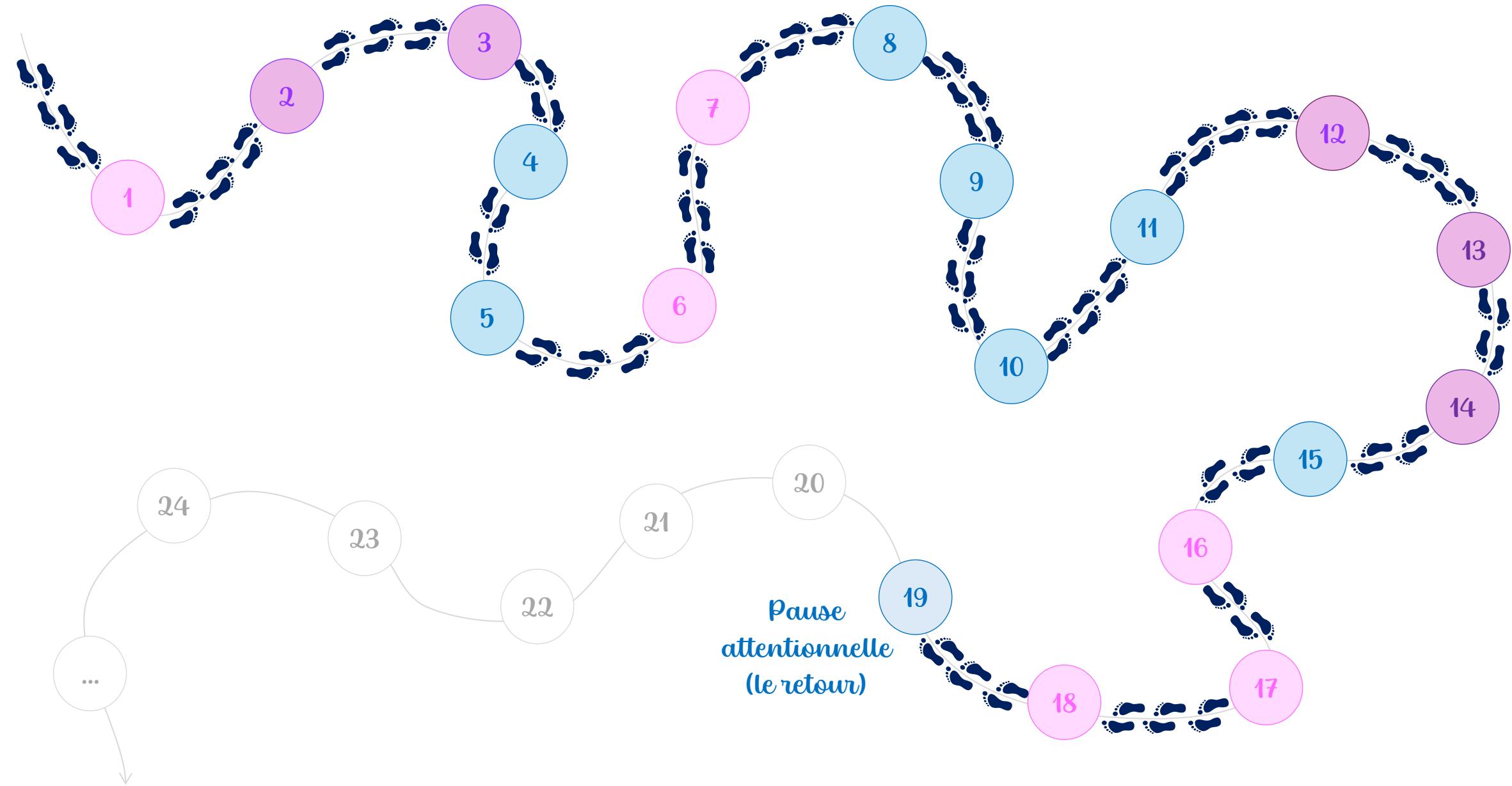


Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



CPS Cognitives	CPS émotionnelles	CPS Sociales	Approche CPS...
COGNITIVES 	ÉMOTIONNELLES 	SOCIALES 	Approche CPS...
Renforcer sa conscience de soi	Renforcer sa conscience des émotions	Développer des relations constructives	<input type="checkbox"/> Décrochée du cours
CC1.1 Accroître sa connaissance de soi CC1.2 Savoir penser de façon critique	CE1.1 Comprendre les émotions	CS1.1 Communiquer de façon efficace et positive	<input checked="" type="checkbox"/> Intégrée au cours ↓
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts CC1.4 Prendre des décisions constructives	CE1.2 Identifier les émotions	CS1.2 Communiquer de façon empathique	Mathématiques
CC1.5 S'auto-évaluer positivement		CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	Compétences
CC1.6 Renforcer sa pleine attention			<input type="checkbox"/> Chercher <input type="checkbox"/> Représenter <input type="checkbox"/> Modéliser <input type="checkbox"/> Raisonner <input type="checkbox"/> Calculer <input type="checkbox"/> Communiquer
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	Réguler ses émotions et son stress	Résoudre des difficultés relationnelles	Connaissances
CC2.1 Atteindre ses buts personnels	CE2.1 Exprimer ses émotions de façon constructive	CS2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus	Toute notion en cours
CC2.2 Gérer ses impulsions	CE2.2a Réguler ses émotions agréables CE2.2b Réguler ses émotions désagréables	CS2.2 Résoudre les conflits de façon constructive	Temps de classe
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace CC2.4 Savoir demander de l'aide	CE2.3 Comprendre et gérer son stress		<input type="checkbox"/> Entrée en classe <input type="checkbox"/> Début de cours <input checked="" type="checkbox"/> Changement d'activité <input type="checkbox"/> Mise en activité <input type="checkbox"/> Avant une évaluation <input checked="" type="checkbox"/> Dès que nécessaire

PAUSE ATTENTIONNELLE (2)

QCM en mouvements

Mode : Rituel INTÉGRÉ surtout pendant les deux heures de mathématiques consécutives ou dès que cela semble nécessaire.

