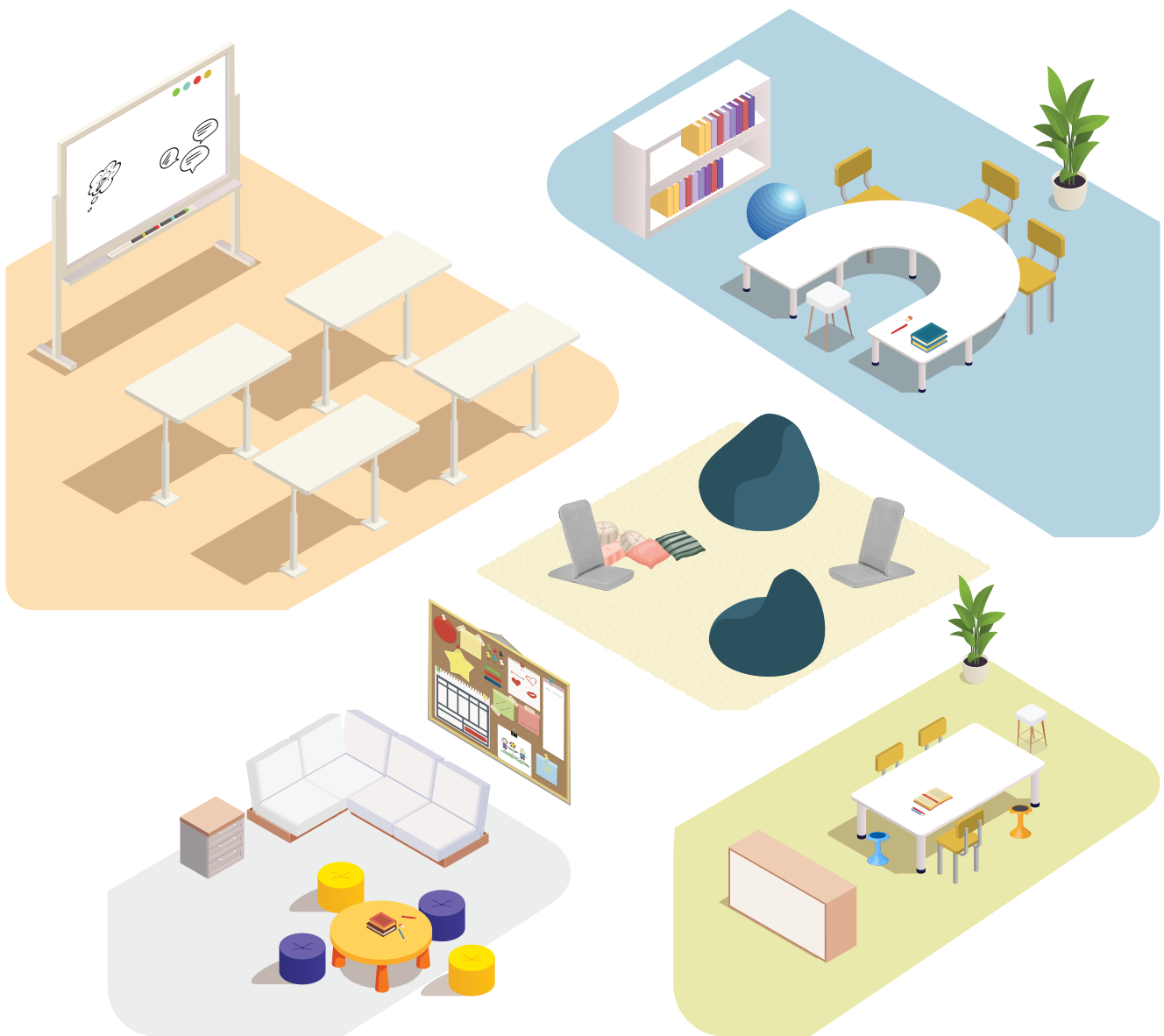


# Guide d'implantation pour un environnement flexible

## PRIMAIRE ET SECONDAIRE



# Table des matières

---

<b>3</b>	<b>Contributions et remerciements</b>
<b>4</b>	<b>À qui s'adresse ce guide</b>
<b>5</b>	<b>Introduction</b>
<b>8</b>	<b>Pourquoi cibler la sédentarité en milieu scolaire ?</b>
<b>12</b>	<b>MA classe flexible : une possible solution pour combattre la sédentarité et l'inactivité physique ?</b>
<b>15</b>	<b>Qu'est-ce qu'un environnement d'apprentissage flexible ?</b>
<b>17</b>	<b>À CONSIDÉRER AVANT d'implanter des classes flexibles</b>
<b>19</b>	<b>POUR SE METTRE EN ACTION</b> Aménagement flexible
<b>26</b>	<b>Pratiques pédagogiques flexibles, actives et variées</b>
<b>29</b>	<b>Postures de travail et d'écoute ergonomiques</b>
<b>31</b>	<b>Conclusion</b>
<b>32</b>	<b>POUR ALLER PLUS LOIN...</b> Découvrir d'autres outils pratiques
<b>35</b>	<b>Besoin de services professionnels ?</b> <b>RÉFÉRENCES</b>
<b>39</b>	<b>Outils pratiques</b>

---

# Contributions et remerciements

Le présent guide est l'aboutissement du projet-pilote d'évaluation régionale du programme *MA classe flexible* et n'aurait pu être réalisé sans la collaboration et l'engagement de plusieurs acteurs.

Tout d'abord, nous tenons à remercier le ministère de l'Éducation du Québec (MÉQ), le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), ainsi que la Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale (TIR-SHV de la Capitale-Nationale) pour leur soutien financier.

Ensuite, nous tenons à remercier nos précieux experts: Charles Côté, David Larose, Vicky Drapeau, et les collaborateurs: Laurence Blais, Lisa Fournier, de même que l'équipe Hourra! (un projet du RSEQ-QCA).

Finalement, nous aimerions remercier les milieux scolaires (les écoles: St-Fidèle, Perce-Neige, Rayons-de-soleil, primaire St-Gédéon et les écoles secondaires: Roger-Comtois et de Neufchâtel), les conseillères pédagogiques: Julie Potvin, Joane L. Tremblay, Geneviève Cantin, Frédérique Michaud-Dumont, Nancy Harvey et Sophie Perron, ainsi que les enseignants.tes, étudiants.tes et élèves qui ont consenti à participer au projet d'évaluation.

## ÉQUIPE PROJET-PILOTE D'ÉVALUATION

### **Chargée du projet:**

Mariane Julien, B. Sc., kinésiologue

### **Chargée du plan d'évaluation:**

Alix St-Aubin, B. Sc., kinésiologue

### **Chargées de l'accompagnement des milieux:**

Carole-Lynn Massie, B. Sc, kinésiologue et

Valérie Boulay-Pelletier, B. Éd.

### **Évaluatrices niveaux primaire et secondaire:**

Alix St-Aubin, Carole-Lynn Massie, Lisa Fournier, B.Sc., kinésiologue et Valérie Boulay-Pelletier

## ÉQUIPE DE RÉDACTION DU GUIDE

### **Recherche et rédaction:**

Alix St-Aubin, Carole-Lynn Massie et Valérie Boulay-Pelletier

### **Révision linguistique et traduction:**

Maude B. Pelletier

# À qui s'adresse ce guide

Le guide d'implantation pour un environnement d'apprentissage flexible se veut une référence pour tous les enseignants.tes, tous les intervenants.tes et les dirigeants.tes du milieu scolaire des niveaux primaire et secondaire qui souhaitent contribuer à la santé et au bien-être des élèves, grâce à l'adoption de classes flexibles.

Ce guide contient des éléments théoriques issus d'une revue de littérature scientifique récente sur les interventions (aménagement flexible et pauses actives) visant à diminuer les comportements sédentaires en classe au primaire et au secondaire. Des publications gouvernementales et d'autres sources crédibles ont aussi servi de référence pour bâtir l'argumentaire.

Les éléments pratiques, quant à eux, sont basés sur un résumé du recensement des interventions démontrées efficaces (revue de littérature), de même que des résultats observés et mesurés objectivement dans le cadre du projet-pilote d'évaluation régionale du programme *MA classe flexible* (détaillé un peu plus loin).



# Introduction

Les effets bénéfiques de la pratique d'activité physique et les risques associés à l'inactivité physique sont reconnus depuis plusieurs années. De récentes connaissances nous permettent maintenant de faire la distinction entre l'inactivité physique et la sédentarité (voir [TABLEAU 1](#)). La sédentarité est, depuis peu, considérée comme un enjeu majeur de santé publique puisqu'elle représente l'un des principaux facteurs de risque de mortalité lié aux maladies non transmissibles (Stamatakis et al., 2019).

D'abord étudié chez l'adulte, il a été démontré que le mode de vie sédentaire serait associé à une détérioration de la santé cardiovasculaire et métabolique et ce, même pour ceux qui respectent les directives en matière d'activité physique (Biswas A, 2015).

Dernièrement, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a rapporté chez les enfants et les adolescents une association entre les comportements sédentaires et des problèmes de santé physique et mentale: augmentation de l'adiposité, altération de la santé cardiométabolique et de la condition physique, interaction sociale de moindre qualité et durée de sommeil réduite (OMS, 2020).

« La sédentarité est désormais établie comme un facteur de risque pour la santé, indépendamment de la pratique d'activité physique. Au Québec, près du tiers de la population est considérée sédentaire. »

- Tiré de l'article *Un aperçu d'ensemble des revues systématiques quant à l'efficacité des interventions visant les comportements sédentaires*, INSPQ, 2022.<sup>1</sup>

Une toute nouvelle revue systématique, dirigée par le Réseau de recherche sur le comportement sédentaire (Sedentary Behavior Research Network/SBRN), a confirmé qu'un temps excessif consacré à des comportements sédentaires peut nuire à la santé et au bien-être des jeunes (Kuzik, N., da Costa, B.G et al., 2022). De plus, présentement au niveau mondial, on estime que les jeunes accumulent **8h par jour de temps sédentaire** (Bauman AE et al., 2018), soit l'équivalent de 50% de leur temps éveillé. D'ailleurs, une récente méta-analyse faite chez les enfants et les adolescents aux États-Unis rapporte que ceux-ci consacrent en moyenne 63% du temps passé à l'école de façon sédentaire (Egan CA. et al., 2019).

<sup>1</sup> Article consulté en ligne: <https://www.inspq.qc.ca/saine-alimentation-mode-vie-actif/veille-scientifique/juin-2022>. Référence complète: Lam K, Baurecht H, Pahmeier K, Niemann A, Romberg C, Biermann-Stallwitz J, Neusser S, Wasem J, Mugler N, Welker C, Leitzmann M, Jochem C. (2022). How effective and how expensive are interventions to reduce sedentary behavior? An umbrella review and meta-analysis (le lien est externe). *Obesity Reviews*. 23(5):e13422.

## TABLEAU 1

### Distinction entre comportement sédentaire et inactivité physique<sup>2</sup>

#### COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Tout comportement d'éveil qui implique une très faible dépense énergétique en position assise, inclinée ou allongée (ex. : s'asseoir, lire, regarder la télévision) (Tremblay et al., 2017)

**Exemples pour les enfants et les adolescents (5 à 17 ans), de même que les adultes (≥ 18 ans):** Utilisation d'appareils électroniques (télévision, ordinateur, tablette, téléphone portable, jeux vidéos) en position assise ou allongée; lire, écrire, dessiner ou faire des devoirs en étant assis; assis à l'école; assis dans un autobus ou une voiture.



