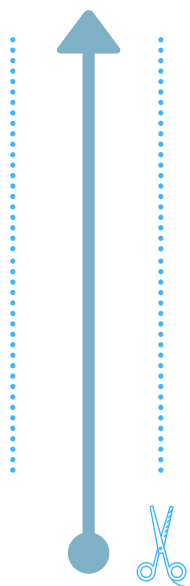
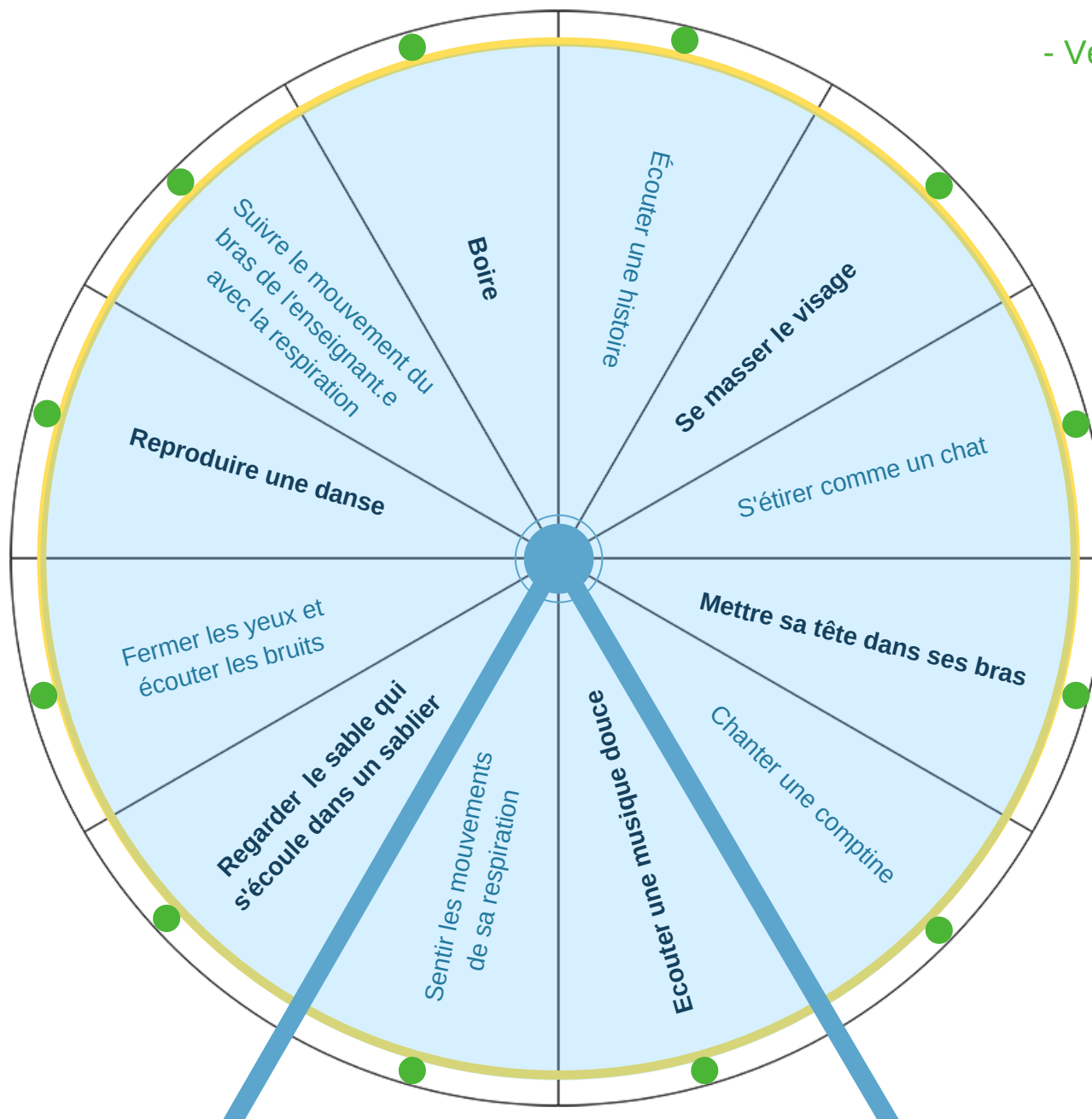


LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

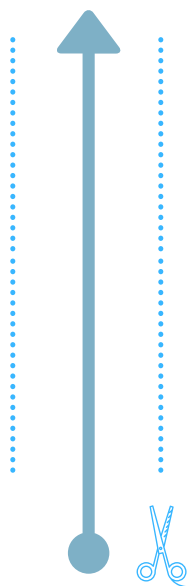
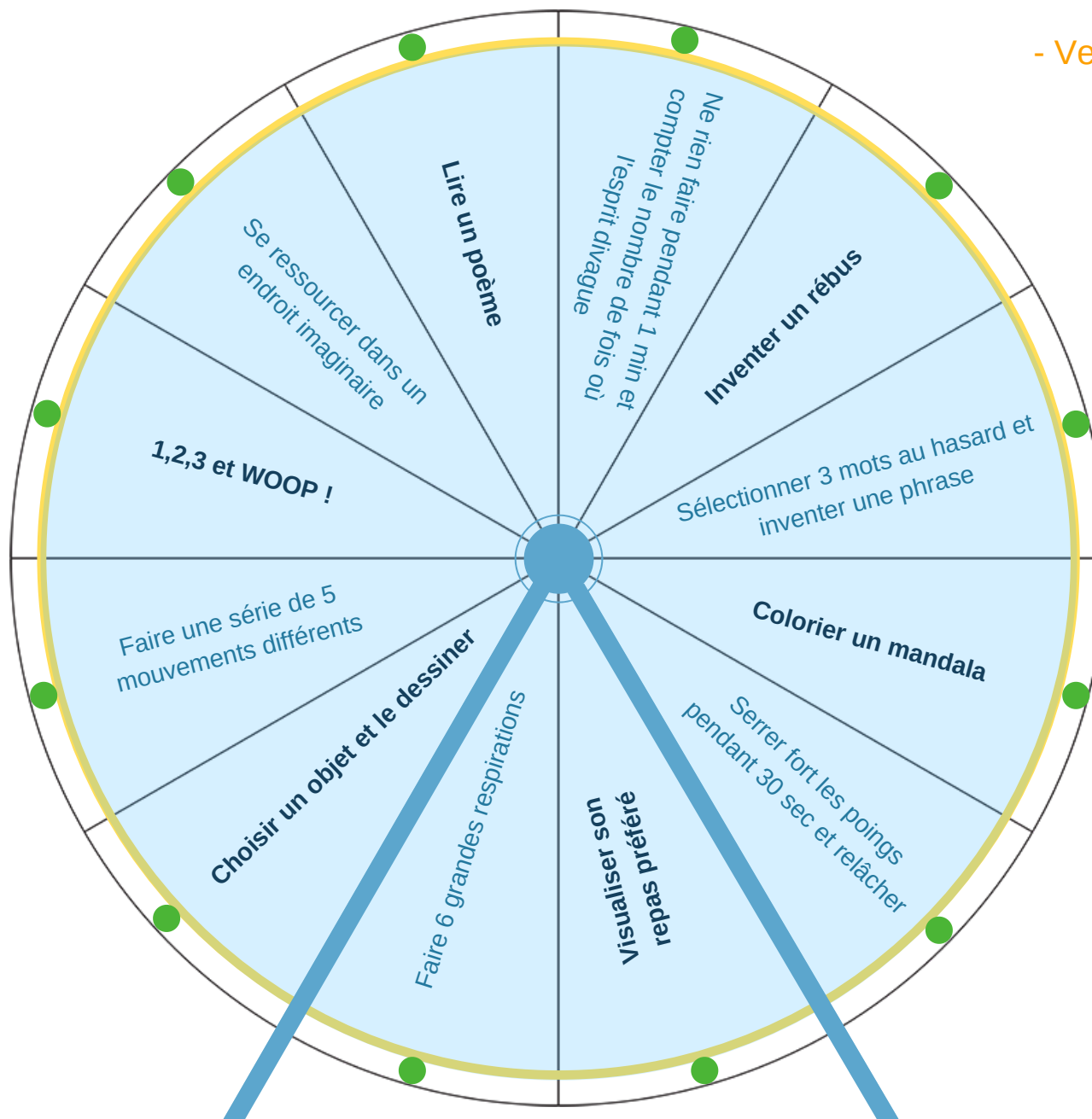
- Version maternelle -



