

# Prédisposer le cerveau aux apprentissages

- Soutenir le développement et l'atteinte du plein potentiel de tous les élèves.
- Favoriser une santé mentale et physique positive.

**3A**

## Fonction

Préparer les élèves à faire des apprentissages nouveaux ou importants.

**Maximiser le temps d'enseignement !**

## Collaboration

- Organiser l'horaire,
- Organiser les tâches,
- Planifier l'intervention,
- Réguler,
- Mesurer les impacts.



Activité physique  
Intensité moyenne à élevée



Activité de retour au calme



Activité efficace d'apprentissage



## Fonction

Ramener un bon niveau d'attention et de concentration sur la tâche en cours.

**Faire une pause active, ça rapporte !**

**PA**

## Flexibilité

- Choisir le moment opportun,
- Bouger pour une courte durée (sécuritaire),
- Reprendre les activités.



**L'activité physique peut s'avérer un outil supplémentaire lorsqu'il est question de la réussite des élèves.**



## Gestion des émotions

- Reconnaître des symptômes similaires à l'AP.
- Appliquer des moyens efficaces pour s'autoréguler.

**N'HÉSITEZ PAS À VISITER NOTRE SITE**

