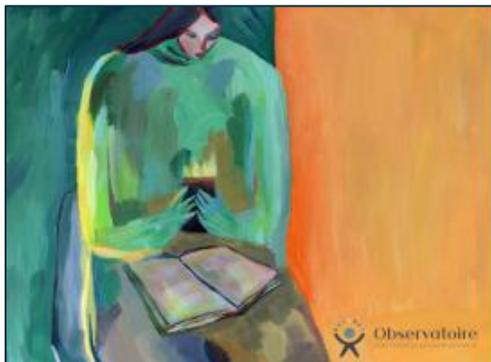




# CACCP

Corps actif, cerveau performant

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI SOUTIENT L'APPRENTISSAGE, UNE INTERVENTION POUR FAVORISER LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE



Colloque OPES 2025

Les écrans et nos jeunes :  
perspectives et pistes de solution

30 mai 2025  
Campus MIL

François Dupont, Chercheur postdoctoral

Geneviève Fullum, ASRSE région de l'Outaouais

Érik Guimond, enseignant d'ÉPS et conseiller pédagogique au CSSPO

Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire





Images générées par Dream Lab Canva

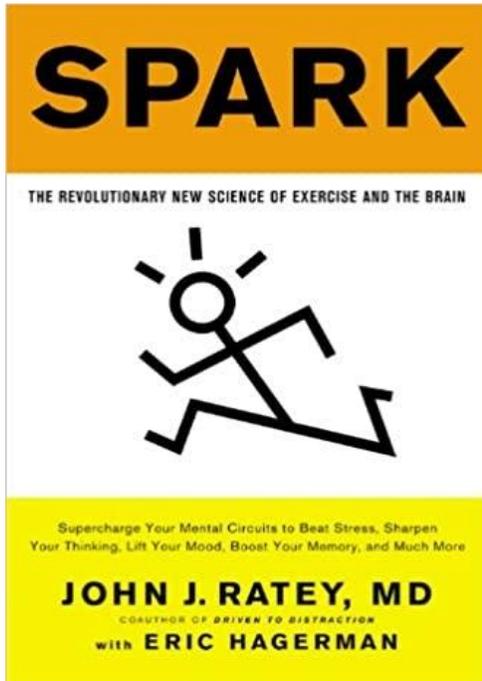
# COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT-ELLE SOUTENIR LES APPRENTISSAGES ?



# Une activité physique qui soutient l'apprentissage

## L'activité électro-encéphalique – les effets sur le cerveau

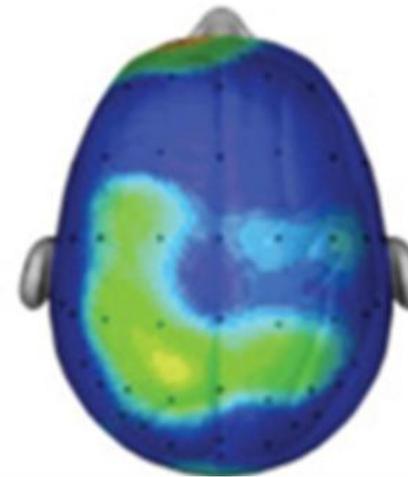
2008



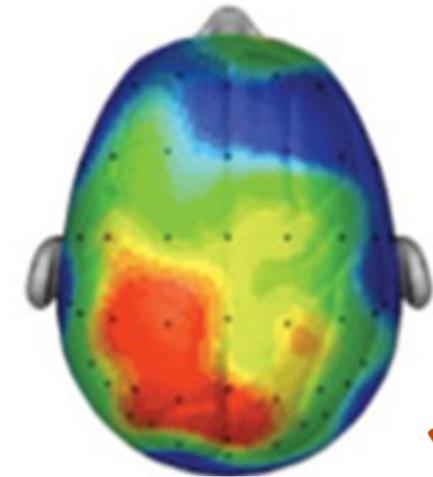
Effets de l'activité physique sur le cerveau :

- Elle le modifie pour améliorer la performance.
- Elle permet de réduire le stress.
- Elle améliore l'humeur.
- Elle combat la perte de mémoire et la dépression.
- Elle agit comme du « **fertilisant à cerveau** ».