Durée : 5'

Quelques mots de contexte :

Comme évoqué dans la fiche 7, cette année, j'ai dans mon emploi du temps, plusieurs blocs de deux heures consécutives avec mes classes (oui, deux heures de mathématiques pour des collégiens, cela peut être très très long, et du coup pour moi aussi). Les pauses attentionnelles sont de précieux alliés à différents niveaux. Elles allègent la charge cognitive, surtout en 2^e heure, permettent de se rebooster et de se ressourcer (tant pour les élèves que pour moi) et de mieux repartir sur l'activité mathématique.

Dans la fiche 7, une pause attentionnelle autour des sons a été présentée, l'exercice de respiration de la fiche 17 peut en constituer une autre. Ici, découvrons tout autre chose avec une pause active sous la forme d'un QCM en mouvements.

Quand ?

On peut anticiper et leur proposer l'activité, très bien adaptée pour les élèves présentant un TDAH mais pas seulement (Elle est utile pour tous) :

- dès que le besoin de bouger des élèves se fait ressentir ;
- lors d'une transition d'activité dans la séance ;
- à la fin d'un cours pour faire une réactivation ou un point sur la notion étudiée en cours...

Déroulement de la pause :

- **1^{er} cas de figure avec un support (cf page suivante)** : Un support d'une série de 5 questions (nombre variable au choix de l'enseignant) est préparé. Sur chaque diapositive, une question ou consigne est affichée avec plusieurs propositions et pour chacune une posture ou un mouvement à réaliser. Les élèves sont invités à se lever. Ils prennent connaissance de la question, choisissent leur réponse et exécutent la posture ou le mouvement pendant une durée fixée (15'', durée également variable au choix de l'enseignant). La réponse est ensuite indiquée et expliquée et la question suivante est lancée (les explications peuvent se faire à la fin de chaque question ou à la fin de la série).
- **2^e cas de figure sans support** : l'enseignant annonce deux postures aux élèves. Par exemple : pour une réponse « VRAI » s'accroupir, pour une réponse « FAUX » se lever sur la pointe de pieds, bras en l'air. Il annonce ensuite plusieurs affirmations pour lesquelles les élèves doivent se positionner. (source : « Faire cours (un peu autrement). Le corps au cœur des apprentissages » de Sandrine Bourrain, Vincent Dupaysage, Marjorie Nadal, Gaëlle Walgenwitz. Activité 62 : d'accord, pas d'accord, p222)



Compétences en jeu :

- CPS cognitive : « renforcer sa pleine attention de soi » puisqu'on permet aux élèves d'apprendre à gérer leur attention en s'autorisant des pauses.
- CPS cognitive : « gérer ses impulsions ». Au lieu d'imposer le calme et l'immobilité aux élèves qui va aboutir à l'effet cocotte minute, le fait d'anticiper et leur permettre de bouger va être un levier dans la gestion des impulsions des élèves, et pas seulement des hyperactifs.
- CPS sociale : « s'affirmer » en prenant position avec son corps dans l'espace.

Quelques mots :

Si on peut hésiter à proposer cette activité aux élèves, en l'essayant on se convainc des bénéfices.

- Le premier consiste à offrir une pause aux élèves qui se montrera efficace ensuite sur leur attention et leur implication ensuite.
- Le deuxième est de leur donner une occasion de bouger et donc de lutter contre la sédentarité : 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations de l'OMS qui rappelle que chaque mouvement compte.
- Le troisième est d'engager tous les élèves à répondre : impossible ici d'être passif sans que ce ne soit pas perçu.
- Le quatrième est d'apporter une touche ludique au cours de mathématiques appréciée des élèves.
- Le cinquième est de contribuer à la mémorisation des notions en choisissant des questions mathématiques comme support de cette pause active (car on pourrait envisager de faire ces pauses actives sans lien avec les mathématiques)

Pour aller plus loin :

Parmi ses nombreux chouettes outils, ScholaVie propose une roue des pauses attentionnelles qui peut être investie et/ou créée ici avec les élèves.

https://scholavie.fr/outil_pedagogique/roue-des-pauses-attentionnelles/



Quelques exemples de questions sur des séries de 5 questions sur 3 chapitres différents :

PAUSE ACTIVE

Le produit $(-59) \times (-76) \times 98 \times (-81)$ est

positif



négatif



► Top chrono pour 15''!



PAUSE ACTIVE

Le produit $(-59) \times (-76) \times 98 \times (-81)$ est

positif



négatif



► Top chrono pour 15''!

PAUSE ACTIVE

51 est un nombre premier

VRAI



FAUX



► Top chrono pour 15''!



PAUSE ACTIVE

51 est un nombre premier

VRAI



FAUX



► Top chrono pour 15''!

PAUSE ACTIVE

Si un nombre est un multiple de 3
Alors il se termine par 0, 3, 6 ou 9

Cette proposition est fausse car il existe un contre-exemple :

13



24



30



► Top chrono pour 15''!



PAUSE ACTIVE

Si un nombre est un multiple de 3
Alors il se termine par 0, 3, 6 ou 9

Cette proposition est fausse car il existe un contre-exemple :

13



24



30



► Top chrono pour 15''!