Faites tourner la roue !

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

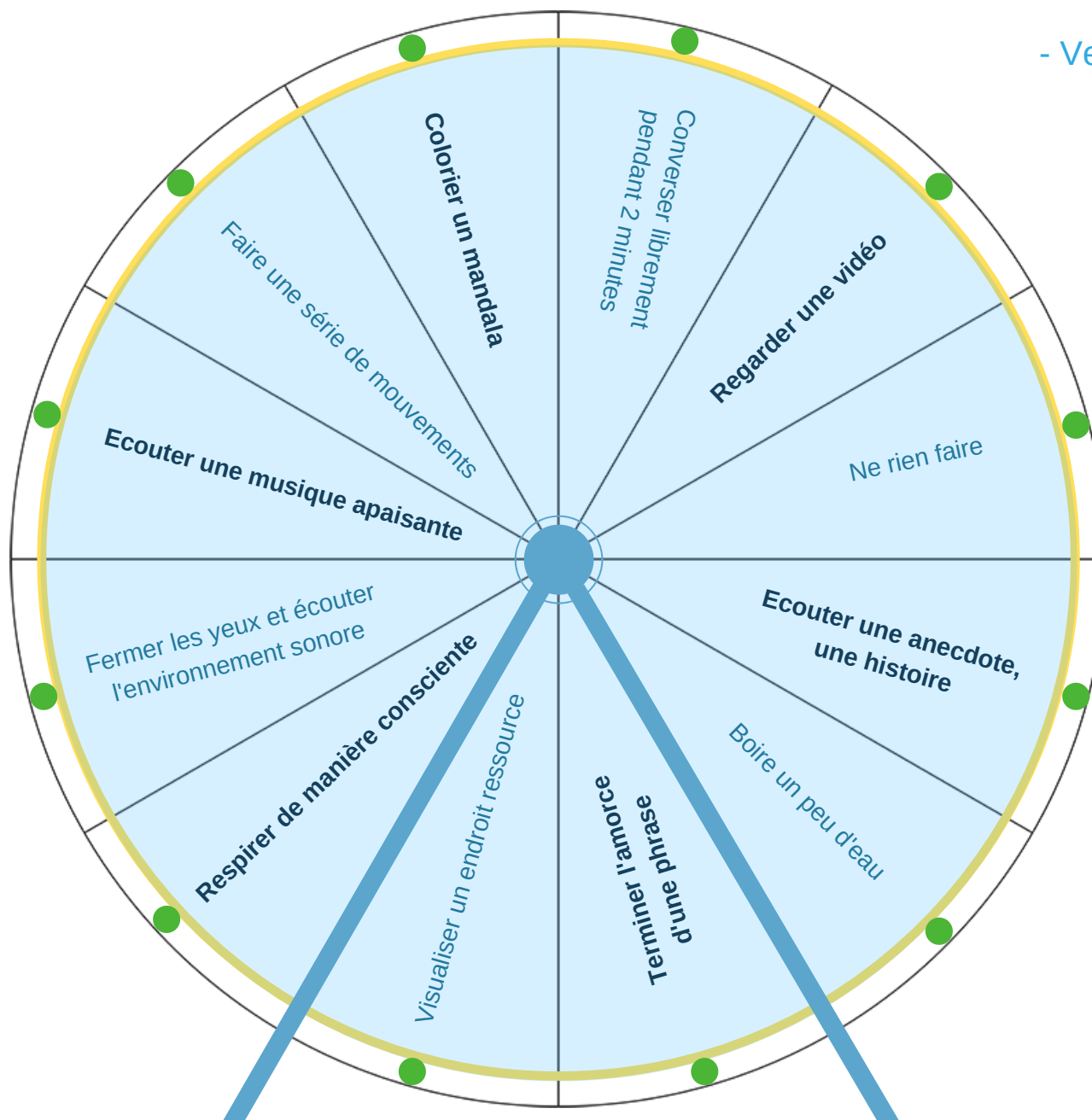
- Version élémentaire -



Faites tourner la roue !