Ratey J. & Haberman E. (2008). SPARK: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Hachette Book Group : USA (292 p.)



Après 20 minutes de calme en position assise



Après 20 minutes de marche

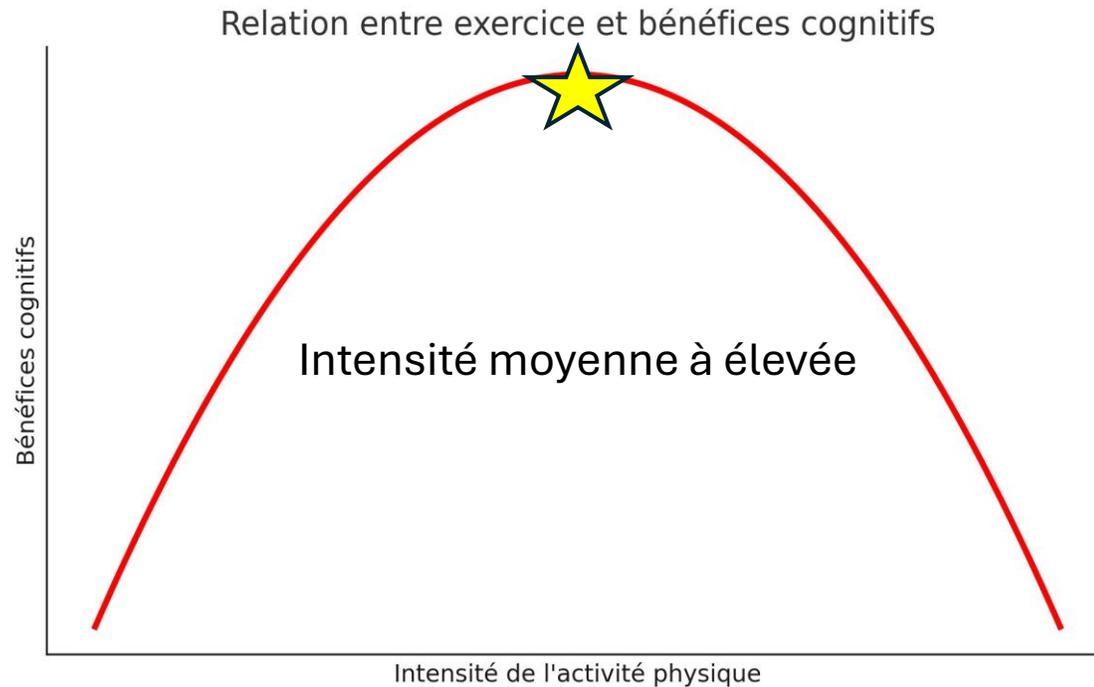


2009 – Charles H. Hillman, PhD  
Électroencéphalogrammes

Hillman C.H. & coll. The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. Neuroscience, 2009, volume 159, no 3, pages 1044-1054. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2667807/>

# Une activité physique qui soutient l'apprentissage

## À court terme, l'effet de l'intensité moyenne à élevée sur la fonction cognitive



À ce jour, les données probantes indiquent une amélioration post-exercice de :