#### INACTIVITÉ PHYSIQUE

Un niveau d'activité physique insuffisant pour respecter les recommandations actuelles en matière d'activité physique.

**Pour les enfants et les adolescents (de 5 à 17 ans):** Ne pas atteindre 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée (accélère le rythme cardiaque et la respiration) à élevée (respiration profonde et rapide).



Pour l'instant, nous ne connaissons pas le seuil requis de temps ou d'intensité d'activité physique pour atténuer les effets des comportements sédentaires chez les jeunes, alors que chez l'adulte, des études recommandent entre 60 et 75 minutes d'activité physique modérée quotidienne<sup>3</sup>. Ce que nous savons toutefois, c'est que pour tous les âges, le plus bénéfique est d'adopter un mode de vie physiquement actif et non sédentaire puisque la combinaison sédentaire et inactif s'avère la plus néfaste pour la santé physique et mentale (voir TABLEAU 2).

<sup>2</sup> Définitions et exemples tirés de: <https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/#consensus-definitions>

<sup>3</sup> « De récentes études démontrent que pour atténuer, voire éliminer, les risques associés à la position assise prolongée, les adultes devraient intégrer dans leur quotidien, une grande dose d'activité physique (de 60 à 75 minutes à intensité modérée) » (Ekelund et al., 2019; Ekelund et al., 2016). Malheureusement, une grande proportion des adultes canadiens (82,5%) ne respectent pas les directives en matière d'activité physique (150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine ou 75 minutes d'activité physique d'intensité vigoureuse par semaine ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et vigoureuse) et sont sédentaires pendant la majeure partie de la journée (9,6 heures) (Agence de la santé publique du Canada, 2018). » Extrait tiré du *Guide des réunions actives: Notions utiles et conseils pratiques*, Mon équilibre UL, Université Laval 2020.

TABLEAU 2

## Différentes combinaisons entre activité physique et sédentarité et les effets positifs ou négatifs sur la santé

Comportement sédentaire ↑	Sédentaire et inactif (- -)	Sédentaire et actif (- +)
	Inactif et non sédentaire (- +)	Actif et non sédentaire (+ +)
	Activité physique →	



### Saviez-vous que nous pouvons être à la fois actifs et sédentaires ?

Par exemple, un élève peut être inscrit en sport-étude et faire du sport à l'école 5 fois par semaine, mais rester en position assise ininterrompue pendant ses travaux scolaires et son temps libre durant de longues heures (ex. : regarder des vidéos sur un écran). Autrement dit, même si un jeune atteint les 60 minutes d'activité physique recommandées par jour, il n'est pas nécessairement à l'abri des risques associés à la sédentarité.

Une façon simple d'adopter un mode de vie non sédentaire et qui est recommandée pour la clientèle adulte en milieu de travail, est d'interrompre régulièrement la position assise statique et prolongée en se levant, puis en s'étirant, en effectuant quelques pas ou encore mieux en pratiquant quelques minutes d'activité physique d'intensité légère à modérée<sup>4</sup>. Est-ce possible de penser à intégrer cette pratique pour les jeunes à l'école ?

<sup>4</sup> Proposition inspirée du *Guide des réunions actives : Notions utiles et conseils pratiques*, Mon équilibre UL, Université Laval 2021.

# Pourquoi cibler la sédentarité en milieu scolaire ?

## DE BONNES RAISONS POUR DÉBUTER :

- 1** Des données indiquent que les enfants sont en moyenne 6 heures par jour à l'école (Rush E, Coppinger T, Obolonkin V, et al., 2012) et que **la majeure partie de leur journée se passe de manière sédentaire** (Kuzik, N., da Costa, B.G et al., 2022).

« La sédentarité des jeunes est associée à une augmentation des risques de problèmes de santé précoces ainsi qu'à une diminution des performances cognitives. Puisque les enfants passent au moins le tiers de leur temps éveillé en classe, l'école apparaît comme un contexte pertinent pour diminuer la sédentarité ».

- Tiré de l'article *Quels sont les effets des bureaux actifs dans les écoles ?*, INSPQ, 2022.<sup>5</sup>

- 2** L'école est l'endroit privilégié pour rejoindre une vaste majorité de jeunes (taux nets de fréquentation scolaire dans le monde : 89 % pour les enfants de niveau primaire et 66 % pour les enfants de niveau secondaire) (UNESCO, 2020).
- 3** L'école est reconnue comme un cadre important pour la promotion de la santé et du bien-être des enfants.



<sup>5</sup> Article consulté en ligne le 15 septembre 2022 :

<https://www.inspq.qc.ca/veille-scientifique-saine-alimentation-mode-vie-actif/mars-2022>.

Référence complète: Guirado, T., Chambonnière, C., Chaput, J.-P., Metz, L., Thivel, D. et Duclos, M. (janvier 2021). "Effects of Classroom Active Desks on Children and Adolescents' Physical Activity, Sedentary Behavior, Academic Achievements and Overall Health: A Systematic Review" (le lien est externe), *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, n° 6, p. 2828.



## La préoccupation de la santé en milieu scolaire.

### D'hier...

Rappelons qu'au début des années 2000, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) souhaite contribuer au *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir* avec la publication de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif (*Pour un virage santé à l'école, 2007*). On reconnaît alors que l'acquisition des saines habitudes de vie est favorable à la réussite éducative et au plein épanouissement personnel et social du jeune: «[...] Il est également reconnu que la **pratique régulière d'activités physiques favorise la concentration**, un facteur lié à la réussite scolaire. Aussi, l'école étant un lieu de formation et de transmission de valeurs, la santé des jeunes et leurs habitudes de vie doivent être une réelle préoccupation pour le réseau de l'éducation.» Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS, 2007).

### À aujourd'hui...

« Les écoles peuvent jouer un rôle essentiel dans l'amélioration de la santé et du bien-être des élèves en gérant les comportements sédentaires liés à l'école et l'utilisation des écrans. [...] Pour comprendre et relever ce défi, le Réseau de recherche sur le comportement sédentaire a publié les premières recommandations fondées sur des données probantes mondiales axées spécifiquement sur le comportement sédentaire lié à l'école. »

- Tiré de la page Web *Réduire les comportements sédentaires de PHE Canada, 2022*<sup>6</sup>

4

« La pratique régulière d'activité physique, l'augmentation de périodes d'éducation physique et à la santé, ainsi que des salles de classe actives protègent non seulement la santé des écoliers, mais favorisent également leur réussite scolaire » (Traduction libre WHO Europe 2021a).



<sup>6</sup> Page Web <https://phecanada.ca/activate/sedentary-behaviour> consultée le 15 septembre 2022.

# 5

« Permettre aux élèves de faire suffisamment d'activité physique est un devoir fondamental des écoles dans le cadre de la prévention durable des troubles musculo-squelettiques (TMS). Il est également important que ces dernières permettent aux élèves d'effectuer du travail assis aussi rarement que possible. » - Tiré De *meilleures écoles par la promotion de la santé musculosquelettique*, du rapport élaboré par l'Agence européenne de la santé et de la sécurité au travail.<sup>7</sup>

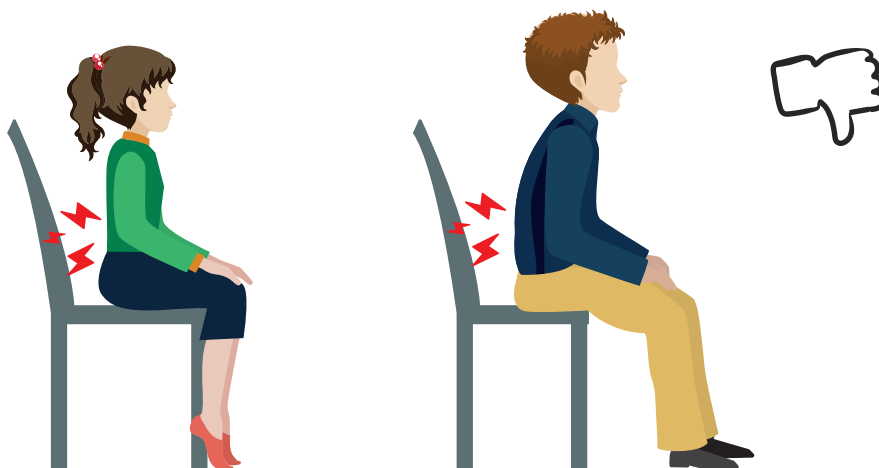
## Les troubles musculosquelettiques (TMS)<sup>8</sup>...

### Un problème chez les enfants et les adolescents ?

« Une récente étude allemande a conclu que les TMS tels que les maux de dos sont extrêmement fréquents. Un enfant sur six reçoit un tel diagnostic au moins une fois par an. Cela fait des TMS le huitième type de maladie le plus courant chez l'enfant et l'adolescent (Greiner, Bartram & Witte 2019, 24). »

### Un problème pour les enseignants ?

« Certaines enquêtes et études scientifiques font état d'un pourcentage encore plus élevé d'enseignants souffrant de TMS. On cite un pourcentage allant jusqu'à 95 %, dont 85 % des jeunes enseignants, ressentent des douleurs squelettiques et musculaires une fois par semaine, mais seulement 8 % le signalent à leurs employeurs (Taylor 2020b). En particulier, les facteurs suivants sont cités comme causes de TMS chez les enseignants : une posture de travail défavorable (comme rester assis trop longtemps), un manque d'activité physique, un environnement de travail préjudiciable à la santé, notamment en raison d'un équipement ergonomique insuffisant, des conditions d'éclairage défavorables, une mauvaise qualité de l'air et le niveau de bruit (Taylor 2020b). »



<sup>7</sup> Traduction libre tirée de Better Schools by Promoting Musculoskeletal Health A strategic approach for promoting exercise and preventing MSDs in schools Report, European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA), 2022.

<sup>8</sup> Idem.

Diverses interventions ont été introduites en milieu scolaire, en plus des périodes d'éducation physique et à la santé, afin d'augmenter le niveau d'activité physique des jeunes en dehors des heures de classe ou en classe (activités sportives parascolaires, aménagement ou réaménagement et animation de cours d'école, pauses actives, etc.). Encore aujourd'hui, le gouvernement du Québec continue d'encourager la pratique d'activité physique et sportive en milieu scolaire à l'aide des mesures incitatives suivantes : Mesure 15023 – À l'école, on bouge!<sup>9</sup> au niveau primaire, Mesure 15028 - Activités parascolaires au secondaire<sup>10</sup> et Mesure 50530 - Amélioration des cours d'école<sup>11</sup>.

« Pour les enfants d'âge scolaire, un amalgame d'interventions sur l'environnement bâti (p. ex. bureaux de travail actifs) et l'environnement social (p. ex. parents et professeurs) est l'approche la plus favorable pour la diminution des comportements sédentaires. »

- Tiré de l'article *Un aperçu d'ensemble des revues systématiques quant à l'efficacité des interventions visant les comportements sédentaires*, INSPQ, 2022.

« Au Québec, avec l'avènement du Lab-école dans les dernières années, plusieurs suggestions ont émergé afin de revoir les milieux d'apprentissage. Une des recommandations proposées dans le document *Penser l'école de demain* est de « créer des espaces d'apprentissage innovants, intérieurs et extérieurs, qui privilégient le mouvement ».