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

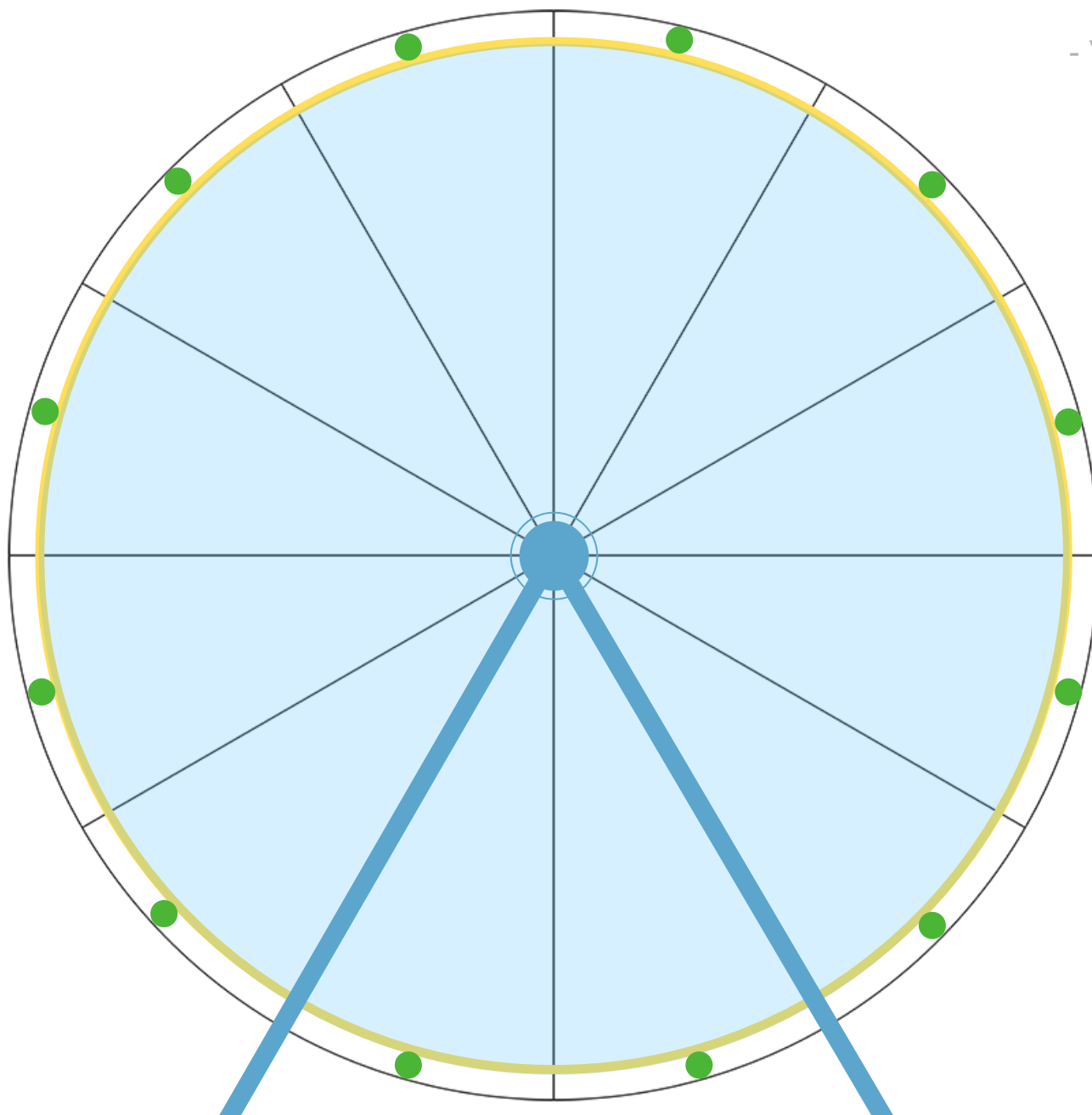
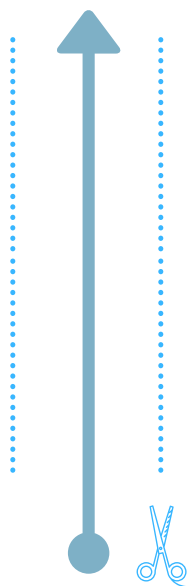
- Version secondaire -