- la mémoire
- l'attention
- l'inhibition

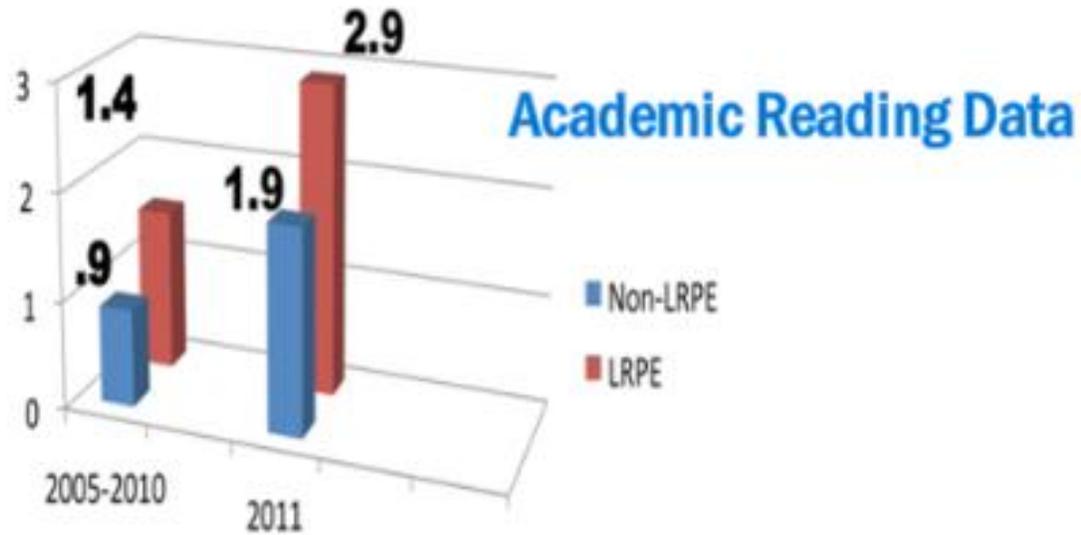
Chez les enfants et les adolescents, les effets sont les plus marqués en **mathématiques.**

Singh AS, et al. Br J Sports Med. 2019 May;53(10):640-647.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30061304/>

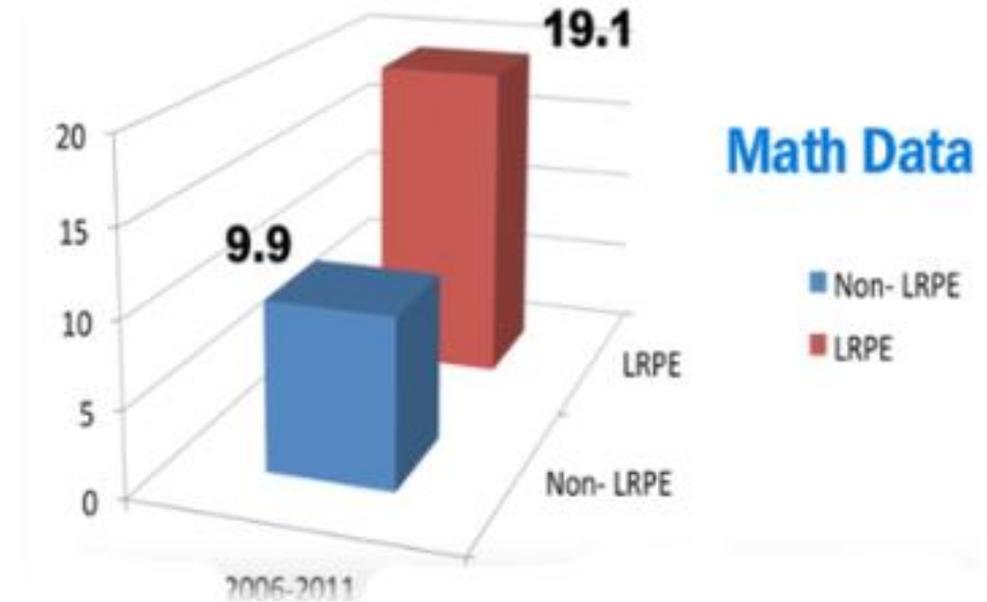
# Une activité physique qui soutient l'apprentissage

## Le cerveau disposé à faire des apprentissages

Paul Zientarski a mesuré l'accélération des apprentissages et la réduction des écarts pédagogiques en français et en mathématiques.