- Tiré de l'article *Quels sont les effets des bureaux actifs dans les écoles ?*, INSPQ, 2022.

La preuve étant faite que l'école est un milieu incontournable pour les saines habitudes de vie, comment pouvons-nous permettre aux écoles de promouvoir l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et non-sédentaire chez les élèves ?

**Est-ce que l'implantation de classes flexibles pourrait faire partie de l'équation ?**



<sup>9</sup> « Cette mesure est en cohérence avec la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école, la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir, la Politique de la réussite éducative et la Politique gouvernementale de prévention en santé. Elle vise à soutenir des établissements d'éducation préscolaire et d'enseignement primaire afin que l'ensemble de leurs élèves soient physiquement actifs tous les jours de classe pendant au moins 60 minutes, et vise, entre autres, les cours d'éducation physique et à la santé prévus à l'horaire des élèves » Tiré du document en ligne :

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Doc\\_info\\_mesure\\_15023\\_22.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Doc_info_mesure_15023_22.pdf)

<sup>10</sup> « La mesure vise à soutenir les établissements d'enseignement secondaire pour qu'ils offrent gratuitement une programmation diversifiée d'activités parascolaires à l'ensemble de leurs élèves, favorisant la pratique régulière d'activités physiques, le plaisir, la satisfaction, l'accomplissement et le développement du sentiment d'appartenance à l'école, dans le but de favoriser la participation, et de créer un milieu de vie stimulant et propice à la persévérance scolaire et à la réussite éducative. » Tiré du document en ligne :

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Doc\\_info\\_mesure\\_15028\\_2022.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Doc_info_mesure_15028_2022.pdf)

<sup>11</sup> Cette mesure vise à appuyer financièrement les organismes scolaires dans le cadre de projets d'amélioration de cours d'école afin de stimuler et de rendre plus sécuritaire la pratique de l'activité physique chez les jeunes et contribuer à l'aménagement d'un milieu de vie inclusif, notamment pour développer des habiletés sociales. Tiré du document en ligne :

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/ress\\_financieres/rb/21-090-03\\_RB-CS-21-24-INV-21\\_v2.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/ress_financieres/rb/21-090-03_RB-CS-21-24-INV-21_v2.pdf)

# MA classe flexible : une possible solution pour combattre la sédentarité et l'inactivité physique ?

La question ci-dessus a été au cœur du projet-pilote. L'évaluation faite sur le terrain a tenté d'y répondre en contribuant au développement des connaissances sur l'aménagement flexible: ses possibles influences sur les comportements sédentaires, sur les troubles ou inconforts musculo-squelettiques des apprenants, de même que sur les pratiques pédagogiques.

Le projet-pilote a été élaboré dans le cadre [d'un des chantiers de la TIR-SHV de la Capitale-Nationale](#). Grâce à une forte mobilisation de plusieurs partenaires et à un soutien financier, récurrent sur trois ans (2020, 2021 et 2022) de la TIR-SHV de la Capitale-Nationale, de même que du MÉQ et du MSSS, une équipe a été mise sur pied afin d'évaluer dans des écoles primaires et secondaires de Québec et Chaudière-Appalaches, la mise en œuvre d'un programme déjà existant : [MA classe flexible](#).



## Programme MA classe flexible:

En réponse à la demande du milieu scolaire et en s'inspirant du courant du "Flexible Seating" (mouvement créé aux États-Unis principalement dans des écoles primaires), des professionnels du mode de vie physiquement actif (kinésologues, enseignants.tes au préscolaire et primaire, enseignants.tes en éducation physique et à la santé) du Réseau du sport étudiant du Québec - Québec et Chaudière-Appalaches (RSEQ-QCA) ont élaboré en collaboration avec des conseillers pédagogiques et un ergonomiste le programme MA classe flexible (les lettres M et A signifient mouvement et apprentissages).

Le programme mise sur une démarche de formation et d'accompagnement combinant plusieurs actions liées à l'aménagement physique de la classe, l'utilisation d'une variété de pratiques pédagogiques et de postures de travail ergonomiques, tout en visant la diminution du temps de sédentarité des élèves. En cinq ans de déploiement, plus de 200 enseignants.tes du primaire et du secondaire ont été formé(e)s et accompagné(e)s par l'équipe Hourra!

Il est à noter que le programme MA classe flexible est, à notre connaissance, le seul qui rassemble des éléments issus de nouvelles publications à l'intention des milieux scolaires : *Recommandations internationales sur les comportements sédentaires liés à l'école*<sup>12</sup> élaborées par le Sedentary Behavior Research Network (SBRN, 2022), *De meilleures écoles par la promotion de la santé musculo-squelettique*, du rapport élaboré par l'Agence européenne de la santé et de la sécurité au travail (EU-OSHA, 2022) et de *L'aménagement flexible des classes au Québec : une étude descriptive* (Bluteau J., et al., 2022).

<sup>12</sup> Tiré de : <https://www.sedentarybehaviour.org/school-related-sedentary-behaviour-recommendations/>

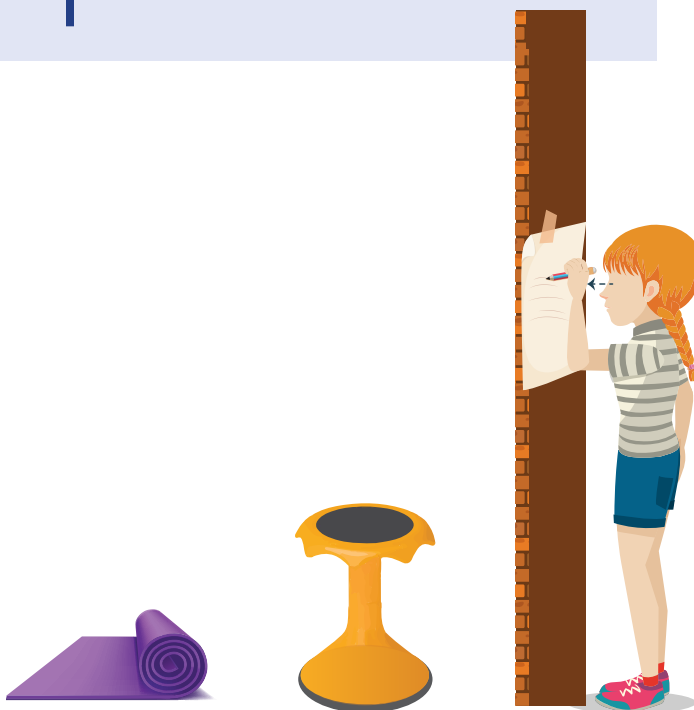
Les observations faites par l'équipe d'évaluation ont permis de rapporter que, généralement, les élèves des classes flexibles de niveaux primaire et secondaire se déplacent et changent de positions plus souvent (au sol, assises traditionnelles, assises dynamiques et surface de travail debout) que ceux des élèves en classes traditionnelles qui vont travailler la majeure partie du temps assis à leurs bureaux respectifs. **Quant aux mesures par accélérométrie, durant les heures d'école (incluant les récréations et l'heure du dîner), elles ont démontré que chez les élèves issus de plusieurs des classes flexibles, le temps d'activité physique modérée (APM) et le nombre de pas étaient beaucoup plus élevés que ceux issus des classes traditionnelles.** Ces dernières mesures nous indiquent aussi que l'aménagement n'est pas le seul facteur influant. Les dispositifs d'enseignement\*, les objectifs de l'enseignant.e, l'utilisation d'endroits non-conventionnels comme le corridor ou l'extérieur et l'ajout de pauses actives sont d'autres exemples qui, en classe flexible, permettent d'augmenter l'activité physique et/ou de réduire le temps assis des élèves. Il est à noter que certains de ces éléments énumérés pourraient très bien être appliqués dans une classe aménagée de manière plus traditionnelle.

*\*À noter que pour les besoins du projet d'évaluation et à des fins comparatives, notamment entre les deux types de classes (flexibles et traditionnelles), il a été demandé aux enseignants.tes d'intégrer des dispositifs d'enseignement en français (lecture et dictée) et en mathématique (jogging mathématique) lors de la première visite et plus largement en écriture et en résolution de problèmes mathématiques lors de la deuxième visite. Seule différence entre les 2 types de classe: les classes flexibles devaient utiliser au moins une fois chacun des items remis au préalable (2 bancs oscillants, un tapis de yoga*

*et un tableau blanc effaçable en format Post-it géant).*

### Qu'est-ce que l'accélérométrie ?

« L'accélérométrie permet d'évaluer l'activité physique des sujets à partir des mesures mécaniques des mouvements. En effet, les mouvements du tronc et des membres induisent des accélérations qu'il est possible de mesurer par l'intermédiaire de capteurs. [...] Les accélérations ou les décélérations enregistrées donnent une description de la fréquence, du temps et de l'intensité de l'activité physique produite par le mouvement du corps. »  
- Tiré de *Quantification de l'activité physique par l'accélérométrie, Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 2019.<sup>13</sup>



<sup>13</sup> Quantification de l'activité physique par l'accélérométrie, *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, Volume 67, Issue 2, April 2019, Pages 126-134. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*. Article consulté en ligne le 23 septembre 2022 : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0398762018314858>.

Ainsi, les résultats du projet-pilote d'évaluation combinés aux récentes données scientifiques suggèrent que la mise en place de classes flexibles est une avenue prometteuse pour diminuer les comportements sédentaires des élèves et pour intégrer davantage de mouvement dans leur quotidien.

Les prochaines sections vont permettre de savoir comment passer de la théorie aux bonnes pratiques afin de rendre l'environnement d'apprentissage plus flexible.

Les constats tirés de l'article ***Quels sont les effets des bureaux actifs dans les écoles ?***, INSPQ, 2022, soutiennent les réflexions quant à l'utilisation de bureaux « actifs » pour stimuler le mouvement des élèves en contexte de classe :

- « Les bureaux verticaux et les bureaux-vélos permettraient une diminution du comportement sédentaire en contexte scolaire et une augmentation de la dépense énergétique quotidienne;
- Les bureaux « actifs » pourraient avoir des effets positifs sur les performances cognitives, entre autres, sur le temps de réaction et la capacité d'attention;
- Aucune étude ne rapporte d'effet délétère sur les capacités cognitives ou académiques. »

Les constats tirés d'une récente **revue de type exploratoire**<sup>14</sup> soutiennent que :

- Toutes les études dont les interventions ont partiellement ou complètement modifié les classes pour en faire des aménagements flexibles ont mesuré une diminution des comportements sédentaires (par exemple : comportements sédentaires en soi ou diminution du temps assis).
- Certaines études ont également mesuré une augmentation du temps debout et une augmentation de la pratique d'activité physique de niveau modéré à vigoureux (APMV).