Faites tourner la roue !

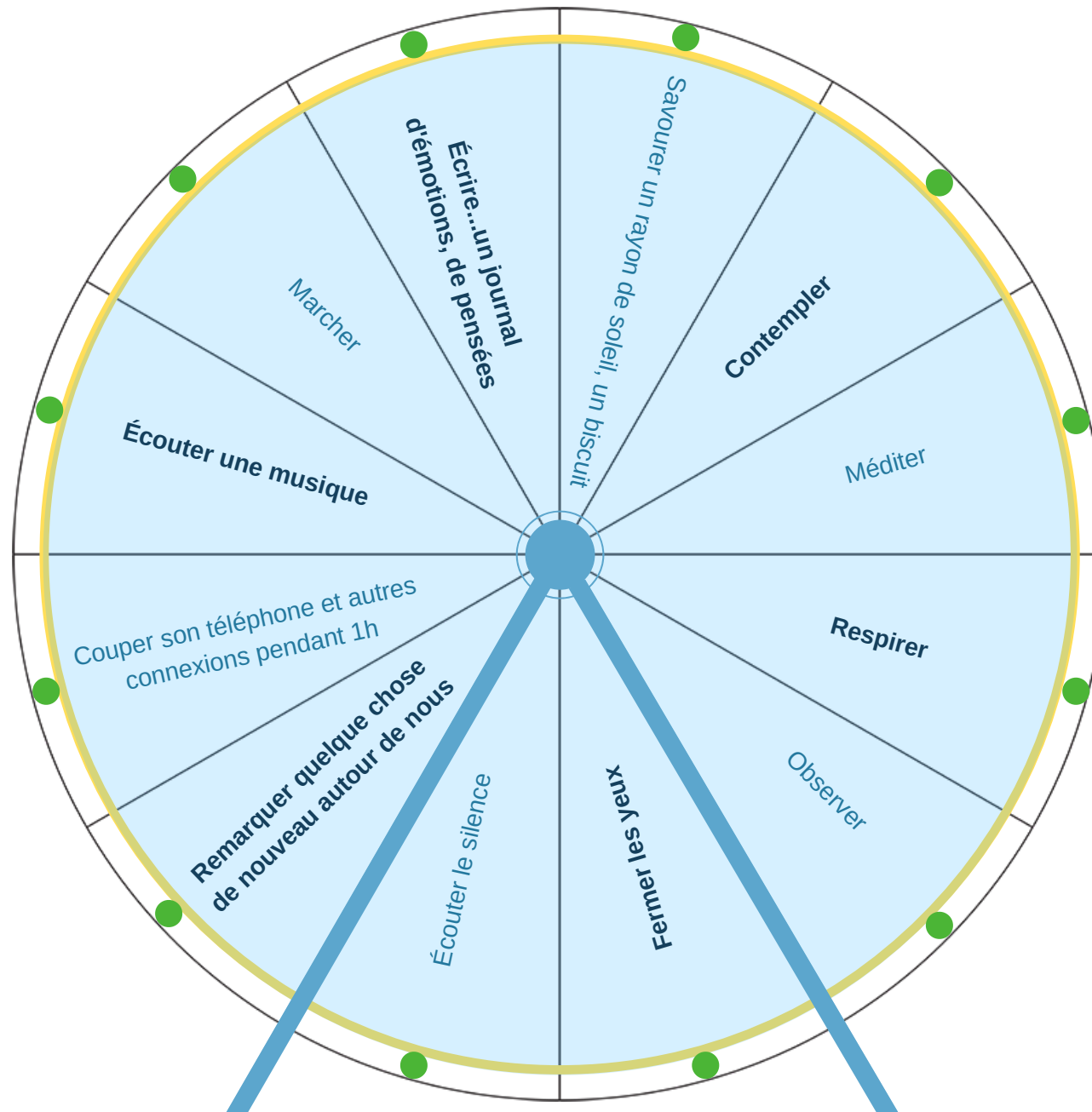
LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