Mesure en séquence de rattrapage



Mesure en pourcentage de rattrapage

Zientarski, P. Learning Readiness PE - Advocate for using physical education as a tool to enhance learning. <http://whpe.us/blog/learning-readiness-physical-education>

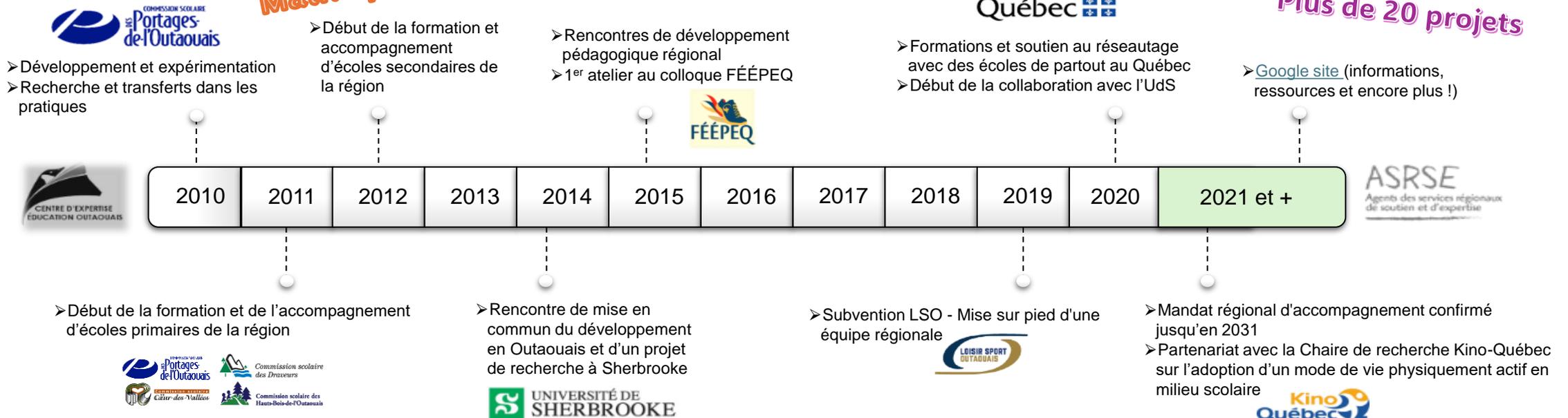
# Une activité physique qui soutient l'apprentissage

## Le cerveau disposé à faire des apprentissages (l'histoire de l'Outaouais)

Deux visionnaires qui ont vu loin !

