

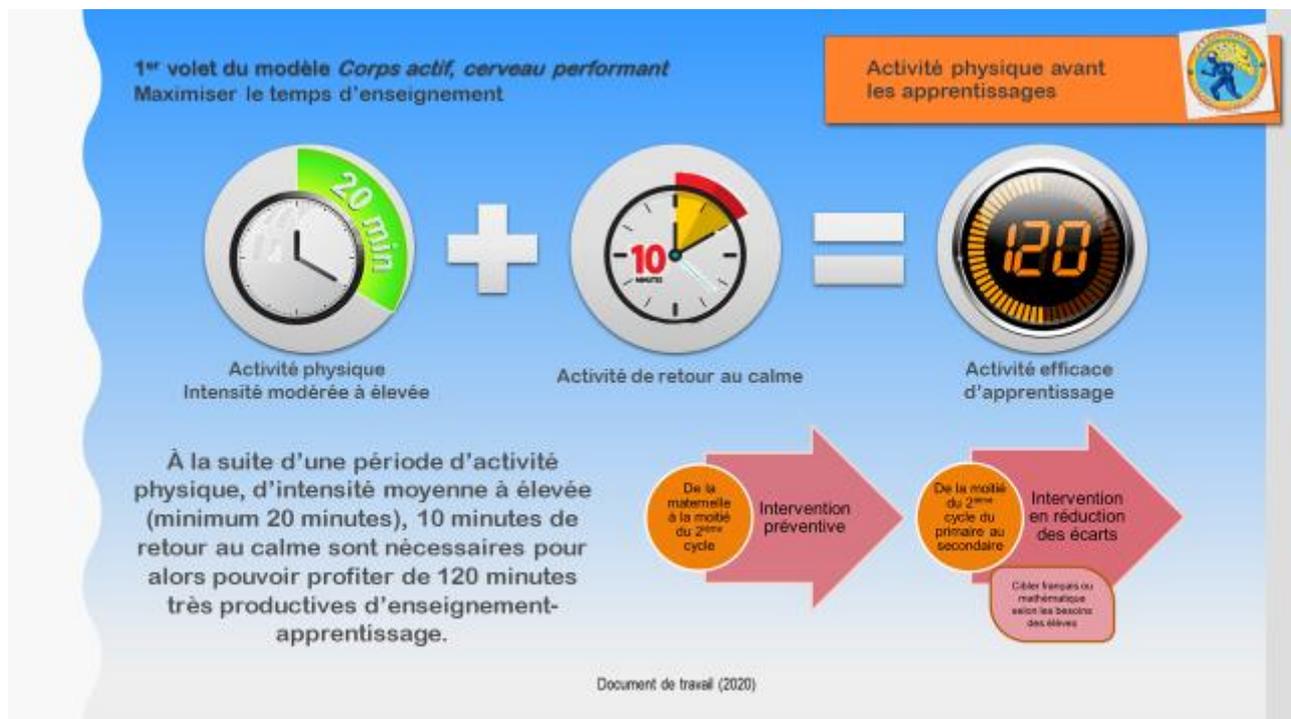
## Corps actif, cerveau performant

### Pratiquer l'activité physique avant de faire des apprentissages pédagogiques, c'est bénéfique!

**Gatineau, le 6 mai 2020** – Depuis le confinement obligatoire imposé par le gouvernement pour se protéger contre la COVID-19, les élèves du Québec doivent non seulement composer avec l'isolement, mais également avec le manque de motivation pour s'engager dans les apprentissages pédagogiques. Ce constat est particulièrement vrai pour les jeunes du secondaire. Saviez-vous que l'un des moyens efficaces pour combattre cet état est l'activité physique?



Selon la recherche scientifique, l'activité physique soutenue, faisant partie intégrante d'un ensemble de bonnes pratiques pédagogiques, peut améliorer la performance académique et le comportement des élèves. C'est pourquoi l'équipe de *Corps actif, cerveau performant* privilégie l'activité physique comme moyen de prédisposer le cerveau aux apprentissages et d'améliorer la santé et le bien-être, surtout en ces temps difficiles. Voici un bref résumé de la méthode :



Sources scientifiques : Donnelly & coll. (2009), Hillman (2008, 2009), Ratey (2008, 2011, 2013), Trudeau & Shephard (2008), Turcotte & Berrigan (2011) et Zientarski (2004 à 2011).

Les membres du Groupe-conseil *Corps actif, cerveau performant* encouragent donc les élèves à tenter l'expérience avant de faire leurs travaux scolaires, même à distance. L'important est d'identifier une activité cardiovasculaire engageante (augmentation du rythme cardiaque), comme le vélo stationnaire, une routine d'entraînement, l'aérobic... Ils ont l'embaras du choix !

### Qu'est-ce que *Corps actif, cerveau performant*?

L'équipe du projet *Corps actif, cerveau performant* forme et accompagne le personnel des écoles dans l'implantation et le pilotage d'un modèle pédagogique novateur privilégiant l'activité physique comme moyen d'améliorer la réussite éducative ainsi que la santé et le bien-être de tous les élèves.

### Renseignements :

Geneviève Fullum

Agente des Services régionaux - Équipe de soutien et d'expertise en Outaouais

[genevieve.fullum@cspo.qc.ca](mailto:genevieve.fullum@cspo.qc.ca)