« Par ailleurs, l'aménagement flexible des classes, notamment en ce qui concerne le mobilier, **favoriserait des postures dynamiques** en plus de constituer une intervention prometteuse pour réduire le temps sédentaire. »

- Tiré de *Aménager des écoles favorables à la santé et au bien-être*, INSPQ, 2021.<sup>15</sup>

<sup>14</sup> *Impact of ergonomic flexible learning spaces in school on sedentary behaviors and learning in youth: A scoping review* [revue en cours de rédaction, sous réserve de modification]

<sup>15</sup> Document consulté le 15 septembre 2022 : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2794-amenager-ecoles-favorables-sante-bien-etre.pdf>

# Qu'est-ce qu'un environnement d'apprentissage flexible ?

L'aménagement flexible fait référence à une modification de l'espace physique de la classe, ainsi qu'à une modification des pratiques pédagogiques, afin d'harmoniser l'environnement d'apprentissage aux besoins des apprenants d'aujourd'hui (Delzer, 2016; Laquerre, G. 2018, Katharina E. Kariippanon et al., 2021; J. Bluteau, 2022). Voulant se démarquer du modèle de classe plus traditionnel (enseignement principalement magistral et bureaux en rangs ou en îlots orientés vers l'enseignant.e), l'aménagement flexible propose différentes options de postures de travail ou d'écoute (assis, debout, couché) (J. Bluteau, 2022), ce qui permet aux enseignants.tes d'adopter des pratiques pédagogiques flexibles, différenciées et davantage centrées sur les élèves (J. Bluteau, 2022). En plus, cela permet d'offrir l'occasion aux élèves de varier leurs postures régulièrement, tout en tentant de proposer des stations les plus ergonomiques possible.



« La pédagogie flexible consiste à enseigner à l'aide d'une pédagogie différenciée, centrée sur les besoins des élèves, et à utiliser la flexibilité de l'environnement pour adapter la pédagogie. On y trouve des configurations et des espaces de travail permettant le mouvement, et davantage d'options de postures (assis, debout, couché) que d'élèves, ce qu'on appelle "les assises" ».

J. Bluteau, 2022

« L'organisation du temps et de l'espace doit être flexible : elle est de la responsabilité conjointe de l'enseignante et de l'élève. »

- Citation de Carl Rogers (1969), *Freedom to Learn for the 80's*, cité par Denis Simard (2017) professeur en sciences éducation à l'Université Laval dans *Le goût d'apprendre. Une valeur à partager*. - Tiré de L'ABC de Schola 2021.

**À retenir : il n'y a pas qu'une seule façon de faire pour créer un environnement d'apprentissage flexible adapté aux élèves et aux enseignants. tes!**

C'est une combinaison de divers moyens qui feront de la classe un milieu dynamique et motivant afin que les élèves s'engagent activement, autant que physiquement dans leurs apprentissages. Tous les modèles de classes peuvent être flexibles lorsque l'on modifie l'aménagement selon les besoins (même en gardant un pupitre par élève), que l'on varie les dispositifs d'enseignement et que l'on privilégie l'intégration de diverses occasions de mouvement.

\*\*\*Les idées partagées dans ce document visent principalement la salle de classe, mais pourraient aussi être mises en pratique ailleurs dans l'école et s'élargir à tous les espaces d'apprentissage incluant ceux autour de l'école (ex. : dans les corridors, au gymnase ou à l'auditorium, dans la cour d'école ou autres espaces extérieurs à proximité).\*\*\*

« Pour répondre à cet objectif de créer un environnement d'apprentissage optimal et favorable au bien-être des élèves, la classe flexible repose sur cinq fondements : le choix (1), le mouvement (2), le confort (3), la vie en communauté (4) et la coopération (5) (Havig, 2017; Laquerre, 2018; Limpert, 2017) »

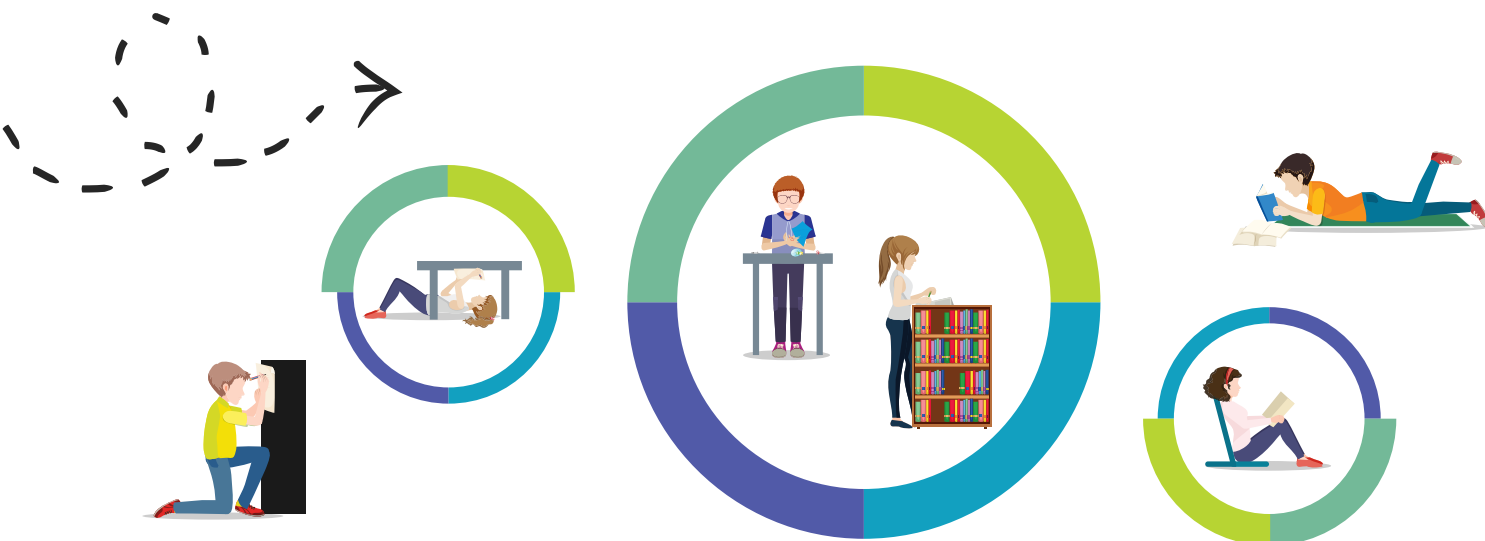
- Tiré de *L'aménagement flexible des classes au Québec : une étude descriptive*. J. Bluteau, et al., 2022.

Il existe bel et bien plusieurs façons de concevoir une classe flexible, à preuve...

**Définition d'une classe flexible à des fins de l'étude descriptive** (*L'aménagement flexible des classes au Québec*) de Jonathan Bluteau :

« L'aménagement flexible consiste à retirer les bureaux et les chaises de la classe traditionnelle, disposés en rangs, afin de laisser plus d'espace au sol, différentes surfaces de travail et différents types d'assises que les élèves pourront choisir librement. Les élèves peuvent être : couchés au sol ou sur un tapis; assis au sol, sur un coussin ou sur un bean bag; assis sur les différentes formes de chaises, sur un tabouret ou sur un ballon suisse; debout devant une table haute; seuls ou en équipe, etc. L'aménagement dispose d'au moins trois manières différentes de s'asseoir et d'étagères de livres déplaçables et modulables. Le matériel scolaire des élèves est rangé dans des boîtes ou des cubicules distincts accessibles. On y retrouve des zones de travail en groupe et individuel, des zones de lecture et de repos, des zones de divertissement ou de créativité. »

\* À noter que « sur les 475 répondants au questionnaire, 26 % (n=124) ont déclaré que leur classe ne correspondait pas ou peu à la définition. [...] Ce résultat pourrait indiquer que la définition proposée ne correspondait pas précisément à ce que les enseignants.tes considèrent comme une classe flexible. »





# À CONSIDÉRER AVANT d'implanter des classes flexibles

Cette section présente quelques conseils pour les dirigeants.tes et les enseignants.tes afin d'aider la réflexion en lien avec les classes flexibles et pour en guider la planification :

## POUR LES DIRIGEANTS.TES :

- partager les données probantes face à l'importance d'être actif et non-sédentaire à toute l'équipe-école
- inclure la diminution des comportements sédentaires et/ou l'augmentation de l'activité physique dans le projet éducatif de l'école
- faire de la santé à long terme des élèves une priorité
- appuyer et soutenir le personnel dans son changement de pratique
- privilégier une approche participative plutôt que d'imposer le changement (plusieurs options existent)
- informer les enseignants.tes du budget disponible
- informer les enseignants.tes des ressources disponibles (ressources matérielles et soutien des conseillers pédagogiques)
- avoir en tête les concepts d'ergonomie cités plus loin dans ce document lors de changement ou de renouvellement du mobilier
- valider le besoin de formation et d'accompagnement (voir section [Besoins de services professionnels](#))

### Des défis rapportés concernant la mise en place d'une classe flexible

« Bien que les répondants soient unanimes sur les bienfaits qu'apporte l'enseignement en contexte de classe à aménagement flexible, certains mentionnent des défis qu'ils ont dû surmonter. D'abord, le fonctionnement de ce type de classe diffère de la classe traditionnelle, une période d'adaptation est donc nécessaire, tant pour les enseignants que pour les élèves. La disponibilité du matériel adapté est aussi un obstacle. Les enseignants recommandent d'offrir de la formation et demandent le soutien de leur direction d'école. »  
- Tiré de *L'aménagement flexible des classes au Québec : une étude descriptive*. J. Bluteau, 2022.

## POUR LES ENSEIGNANTS.TES :

- informer la direction et les parents des raisons qui vous motivent à aménager une classe flexible (partager les données probantes)
- cibler les objectifs de votre changement d'environnement (besoin de changement / s'adapter à la clientèle / besoin de bouger / diminuer les comportements sédentaires, favoriser l'autonomie, etc.)
- valider le budget disponible, s'il y a lieu
- consulter les collègues et/ou les ressources matérielles pour faire une liste du matériel à ajouter, enlever ou échanger
- faire un plan des changements à apporter dans la classe pour que la transition se fasse de façon graduelle (ex: débiter par ajouter du travail debout seulement)
- réfléchir aux façons de maximiser l'espace disponible (ex: diminuer l'affichage pour avoir plus d'accès au mur lors du travail debout ou placer les bureaux en îlots, utiliser les tableaux, murs, fenêtres et les bahuts pour y travailler debout)
- impliquer les élèves dans la réflexion, la mise en place et l'évaluation du projet
- trouver d'autres collègues avec qui partager des idées d'activités et pour planifier (réseautage et partage d'expérience)
- s'informer des ressources disponibles pour du soutien ou de l'accompagnement (voir la section [pour aller plus loin](#))

« Au Québec, il n'existe pas de statistiques officielles à propos de l'implantation des classes flexibles ou de ces aménagements innovants, mais on peut estimer ce nombre à plus de 2000 sur le territoire (dans l'ensemble des CSS et des écoles privées du Québec, primaire et secondaire). En outre, leur mise en œuvre découle typiquement d'initiatives personnelles venant des enseignants eux-mêmes, avec l'accord de leur direction d'école. »  
- Tiré de *L'aménagement flexible des classes au Québec: une étude descriptive*. J. Bluteau, 2022.





## POUR SE METTRE EN ACTION




La section suivante propose une panoplie d'actions permettant l'implantation d'une classe flexible. Même si elles sont toutes trois interreliées, les actions sont présentées séparément en trois segments, soit l'aménagement physique de l'espace, les différentes pratiques pédagogiques et finalement l'ergonomie.