*On bouge !*

*Math Sport*

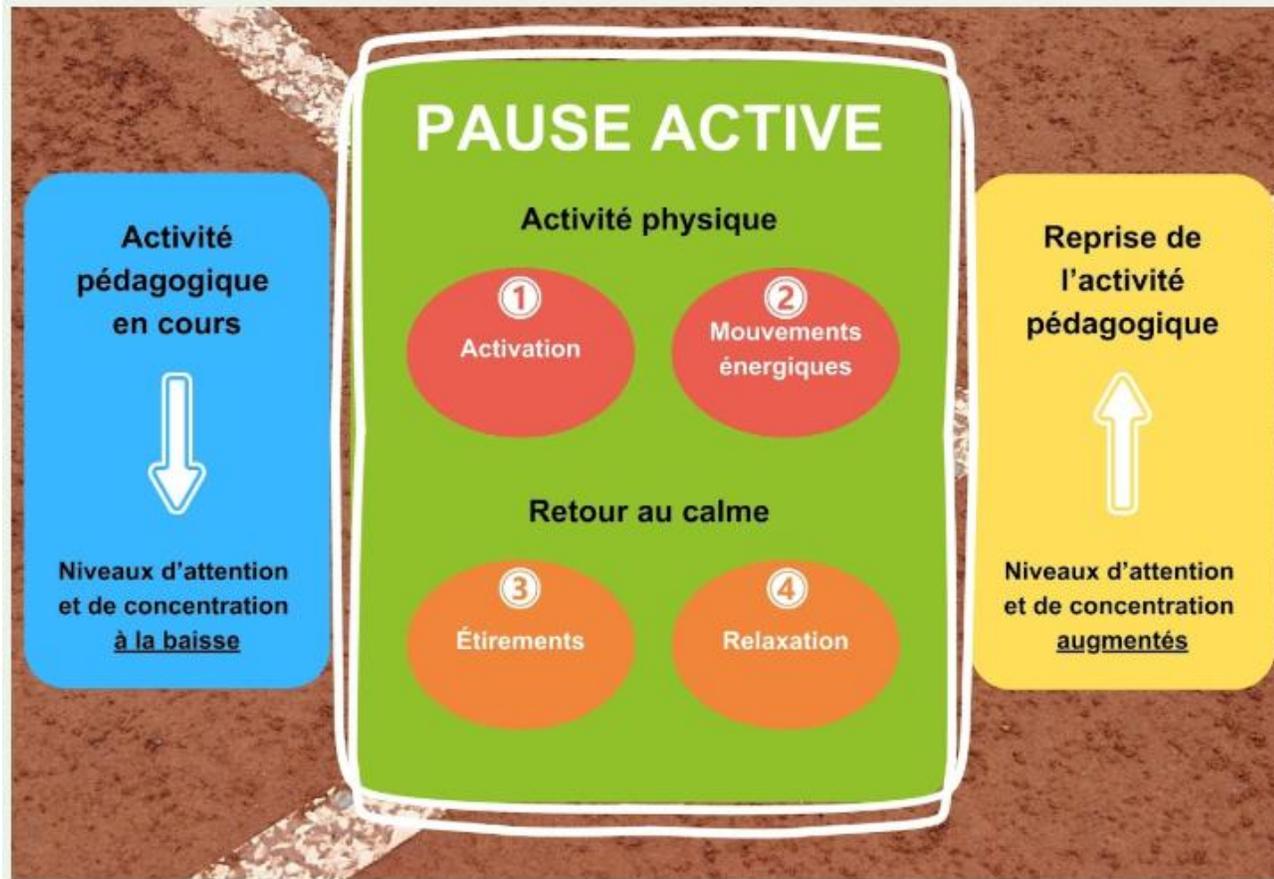


# QU'EST-CE QUE L'APPROCHE CACP ET COMMENT L'IMPLANTER DANS UNE ÉCOLE ?



# L'approche CACP

## La pause active (PA)



### ÉTAPE 1

Proposer aux élèves une période **de 5 à 7 minutes d'activité physique contrôlée** (chaque élève derrière sa chaise et son pupitre, dans le coin de classe réservé ou dans le corridor).

### ÉTAPE 2

Guider **un retour au calme d'environ 3 à 5 minutes**.

\* *Signes d'apaisement / excitation*

# L'approche CACP

## La pause active (PA)

### Au moment opportun ...

Sa fonction première est de **ramener un bon niveau d'attention et de concentration sur la tâche en cours.**

#### Autres effets :

- Stimulation du développement moteur
- Développement d'un sentiment de contrôle sur l'état physique et mental



Image gratuite – Pexels.com (Yan Krukau)

# L'approche CACP – pause active

## La mise en œuvre d'un projet actif



# L'approche CACP

## L'activité physique immédiatement avant les apprentissages (3A)

### ÉTAPE 1

Proposer aux élèves **une période de 20 minutes d'activité physique d'intensité moyenne, mais préférablement élevée**. Les élèves doivent être en action de manière constante, par exemple, avec une activité cyclique de style entraînement, du vélo stationnaire ou encore une randonnée en raquettes.

### ÉTAPE 2

Guider **un retour au calme d'au moins 10 minutes**.

