche fendue jusqu'aux oreilles, une plume au chapeau, un sac sur le dos. Il porte une veste multicolore aux larges manches. Dans sa poche, on peut apercevoir une flûte.*
  - Ecoutes sonores <http://education-artistique21.ac-dijon.fr/spip.php?article109>  
<http://education-artistique21.ac-dijon.fr/Le-sac-a-sons-paysages-sonores>  
Écouter les bruits de l'extérieur ou de l'intérieur en fermant les yeux.  
Écouter de la musique calme.