### 1. METTRE EN PLACE UN AMÉNAGEMENT FLEXIBLE :

**EN OFFRANT UNE VARIÉTÉ D'ASSISES ET DE SURFACES DE TRAVAIL.** *\*Dans la mesure du possible, s'assurer d'avoir plus de places disponibles que d'élèves.*

Dans le cadre du projet-pilote d'évaluation *MA classe flexible*, les données d'observation permettent de constater une plus grande variété de types d'assises et de surfaces de travail utilisés dans les classes flexibles, surtout au niveau primaire. Et même si elles sont identifiées comme des classes traditionnelles, ces dernières ne comptent pas nécessairement que des chaises et des pupitres. Le **TABLEAU 3** contient une liste du mobilier et du matériel retrouvés dans les classes participantes et peut servir de point de départ pour s'équiper différemment.

**TABLEAU 3**  
**Différents types d'assises et de surfaces de travail**  
**observées dans le cadre du projet-pilote**

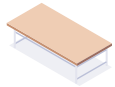
Type d'assises et de surfaces de travail	Primaire		Secondaire	
	Classes traditionnelles	Classes flexibles	Classes traditionnelles	Classes flexibles
<b>Au sol</b>	Tapis de yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapis de yoga</li> <li>• Coussins</li> <li>• Tapis de mousse</li> <li>• Chaises Ray-Lax</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surf chair</li> </ul> 	Tapis de yoga	Tapis de yoga
<b>Assises et surfaces de travail traditionnelles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaises</li> <li>• Pupitres</li> <li>• Tables rectangulaires</li> <li>• Tabourets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaises</li> <li>• Pupitres</li> <li>• Tables rectangulaires</li> <li>• Tabourets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaises</li> <li>• Pupitres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaises</li> <li>• Pupitres</li> </ul>
<b>Assises dynamiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vélo-pupitre</li> <li>• Bancs oscillants</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vélo-pupitre</li> <li>• Bancs oscillants</li> <li>• Ballons</li> <li>• Bancs ou chaises à roulettes</li> <li>• Chaises berçantes</li> <li>• Coquilles berçantes</li> <li>• Disques gonflables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vélo-pupitre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bancs oscillants</li> </ul>

	Primaire		Secondaire	
Type d'assises et de surfaces de travail	Classes traditionnelles	Classes flexibles	Classes traditionnelles	Classes flexibles
<b>Surfaces pour travail debout</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Table haute</li> <li>• Bureau haut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tables hautes</li> <li>• Tablettes au mur</li> <li>• Tables ajustables assis-debout</li> <li>• Rebord de fenêtres*</li> <li>• Fenêtres*</li> <li>• Tableau blanc collé sur une armoire</li> <li>• Tableau blanc*</li> <li>• TBI/TNI*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N/A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablettes au mur</li> <li>• Petits tableaux blancs fixés au mur</li> </ul> 
<b>Autres types de mobilier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divan</li> <li>• Tente de lecture</li> <li>• Table en haricot</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bean bag</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaises longues (de plage)</li> <li>• Chaises Adirondack</li> <li>• Tables en haricot</li> <li>• Bancs en caisses de lait</li> <li>• Tablettes au mur</li> <li>• Tables en trapézoïde</li> <li>• Chaises hautes</li> <li>• Tables basses</li> <li>• Bibliothèques avec rangement commun</li> <li>• Tables rondes</li> <li>• Tente de lecture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tente de lecture</li> <li>• Chaises et tables basses</li> </ul>	N/A

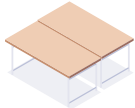
\*Ces surfaces sont aussi ou souvent présentes dans les classes traditionnelles et/ou les classes de niveau secondaire, mais ne sont pas utilisées par les élèves pour du travail debout.

**En quelle proportion retrouve-t-on le mobilier et matériel flexibles** (selon 475 enseignants en classe flexible)? - Information tirée de *L'aménagement flexible des classes au Québec: une étude descriptive*. J. Bluteau, et al., 2022. :

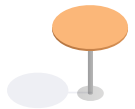
### MOBILIER



**76%**  
des tables basses



**75%**  
des îlots de travail



**69%**  
des tables hautes style bistro



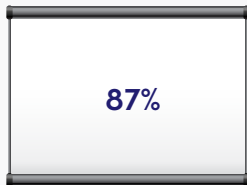
**37%**  
des enseignants utilisent des bureaux attitrés pour chaque élève, en plus des surfaces de travail dites flexibles

### TECHNOLOGIES

**87%** → des enseignants ont un tableau interactif dans leur classe

**55%** → utilisent l'ordinateur portable en classe

**30%** → ont un ordinateur de table



### DIFFÉRENTES AIRES

(dont la fonction n'est pas le travail)

**70%** → des professeurs disposent d'un espace de lecture

**47%** → d'un espace de repos

**32%** → d'un espace de jeux

### TYPES D'ASSISES ET LE MATÉRIEL UTILISÉ



**80%**  
des coussins



**76%**  
des tabourets



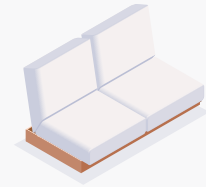
**72%**  
des tapis



**61%**  
des tabourets oscillants



**53%**  
des ballons



**39%**  
des sofas



**35%**  
des chaises berçantes



**27%**  
des vélos stationnaires



**8%**  
des exercices de marche



**4%**  
des hamacs

## EN VARIANT LES TYPES D'AMÉNAGEMENT ET DE CONFIGURATION.

- Repenser le positionnement dans la classe autrement. Voici un site qui peut vous inspirer : [OrganizedClassroom.com](https://www.organizedclassroom.com)
- Utiliser les murs pour écrire (surface de tableau blanc autocollante, utilisation des tableaux verts, ajout de pinces aimantées pour tenir la feuille au mur...)
- Penser au potentiel pédagogique de chaque espace / mobilier déjà existant (grande armoire de rangement qui devient aussi une surface d'écriture, utilisation du corridor comme extension de la classe, bibliothèque dont le dessus devient un îlot pour travailler en équipe...)

« L'environnement physique doit être conçu et pensé pour favoriser l'atteinte des objectifs pédagogiques (Carignan, 2018; Wannarka et Ruhl, 2008). Il se doit donc d'être mobile, flexible et évolutif en fonction des exigences pédagogiques et des besoins (MEES, 2019) »

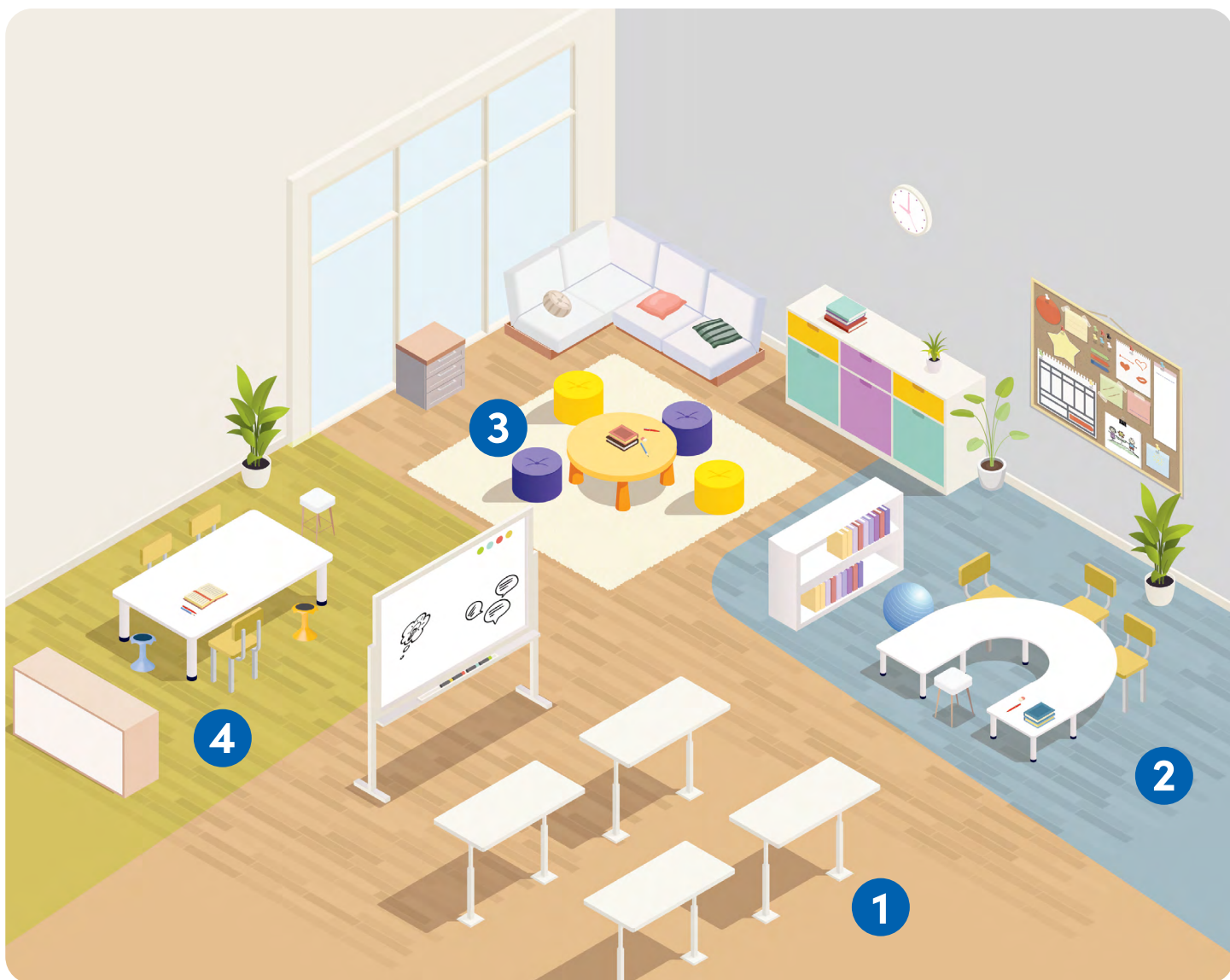
- Tiré de *L'aménagement flexible des classes au Québec: une étude descriptive*. J. Bluteau, et al., 2022.

« La classe est aménagée en espaces adaptés aux objectifs pédagogiques et aux types de comportements attendus : zone de lecture, zone de concentration, zone de collaboration, zone d'évaluation, etc., et se base sur le précepte qu'architecture, aménagement et pédagogie doivent être pensés pour répondre aux besoins développementaux des élèves et créer un environnement d'apprentissage optimal (Hébert et Dugas, 2019). »

- Tiré de *L'aménagement flexible des classes au Québec: une étude descriptive*. J. Bluteau, et al., 2022.

## EN SÉPARANT LA CLASSE EN ZONES / STATIONS. (VOIR PAGE SUIVANTE)

- Penser aux moments de rassemblement (communications de groupe), de travail individuel (travail calme / zone de concentration et d'évaluation) ou en équipe (zone de collaboration) lors de la création du plan de la classe.
- Créer un ou des coins lecture (travail calme / zone de lecture) variés (sous une table, dans le corridor, sur un divan, au sol...)
- Assurer une rotation des stations afin que les élèves se déplacent et les utilisent.