\* *Signes d'apaisement / excitation*



# L'approche CACP

## L'activité physique immédiatement avant les apprentissages (3A)



Image gratuite – Pexels.com (cottonbro studio)

### Action concertée...

Le volet 3A sert spécifiquement à **préparer les élèves à faire des apprentissages nouveaux ou importants** ainsi qu'à **démontrer leur niveau de compétence.**

À la suite d'une période CACP, les intervenants scolaires ont l'opportunité **d'optimiser le temps et la qualité de l'apprentissage-enseignement.**

# L'approche CACP – 3A

## Différentes écoles, différentes mises en œuvre de projets actifs



### MathSport

#### École secondaire Mont-Bleu

Centre de services scolaire des Portages-de-l'Outaouais

L'école secondaire Mont-Bleu a été approchée par l'équipe originale CACP afin d'offrir un levier aux intervenants du volet adaptation scolaire. Ils ont intégré l'approche des 3A à leur structure organisationnelle. Autant les intervenants que les élèves témoignent que le projet MathSport, ça rapporte !

(2011 à 2021 et reprise en 2022-2023)

### Dynamo-cerveau

#### École Saint-Paul

Centre de services scolaire des Portages-de-l'Outaouais

Prix d'excellence 2016-2017 de la FCSSQ

L'école Saint-Paul, inspirée par d'autres écoles actives de son CSS, a développé un projet basé sur l'approche 3A. Les membres de l'équipe souhaitent développer de SHV chez les élèves par cette initiative, mais surtout supporter une intervention pédagogique cohérente dans le but soutenir le développement de la compétence à écrire.

(2015 à aujourd'hui)



### Math ÉNERGIE

#### Collège Notre-Dame

Rivière-du-Loup

[Entrevue avec Louis-Philippe Rosa](#)

Depuis janvier 2020, les cours de mathématique de deuxième secondaire et l'activité physique forment un couple improbable, mais qui fait bon ménage au Collège Notre-Dame. Ce sont maintenant tous les élèves du 1er cycle qui participent à Math ÉNERGIE !

(2020 à aujourd'hui)



### Motiver les jeunes en confinement

#### École Louis-Joseph-Papineau

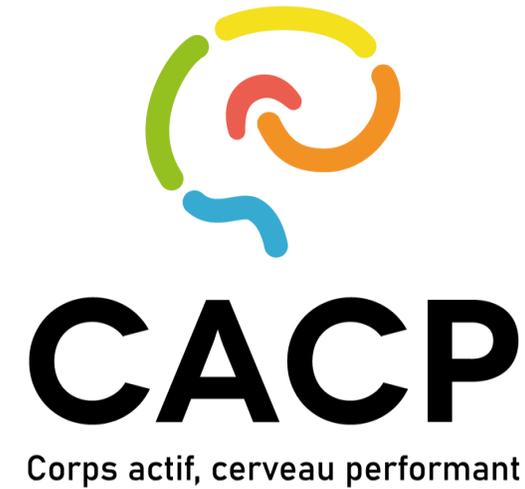
Centre de services scolaire au Cœur-des-Vallées

