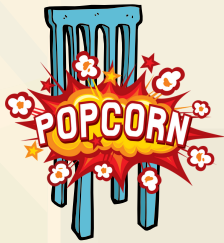


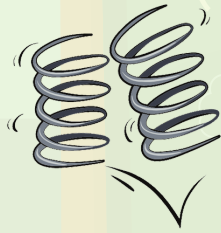
LES PAUSES-MOUVEMENT (20 SECONDES TOUTES LES 20 MINUTES)

Tel que vu à la page 100 du livre « L'enfant stressé » par Caroline Quarré. Mouvements proposés par Patricia Archambault, ergothérapeute.



Le popcorn sur la chaise

Les enfants placent leurs mains de chaque côté de la chaise et font des pompes (push-ups), de façon à décoller leurs fesses de la chaise. Ils suivent le rythme et la vitesse dictés par l'enseignant.



Le jeu du resort

Le professeur indique aux élèves à quel moment se lever et s'asseoir sur leur chaise, en variant la vitesse (lente à très rapide).



Sauts sur place, en position debout

L'enseignant indique à l'élève à quel moment sauter sur place, tout en variant le rythme et la vitesse.



Mouvements croisés

Les enfants joignent leur coude à leur genou gauche, et ensuite leur coude à leur genou droit, en boucle. Rappelons-nous que ces mouvements sont excellents pour développer l'apprentissage de la lecture et de l'écriture.



Jeu du chef d'orchestre

L'éducateur détermine secrètement un chef d'orchestre. Celui-ci commence un mouvement que tous les autres doivent répéter et il varie ensuite les mouvements. Ultimement, les élèves doivent deviner qui est le chef d'orchestre du groupe.



Les bienfaits du mouvement :

- Augmente l'attention de la concentration
- Améliore la mémoire
- Diminue le niveau de stress
- Atténue les symptômes de stress
- Favorise la détente et la sensation de bien-être
- Diminue l'agitation
- Favorise l'estime de soi
- Augmente la maîtrise de soi

**L'adulte est fortement invité à faire les mouvements en même temps que l'enfant.
Il profitera, lui aussi, des bienfaits du mouvement.**