*\*L'image est à titre indicatif.*

- 1** → Travail collaboratif debout ou zone de rassemblement
- 2** → Zone pour les sous-groupes de besoin
- 3** → Zone de lecture ou zone calme
- 4** → Zone d'échange et de collaboration

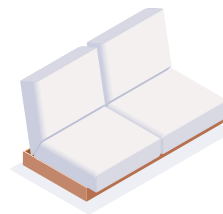
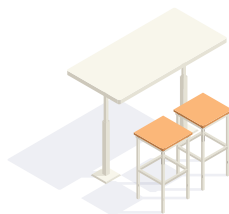


Le tableau suivant (TABLEAU 4) démontre des différences notées lors des observations concernant l'utilisation des aménagements par les enseignants.tes du primaire et du secondaire. On y remarque entre autres l'utilisation plus importante d'espaces de rassemblement, d'espaces de coopération et des espaces extérieurs à la classe pour les classes flexibles des deux niveaux.

**TABLEAU 4**  
**Utilisation des aménagements/zones en classes traditionnelles et en classes flexibles**

Éléments de l'environnement physique observés	Primaire		Secondaire	
	Classes traditionnelles	Classes flexibles	Classes traditionnelles	Classes flexibles
Il y a un espace de rassemblement pour les communications de groupe (ex : tapis, coussins, etc.)	40% (2/5)	<b>100%</b> <b>(5/5)</b>	0% (0/2)	50% (1/2)
Il y a un ou des espaces pour du travail en coopération / travail en équipe (tables, divan, etc.)	80% (4/5)	<b>100%</b> <b>(5/5)</b>	0% (0/2)	<b>100%</b> <b>(2/2)</b>
Il y a un ou des espaces pour du travail calme (individuel, isolé ou en retrait, coin lecture, etc.)	60% (3/5)	40% (2/5)	0% (0/2)	50% (1/2)
L'enseignant utilise d'autres espaces que la classe (corridor, gymnase, cour d'école, etc.)	40% (2/5)	<b>100%</b> <b>(5/5)</b>	0% (0/2)	<b>100%</b> <b>(2/2)</b>

**EN AJUSTANT L'AMÉNAGEMENT APRÈS AVOIR SONDÉ** la préférence des élèves ainsi que leur ressenti face à leur confort et leur niveau de performance à chacune des stations. Des exemples de sondages sont partagés dans la section [Outils pratiques](#).



## 2. UTILISER DES PRATIQUES PÉDAGOGIQUES FLEXIBLES, ACTIVES ET VARIÉES:

Afin de vous inspirer, nous vous présentons ici quelques exemples vus dans les classes flexibles observées:

1. utilisation des pratiques pédagogiques variées et différenciées avec des projets centrés sur l'élève
2. possibilité de faire des choix, notamment les places ou postures de travail / d'écoute (favoriser le plus possible l'autonomie)
3. présence de stations pour faire des sous-groupes de besoin
4. utilisation de la pédagogie active (exemples concrets donnant envie de s'engager)
5. utilisation de jeux pédagogiques et actifs (voir [TABLEAU 5](#)).

« L'environnement doit être riche et stimulant pour l'élève et susciter chez lui des interrogations. »

- Citation de Carl Rogers (1969), *Freedom to Learn for the 80's*, cité par Denis Simard (2017) professeur en sciences éducation à l'Université Laval dans *Le goût d'apprendre. Une valeur à partager*. - Tiré de L'ABC de Schola 2021.



## TABLEAU 5

### Exemples de jeux pédagogiques et actifs observés dans le cadre du projet-pilote

Mathématique	Dictées / écriture	Lecture	Autres idées
<p><b>Jogging mathématique actif :</b> ajouter des mouvements stationnaires (chaque élève à sa place) entre les numéros pour se dégourdir.</p>	<p>Afficher le corrigé de la dictée dans le corridor pour que les élèves se déplacent pour aller le consulter.</p>	<p>Adopter une posture au choix (au sol, assises différentes, debout) pour lire.</p>	<p>Changer de local pour une nouvelle notion ou un travail d'équipe (ex. : local d'art).</p>
<p><b>Ronde de correction :</b> les élèves corrigent chacun la feuille d'un voisin et au signal, ils se rendent à une nouvelle copie pour une 2<sup>e</sup> validation, puis une 3<sup>e</sup>...</p>	<p><b>Dictionnaire mural :</b> afficher les mots courants sur des feuilles installées à différents endroits dans la classe pour que les élèves aillent se valider lors de périodes d'écriture.</p>	<p>Lire en marchant.</p>	<p><b>Mouvement selon la nature des mots :</b> chaque catégorie a son mouvement (ex. : verbe = course sur place, nom = on change de place...). Le mot est nommé, on l'épelle en groupe et on bouge ensuite.</p>
<p><b>Estimer avec des objets de la nature :</b> ramassage de cocottes et estimation du nombre, puis travail de regroupement pour compter.</p>	<p><b>Utilisation de postures différentes :</b> pour la dictée de mots, des élèves pigés au hasard sont invités à essayer de nouvelles stations (sur l'armoire, au sol, sur le divan, sur le vélo).</p>	<p>Lire dehors, couché dans l'herbe.</p>	

### Activités observées au secondaire

- Traverse-couleur sur le terrain de football de l'école (cours d'espagnol)
- Recherche et trouve en espagnol dans la classe ou dehors
- Travail en équipe dans les gradins du terrain de football
- Jeu *Guess who?* en grandeur nature
- Travail d'équipe debout avec post-it géant amovible ou autres surfaces pour écrire au mur
- Travail collaboratif en îlot (au sol, dans le corridor)
- Possibilité d'aller chercher de l'information auprès de personnes-ressources dans l'école (extérieur de la classe) pour un projet d'écriture

Les pratiques pédagogiques devraient être soutenues par l'aménagement physique tel que préconisé par Schola, voir le [TABLEAU 6](#) (et le [TABLEAU 7](#) de la section *Découvrir d'autres outils pratiques*).

## TABLEAU 6 Les étapes de l'enseignement explicite<sup>16</sup>

Étapes	Impact sur l'aménagement de la classe
<p><b>1. Modelage</b></p> <p>L'enseignante s'efforce de rendre explicite tout raisonnement implicite lors de ses présentations et ses démonstrations en enseignant les quoi, pourquoi, comment, quand et où faire.</p>	<p>→</p> <p>Les élèves doivent pouvoir voir l'enseignante, donc être face à elle</p>
<p><b>2. Pratique dirigée (rétroaction)</b></p> <p>L'enseignante vérifie ce que les élèves ont compris de sa présentation ou de sa démonstration en leur donnant des tâches à réaliser, en équipe, semblables à celles effectuées lors du modelage.</p>	<p>→</p> <p>Les élèves peuvent travailler 2 par 2 ou en équipes, l'enseignante doit pouvoir circuler aisément entre les équipes</p>
<p><b>3. Pratique autonome</b></p> <p>L'élève réinvestit seul ce qu'il a compris du modelage et appliqué en équipe, lors de la pratique dirigée, dans quelques problèmes ou questions.</p>	<p>→</p> <p>L'élève travaille seul</p>

Et puisqu'il n'y a pas de modèle unique de classe flexible, voici d'autres idées d'application de stratégies flexibles qui ne nécessitent pas d'aménagement particulier :

- Ajout de pauses actives avec ou sans lien avec les matières (temps de pauses actives jugé efficace selon la littérature scientifique : entre 5 et 15 minutes)
- Marche à l'extérieur avant un travail qui demande plus de concentration en classe ou avant une rédaction pour trouver de l'inspiration
- Permission accordée aux élèves qui en ressentent le besoin de se lever pour écouter ou pour travailler
- Limite de temps pour les devoirs sédentaires par niveau scolaire, ex. : pas plus de 10 minutes par jour en 1<sup>re</sup> année, ou maximum de 60 minutes par jour en 6<sup>e</sup> année (Tiré de SBRN 2022)
- Rassemblement dans une posture au choix de l'élève pour une discussion
- S'assurer que le temps passé devant un écran à l'école soit significatif, mentalement ou physiquement actif et qu'il sert un objectif pédagogique spécifique (Tiré de SBRN 2022)
- Collation debout
- Rassemblement des élèves autour de tables hautes, de bibliothèques ou de comptoirs pour un projet en équipe

<sup>16</sup> Tiré de *l'ABC de la rénovation scolaire au Québec*, Schola, 2021. Tableau 21, source: Adapté Gauthier et Tardif, 2010. p. 115.

« [...] les établissements scolaires ont la responsabilité d'offrir à chaque élève un environnement éducatif adapté à ses intérêts, à ses aptitudes et à ses besoins en différenciant la pédagogie et en offrant une plus grande diversification des parcours scolaires. »

- Tiré de la *Politique de la réussite éducative - Le plaisir d'apprendre, la chance de réussir*, 2017.<sup>17</sup>

### 3. VEILLER À L'UTILISATION DE POSTURES DE TRAVAIL ET D'ÉCOUTE ERGONOMIQUES:

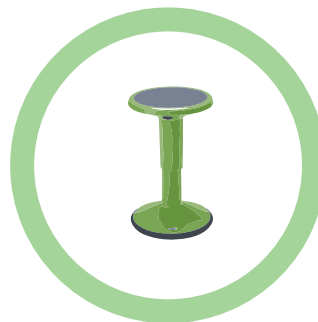
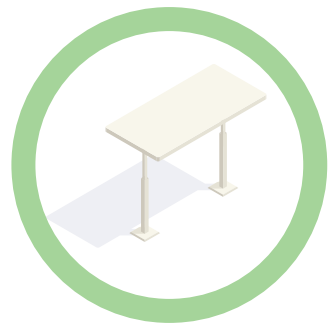
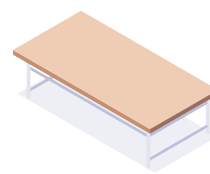
Comment s'assurer que la classe flexible sera la plus ergonomique possible pour le confort et la santé physique des élèves? Quelques trucs concrets se trouvent ici-bas :

- ajuster le mieux possible le mobilier existant à quelques reprises dans l'année car les élèves grandissent
- diversifier les hauteurs des assises et les postes de travail afin de permettre différentes postures
- prioriser le mobilier ajustable lorsque c'est possible

#### Normes de fabrication !!!

« Même s'il existe un nombre considérable de recherches ayant permis de mesurer la taille des enfants canadiens, voire québécois, de 6 à 12 ans (Patton et McPherson, 2013), il ne semble pas exister de standards canadiens, et encore moins québécois, pour concevoir du mobilier scolaire adapté aux dimensions de ces derniers. Non seulement les normes BIFMA (Business and Institutional Furniture Manufacturer's Association) en lien avec la conception du mobilier scolaire ne traitent que des standards en matière de sécurité et de durabilité des objets, mais elles ne sont appliquées que lors de commandes pour les bureaux gouvernementaux et non pour les écoles. »

- Tiré de *L'ABC de la rénovation scolaire au Québec*, Schola, 2021.

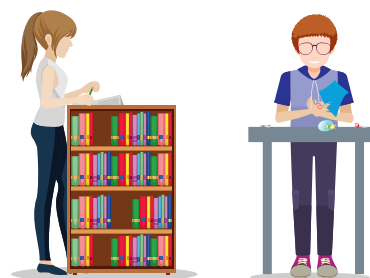
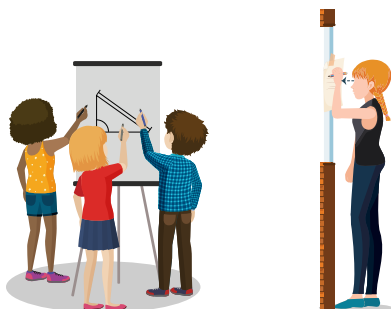


<sup>17</sup> Document consulté en ligne le 12 septembre 2022: [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/politiques\\_orientations/politique\\_reussite\\_educative\\_10juillet\\_F\\_1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/politiques_orientations/politique_reussite_educative_10juillet_F_1.pdf).