Article dans Le Journal Les 2 vallées

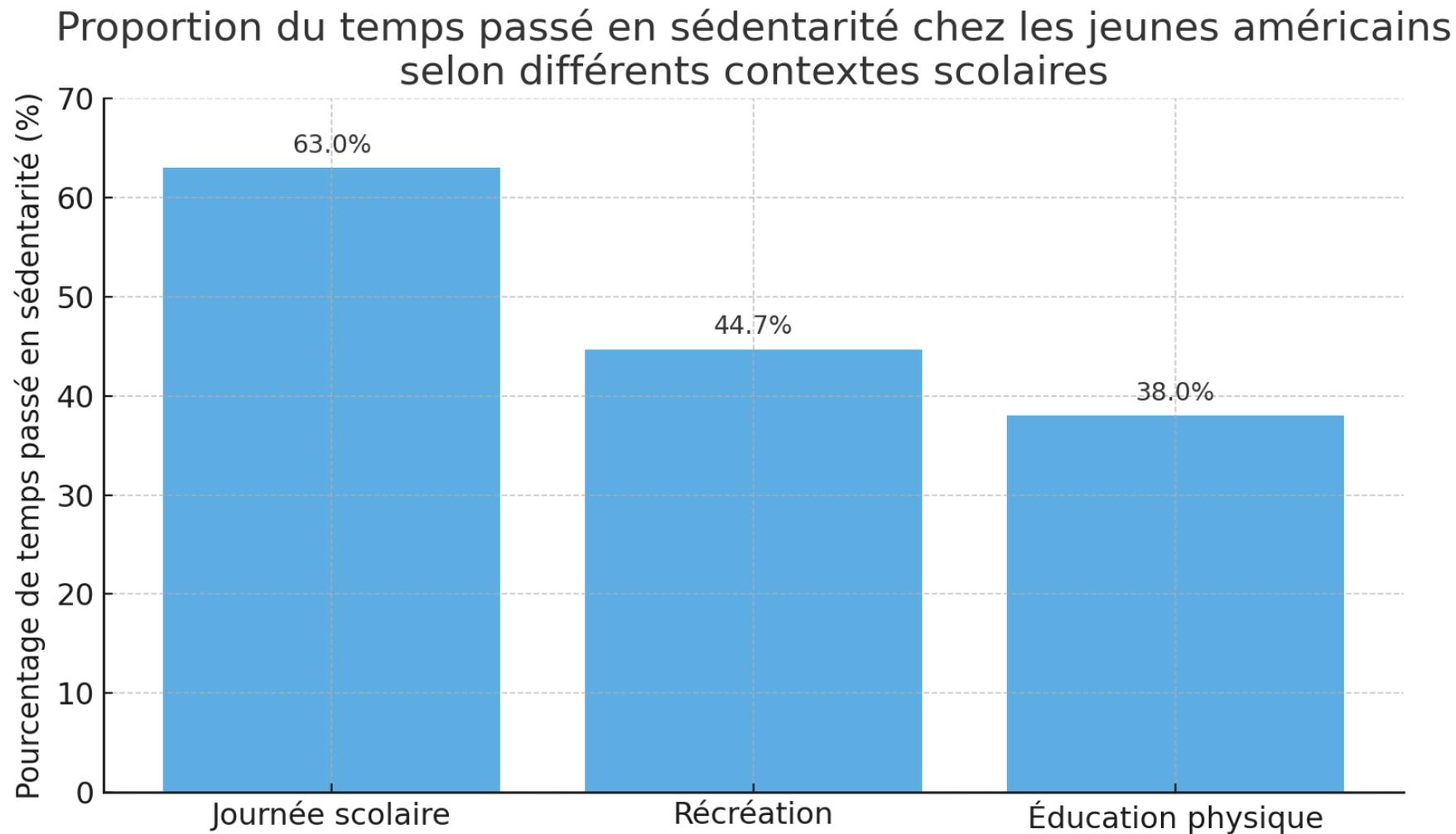
Trois professeurs d'EPS qui encouragent les élèves en confinement à bouger afin d'améliorer leur performance académique et augmenter leur motivation. L'initiative, inspirée de l'approche CACP, en temps de confinement, s'adresse à tous les élèves qui doivent composer avec l'isolement et le manque de motivation. Rachel Leblanc, Frédéric Ménard et Tobie Adam ont voulu joindre l'utile à l'agréable en repensant leur méthode d'enseignement !