- Version vierge -



Faites tourner la roue !

LA ROUE DES PAUSES NON-ACTIVES



Faites tourner la roue !

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

Un outil pour trouver des moyens de faire une pause.

- Notice d'utilisation -

Eclairage théorique

La pratique régulière de la pleine conscience a une **validation scientifique** reconnue même si elle demande à être consolidée dans l'environnement scolaire. Elle permet d'être plus ancré, relié à soi, au monde et aux autres et de s'engager pleinement dans un apprentissage. Elle permet aussi d'être plus attentif, persévérant et plus créatif dans l'apprentissage. Elle favorise ainsi les conditions d'une motivation durable.

La pleine attention, c'est comme un muscle. Plus vous pratiquez, plus vous saurez comment faire et plus **vous en ressentirez les bienfaits**.

Objectifs

L'attention est fluctuante et varie d'un être à l'autre, d'une activité à l'autre, etc. Tout l'art d'un bon pédagogue est de réussir à capter l'attention des apprenants et de réussir à la maintenir.

Pour y parvenir, un des moyens dont il dispose et que chacun peut s'appliquer à soi-même pour son propre apprentissage, est d'introduire de manière régulière des ruptures dans l'apprentissage, quel qu'il soit. Ces pauses libèrent de l'espace dans le cerveau, permettent de mobiliser la mémoire, engagent le corps et les sens, permettent à chacun de se recentrer et de retrouver de l'énergie.

Cela ne vous fait pas perdre du temps, bien au contraire, vous en gagnerez par la suite !

Utilisation de l'outil

Faire tourner la roue et réaliser la pause indiquée par la flèche.

Les exercices peuvent être réalisés seul ou à plusieurs. C'est pourquoi on peut imaginer concevoir avec les élèves des roues de la **pause individuelles** (l'élève fait une pause "autorisée" quand il en ressent le besoin) et des roues de la **pause collectives** (les élèves tous ensemble font une pause au même moment).

Quand faire une pause ? Quand le besoin s'en fait ressentir, toutes les heures, quand une alarme sonne ou entre chaque activité, au retour de la récréation, etc. Dans une classe, les pauses collectives peuvent être proposées et animées par l'enseignant ou par un élève. Ces activités doivent toujours s'inscrire dans un cadre de bienveillance, avec une attitude non jugement de ce qui est et de ce qu'on peut observer (difficultés de sa pratique, de celles des autres, acceptation des pensées et émotions, etc.).