- varier les postures de travail et d'écoute à chaque période
- faire une pause active toutes les 30 minutes pour les 5-12 ans et toutes les 60 minutes pour les 12-17 ans (Tiré de SBRN 2022)
- travailler plus souvent au sol et debout (sur un mur ou un tableau) car la hauteur est alors adaptable pour chacun
- tendre vers une bonne répartition de temps pour les différentes postures  
→ **50%** en position assise dynamique;



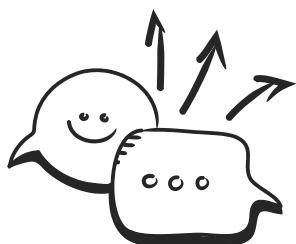
→ **30%** debout (bureau surélevé, table haute, au mur, au tableau, etc.);



→ **20%** en déplacement (notamment à l'aide de méthodes d'enseignement impliquant le mouvement, les apprentissages actifs, les pauses actives)<sup>20</sup>



Selon le Dr Dieter Breithecker<sup>18</sup> : les élèves âgés de 6 à 10 ans ne peuvent rester assis de manière statique plus de 5 minutes en moyenne, et ceux de 11 à 15 ans, pas plus de 15 minutes en moyenne. Quant aux étudiants âgés de 15 à 20 ans, ils ne peuvent rester assis, en position statique, en moyenne plus de 25 minutes!<sup>19</sup>



- faire des rappels fréquents des bonnes postures (voir pictogrammes dans la section **Pour aller plus loin**)



<sup>18</sup> Chef de l'Institut sur le développement de la posture et de l'exercice en Allemagne, et membre de "Ergonomics for Children and Educational Environment", un comité technique de l'Association Internationale d'ergonomie.

<sup>19</sup> Dieter BREITHECKER, "Bodies in Motion, Brains in Motion. Movement makes kids better students.". VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken 2015, 23 p. Document disponible en ligne : [https://www.aquestdesign.ca/docs/45-066-02\\_V01\\_EN\\_Bodies\\_in\\_Motion-120602.pdf](https://www.aquestdesign.ca/docs/45-066-02_V01_EN_Bodies_in_Motion-120602.pdf).

<sup>20</sup> Dieter BREITHECKER, *op. cit.*

En terme de prévention des TMS et de promotion de la santé, les écoles devraient, entre autres :

- Soutenir le personnel enseignant dans l'intégration de contenus et de sujets liés à la santé dans différentes matières scolaires.
- S'assurer qu'il y ait du temps pour de la relaxation et pour de l'activité physique.
- Offrir des postes de travail ergonomiques aux élèves et aux enseignants.

« Toute personne qui souffre de douleurs musculo-squelettiques dans son enfance ou sa jeunesse court également un risque accru d'avoir ces problèmes à l'âge adulte. [...] Pour la prévention des TMS, il est donc primordial de commencer tôt, de sensibiliser les jeunes à ce sujet et de leur donner les outils pour lutter activement contre ces TMS. »

Traduction libre tirée de *Better Schools by Promoting Musculoskeletal Health A strategic approach for promoting exercise and preventing MSDs in schools Report*, EU-OSHA, 2022.

## CONCLUSION

En résumé, le milieu scolaire semble l'endroit le plus approprié pour faciliter l'intégration de saines habitudes de vie dans le quotidien des jeunes. Ainsi, les résultats des récentes études et recherches consultées, en plus des observations et des mesures du projet-pilote, démontrent que les classes flexibles peuvent réellement contribuer à rendre les élèves plus actifs et moins sédentaires en classe. À noter que la flexibilité peut s'appliquer de plusieurs façons et même au-delà des murs de la classe. **Les enseignant.tes peuvent donc implanter des classes flexibles grâce à différentes actions en lien avec un aménagement physique de la classe adapté et à une diversification des pratiques pédagogiques favorisant notamment les apprentissages en mouvement.** Les dirigeants.tes peuvent soutenir le personnel enseignant dans leur démarche, entre autres, en facilitant l'accès à du matériel varié et ergonomique (le plus possible), à de la formation et à de l'accompagnement. Avec environ 2000 classes flexibles recensées à travers le Québec et les dernières données probantes ou prometteuses sur le sujet, il est de notre ressort de continuer d'y accorder une grande attention afin d'améliorer la réponse aux besoins des élèves et à leur bien-être.

## POUR ALLER PLUS LOIN...

Afin de vous outiller le plus possible dans la création ou l'amélioration de votre environnement d'apprentissage flexible, voici plusieurs autres ressources pertinentes :

### DÉCOUVRIR D'AUTRES OUTILS PRATIQUES

#### Aménagement flexible :

- [Répertoire des fournisseurs du Lab-école](#)
- [Plateforme Web Schola](#)
- [Outils MA classe flexible](#) - Sondage des stations primaire et secondaire
- Utiliser le **Tableau 7** pour choisir son aménagement en fonction des pratiques pédagogiques

TABLEAU 7  
**Activité pédagogique et son impact  
sur l'équipement et l'organisation de l'espace<sup>21</sup>**

Activité pédagogique	Impact sur l'aménagement de la classe
Le cours magistral : apprendre par la transmission d'informations ou en écrivant	→ Configuration classique de la classe
	→ Projection ou tableau interactif
La critique constructive : apprendre par la critique et construire autour	→ Débat de groupe sur une production
	→ Projection ou tableau interactif
	→ Configuration en O ou en U
La simulation : apprendre via une simulation d'une réalité parfois complexe	→ Travail sur ordinateur seul ou en équipe de deux
	→ Possibilité de projeter au tableau à partir d'un poste
La démonstration : apprendre en démontrant	→ Travail en équipe de deux
	→ Enseignant en soutien

<sup>21</sup> Tiré de *L'ABC de la rénovation scolaire au Québec*, Schola 2021. Tableau 21 : La variété des activités pédagogiques des années 1970 à aujourd'hui, source : Adapté de Ceci et Courdin, 2015. p. 114.



Activité pédagogique	Impact sur l'aménagement de la classe
Le jeu de rôle : apprendre en jouant un rôle	→ Configuration classique : acteurs au tableau
	→ Configuration en U : acteurs au milieu
	→ Grand espace pouvant servir de scène
Les travaux pratiques (expérimentation) : apprendre en faisant	→ Espaces de manipulation d'objets
	→ Matériel scientifique
Le projet : apprendre en réalisant	→ Espaces de travaux pratiques et de manipulation des objets
L'étude de cas : apprendre du cas particulier et généraliser	→ Configuration classique ou en groupe
	→ Matériel de recherche (bibliothèque ou accès internet)
L'apprentissage par problème : recherche d'informations et de solutions	→ Configuration permettant un travail en équipe de 2, 4 ou 6
	→ Surfaces d'écriture sur les murs pour chaque groupe
	→ Espace de présentation collective avec écran et projecteur
L'exposé (ou apprentissage par les pairs) : apprendre en enseignant	→ Configuration en U
	→ Projection ou tableau interactif
La compétition : apprendre en s'affrontant ou via un défi	→ Espace dégagé permettant une mise en scène
	→ Écran et projecteur
Le débat (animer un groupe de discussion) : apprendre en discutant	→ Configuration en O ou en U
	→ Meubles confortables favorisant une attitude ouverte
	→ Surfaces d'écriture pour prise de notes

### Pratiques pédagogiques et jeux actifs :

- Hourra.ca ([4 jeux pédagogiques actifs](#) - [Pictogramme pour penser à travailler debout](#) - [Ose la pause](#)).
- Groupe de partage [Facebook MA classe flexible](#)
- [Enseigner dehors](#) (Fondation Monique-Fitz-Back)
- Au secondaire : [Padlet sur la différenciation pédagogique et la pédagogie active de la CP Nancy Harvey](#) (CSS de la Capitale)
- Plateforme Apprendre de 100 Degrés : [Réussir vos jeux actifs en classe](#) et [Pédagogie par le jeu](#)
- [Jeux et pauses actives sur le site L'école bouge](#) (Mouvement Olympiques Suisse)

### Ergonomie :

- [Pictogrammes des bonnes postures](#)
- [Formation Kit Planète](#) par un.e ergothérapeute

### BESOIN DE SERVICES PROFESSIONNELS?

- Contacter les conseillers pédagogiques de votre CSS
- Contacter l'équipe du projet [MA classe flexible](#) (formation en ligne et accompagnements disponibles)
- [Suivre la formation cadre 21 pédagogie en aménagement flexible](#)

# RÉFÉRENCES

- *ABC de la rénovation scolaire au Québec*, Schola, 2021.  
[https://www.schola.ca/telech/ABC\\_de\\_la\\_renovation\\_scolaire-Fascicule-A.pdf](https://www.schola.ca/telech/ABC_de_la_renovation_scolaire-Fascicule-A.pdf)
- Bauman AE, Petersen CB, Blond K, Rangul V, Hardy LL. (2018). *The descriptive epidemiology of sedentary behaviour*. *Sedentary behaviour epidemiology*. Cham: Springer. p. 73–106.
- Biswas A, Oh PI, Faulkner GE, Bajaj RR, Silver MA, Mitchell MS, et al. (2015). *Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis*. *Annals of internal medicine*; 162(2):123-32.
- Bluteau, J., Arseneault, C., Aubenas, S. et Dufour, F. (2022). *L'aménagement flexible des classes au Québec, une étude descriptive*. *Didactique*, 3(1), pp. 141-167. <https://doi.org/10.37571/2022.0107>
- Carignan, M.-A. (2018). *Les écoles qu'il nous faut*. Éditions MultiMondes.
- Centre de surveillance et de recherche appliquée, Agence de la santé publique du Canada, (2018). *Outil des données des Indicateurs de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil (APCSS)*.
- Chaput, Olds, & Tremblay. (2020). *Public health guidelines on sedentary behaviour are important and needed: a provisional benchmark is better than no benchmark at all*. *British journal of sports medicine*, 54(5), 308-309.
- Delzer, K. (2016). *Flexible Seating and Student-Centered Classroom Redesign*. Repéré à <https://www.edutopia.org/blog/flexible-seating-student-centered-classroom-kayla-delzer>
- Egan CA, Webster CA, Beets MW, Weaver RG, Russ L, Michael D, et al. (2019). *Sedentary time and behavior during school: a systematic review and meta-analysis*. *Am J Health Educ.*; 50(5):283–90.
- Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. (2016). *Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women*. *The Lancet*, 388(10051):1302-10.
- Ekelund, U., Brown, W. J., Steene-Johannessen, J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A. E., & Lee, I. M. (2019). *Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonised meta-analysis of data from 850 060 participants*. *British journal of sports medicine*, 53(14), 886–894.