(2020)

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE – CACP UN FACTEUR DE PROTECTION



# Perspectives- Sédentarité à l'école



Egan, C. A. et al. (2019)  
*American Journal of Health  
Education*, 50(5), 283–290.  
<https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1642814>

# Perspectives- Sédentarité recommandations

## Une journée d'école saine comprend

Une division des périodes de comportement sédentaire prolongé avec des pauses de mouvements programmées et non-programmées:

- **Au moins une fois toutes les 30 minutes** pour les âges **5-11 ans**
- **Au moins une fois toutes les heures** pour les âges **12-18 ans**
- Tenir compte d'une **variété d'intensités et de durées** (p. ex., debout, pauses d'étirement, déménagement dans une autre salle de classe, leçons actives, pauses actives)
- **Limiter les devoirs sédentaires à un, pas plus de dix minutes par jour, par niveau scolaire**



<https://www.sedentarybehaviour.org/school-related-sedentary-behaviour-recommendations/>

# Perspectives- les oubliés ... Élève en adaptation scolaire et interventions actives

## Projet de recherche-action

Développement d'outils favorisant  
la pratique d'activités physiques  
des élèves chez les élèves ayant un  
Trouble du Spectre de l'Autisme  
(TSA)



École  
**Saint-Isidore-  
Langevin**

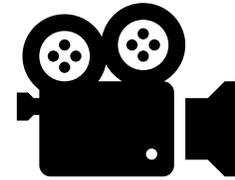
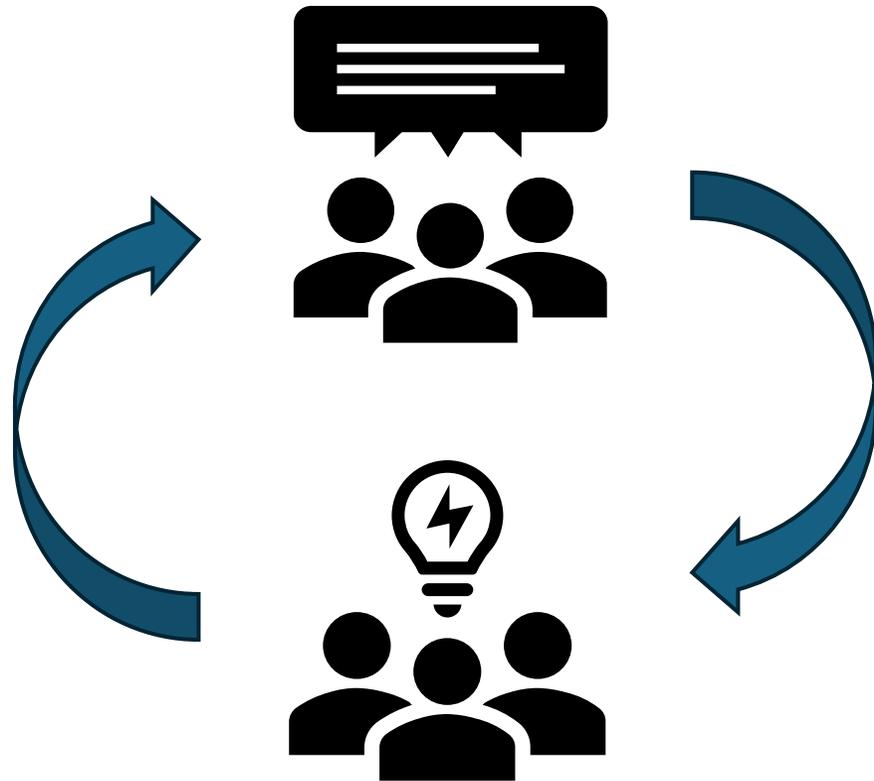
# Perspectives- les oubliés ... Élève en adaptation scolaire et interventions actives

Un **faible sentiment de compétence motrice** chez les élèves ayant un TSA freine leur **engagement en AP** et nuit à leur **estime de soi**.

## Conséquences en cascade

- Perte de confiance et baisse d'engagement en activité physique
  - Diminution du temps actif à l'école
  - Répercussions sur le développement global et le bien-être

# Perspectives- Projet de recherche-action



DES QUESTIONS ?

*Merci!*