- European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA, 2022). Better Schools by Promoting Musculoskeletal Health A strategic approach for promoting exercise and preventing MSDs in schools Report.
- Gauthier C, Tardif M. (dir.). (2010). *La pédagogie: théories et pratiques de l'Antiquité à nos jours*, Gaëtan Morin, 328 p.
- Grao-Cruces A, Sánchez-Oliva D, Padilla-Moledo C, Izquierdo-Gómez R, Cabanas-Sánchez V, Castro-Piñero J. (2020). *Changes in the school and non-school sedentary time in youth: the UP&DOWN longitudinal study*. J Sports Sci.; 38(7):780–6.
- Greiner, W., Bartram, M., & Witte, J. (2019). Kinder- und Jugendreport 2019. Children and Young People's Report 2019. *Health care for children and young people in Germany. Focus: Anxiety and depression in school children*, ed. A. Storm. Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, 31. Heidelberg: medhochzwei.
- *Guide des réunions actives: Notions utiles et conseils pratiques*. (2021). Mon équilibre UL, Université Laval, © Université Laval, 2021.
- Havig, J. S. (2017). *Advantages and disadvantages of flexible seating* (Mémoire de maîtrise, Minot State University). Accessible par ProQuest Dissertations et Theses. (1061916).
- Hébert, T. (2019). *La sécurité dans les établissements de l'enseignement secondaire sous le prisme de l'architecture et l'aménagement des espaces*. La recherche en éducation, (19), 1-18. [https://www.thibauthebert.com/files/ugd/a63ad4\\_20ad342a3a6d48249d9cc09e5dd5862b.pdf](https://www.thibauthebert.com/files/ugd/a63ad4_20ad342a3a6d48249d9cc09e5dd5862b.pdf)
- Heinz Hundeloh, Ulrike Bollmann (2022) Better Schools by Promoting Musculoskeletal Health A strategic approach for promoting exercise and preventing MSDs in schools Executive Summary, European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA).
- Kariippanon, K. E., Cliff, D. P., Ellis, Y. G., Ucci, M., Okely, A. D., & Parrish, A. M. (2021). *School Flexible Learning Spaces, Student Movement Behavior and Educational Outcomes among Adolescents: A Mixed-Methods Systematic Review*. The Journal of school health, 91(2), 133–145.
- KC. Roberts, X. Yao, V. Carson et al. (2017). *Respect des Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures pour les enfants et les jeunes*, Rapports sur la santé, 28(10), p. 3-8.
- Kuzik, N., da Costa, B.G.G., Hwang, Y. et al. (2022). *School-related sedentary behaviours and indicators of health and well-being among children and youth: a systematic review*. Int J Behav Nutr Phys Act 19, 40.
- Laquerre, Geneviève. (2018). *Nouvelle ère pour l'environnement d'apprentissage chez les élèves au primaire: les classes flexibles, plus qu'un simple aménagement, un cheminement réflexif*. Essai. Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, 72 p.









- *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité: en un coup d'œil.* (2020). [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Genève : Organisation mondiale de la Santé.
- Limpert, S. M. (2017). *A qualitative study of learning spaces at Midwest elementary school and its relationships to student attitudes about reading* (Thèse de doctorat, Lindenwood University). Accessible par ProQuest Dissertations et Theses. <https://www.proquest.com/docview/1969256221>.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES). (2019). *Penser l'école de demain*. Québec: Gouvernement du Québec. <https://www.lab-ecole.com/wp-content/uploads/2019/04/Penser-ecole-demain-Lab-Ecole-2019-BR-2019.pdf>.
- ParticipACTION. (2020). *Le rôle de la famille dans l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil des enfants et des jeunes*. L'édition 2020 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION. Toronto : ParticipACTION.
- Patton I, McPherson A. (2013). *Anthropometric measurements in Canadian children: A scoping review*.
- Proper, Singh, Van Mechelen, & Chinapaw. (2011). *Sedentary behaviors and health outcomes among adults: a systematic review of prospective studies*. American journal of preventive medicine, 40(2), 174-182.
- Rao, Orpana, & Krewski. (2016). *Physical activity and non-movement behaviours: their independent and combined associations with metabolic syndrome*. International journal of behavioral nutrition and physical activity, 13(1), 26. review. Canadian Journal of Public Health;104(5) : e369-e374.
- Rush, E., Coppinger, T., Obolonkin, V., Hinckson, E., McGrath, L., McLennan, S., & Graham, D. (2012). *Use of pedometers to identify less active children and time spent in moderate to vigorous physical activity in the school setting*. Journal of science and medicine in sport, 15(3), 226–230.
- Sedentary Behaviour Research Network (SBRN). (2022). *International School-Related Sedentary Behaviour Recommendations*. <https://www.sedentarybehaviour.org/school-related-sedentary-behaviour-recommendations/>
- Shen, D., Mao, W., Liu, T., Lin, Q., Lu, X., Wang, Q., Lin, F., Ekelund, U., & Wijndaele, K. (2014). *Sedentary behavior and incident cancer: a meta-analysis of prospective studies*. PloS one, 9(8), e105709.
- Stamatakis E, Gale J, Bauman A, Ekelund U, Hamer M, Ding D. (2019). *Sitting time, physical activity, and risk of mortality in adults*. Journal of the American College of Cardiology, 73(16):2062-72.

- Taylor, L. (2020b). *Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants*. OSHWiki. Retrieved from [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_Disorders\\_in\\_Teachers\\_and\\_Teaching\\_Assistants](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Teachers_and_Teaching_Assistants)
- Tremblay, M.S., Aubert, S., Barnes, J.D. et al. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – *Terminology Consensus Project process and outcome*. *Int J Behav Nutr Phys Act* 14, 75.
- UNESCO. (2020). IfS. *School enrollment, primary* (% net).
- UNESCO. (2020). IfS. *School enrollment, secondary* (% net).
- Wannarka, R. et Ruhl, K. (2008). *Seating arrangements that promote positive academic and behavioural outcomes: A Review of empirical research*. *Support for Learning*, 23(2), 89-93.

# Outils pratiques

## TABLEAU D'APPRÉCIATION DES STATIONS<sup>21</sup>

Comment je me sens par rapport aux stations

STATION			
	POURQUOI		
STATION			
	POURQUOI		
STATION			
	POURQUOI		
STATION			
	POURQUOI		
STATION			
	POURQUOI		

<sup>21</sup> Adaptation et traduction libre du document *How to Manage Flexible Seating* tiré du site Internet Teachers Pay Teachers (<https://www.teacherspayteachers.com/Product/How-to-Manage-Flexible-Seating-Freebie-2745559>).



## AUTOÉVALUATION DE MA CLASSE FLEXIBLE ET DES STATIONS

	ESSAI 1 : M'A PERMIS DE...	ESSAI 2 : M'A PERMIS DE...	JE PEUX CONCLURE QUE CETTE STATION...	COMMENTAIRES
<b>STATION DEBOUT AU MUR</b>	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> 😍	
	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> 😊	
	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> 😞	
	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> ☹️	
	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> ⚪	

	ESSAI 1 : M'A PERMIS DE...	ESSAI 2 : M'A PERMIS DE...	JE PEUX CONCLURE QUE CETTE STATION...	COMMENTAIRES
<b>STATION DEBOUT À LA TABLE HAUTE</b>	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> 😍	
	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> 😊	
	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> 😞	
	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> ☹️	
	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> ⚪	

	ESSAI 1 : M'A PERMIS DE...	ESSAI 2 : M'A PERMIS DE...	JE PEUX CONCLURE QUE CETTE STATION...	COMMENTAIRES
<b>STATION ASSIS (BANC BISTRO) À LA TABLE HAUTE</b>	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> 😍	
	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> 😊	
	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> 😞	
	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> ☹️	
	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> ⚪	

## AUTOÉVALUATION DE MA CLASSE FLEXIBLE ET DES STATIONS

	ESSAI 1 : M'A PERMIS DE...	ESSAI 2 : M'A PERMIS DE...	JE PEUX CONCLURE QUE CETTE STATION...	COMMENTAIRES
<b>STATION ASSIS OU À GENOUX À LA TABLE BASSE</b>	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> 😍	
	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> 😊	
	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> 😞	
	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> ⚪	
	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> ⚪	

	ESSAI 1 : M'A PERMIS DE...	ESSAI 2 : M'A PERMIS DE...	JE PEUX CONCLURE QUE CETTE STATION...	COMMENTAIRES
<b>STATION ASSIS SUR LE CANAPÉ</b>	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> 😍	
	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> 😊	
	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> 😞	
	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> ⚪	
	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> ⚪	

	ESSAI 1 : M'A PERMIS DE...	ESSAI 2 : M'A PERMIS DE...	JE PEUX CONCLURE QUE CETTE STATION...	COMMENTAIRES
<b>STATION ASSIS À UN BUREAU SUR UNE CHAISE TRADITION- NELLE</b>	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> 😍	
	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> 😊	
	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> 😞	
	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> ⚪	
	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> ⚪	

## AUTOÉVALUATION DE MA CLASSE FLEXIBLE ET DES STATIONS

	ESSAI 1 : M'A PERMIS DE...	ESSAI 2 : M'A PERMIS DE...	JE PEUX CONCLURE QUE CETTE STATION...	COMMENTAIRES
<b>STATION ASSIS À UN BUREAU SUR UNE CHAISE À ROULETTES</b>	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> 😍	
	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> 😊	
	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> 😞	
	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> ⚪	
	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> ⚪	

	ESSAI 1 : M'A PERMIS DE...	ESSAI 2 : M'A PERMIS DE...	JE PEUX CONCLURE QUE CETTE STATION...	COMMENTAIRES
<b>STATION ASSIS AU SOL (RAY-LAX)</b>	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> 😍	
	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> 😊	
	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> 😞	
	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> ⚪	
	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> ⚪	

	ESSAI 1 : M'A PERMIS DE...	ESSAI 2 : M'A PERMIS DE...	JE PEUX CONCLURE QUE CETTE STATION...	COMMENTAIRES
<b>STATION COUCHÉ AU SOL</b>	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> 😍	
	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> 😊	
	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> 😞	
	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> ⚪	
	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> ⚪	

	ESSAI 1 : M'A PERMIS DE...	ESSAI 2 : M'A PERMIS DE...	JE PEUX CONCLURE QUE CETTE STATION...	COMMENTAIRES
[ ]	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> Me mettre rapidement à la tâche	<input type="checkbox"/> 😍	
	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> Rester concentré sur les activités à faire	<input type="checkbox"/> 😊	
	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> Respecter le délai demandé	<input type="checkbox"/> 😞	
	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> Collaborer avec respect	<input type="checkbox"/> ☹️	
	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> S/O	<input type="checkbox"/> ⚡	

## AUTOÉVALUATION DE MA CLASSE FLEXIBLE ET DES STATIONS

	EN GÉNÉRAL, DANS MA CLASSE FLEXIBLE...	SOLUTIONS PROPOSÉES, S'IL Y A LIEU
<b>LE BRUIT AMBIANT</b>	<input type="checkbox"/> M'aide à me concentrer	
	<input type="checkbox"/> Me dérange	
	<input type="checkbox"/> Ne change rien pour moi	

	EN GÉNÉRAL, DANS MA CLASSE FLEXIBLE...	SOLUTIONS PROPOSÉES, S'IL Y A LIEU
<b>LE MOUVEMENT AUX STATIONS</b>	<input type="checkbox"/> M'aide à me concentrer	
	<input type="checkbox"/> Me dérange	
	<input type="checkbox"/> Ne change rien pour moi	

	EN GÉNÉRAL, DANS MA CLASSE FLEXIBLE...	SOLUTIONS PROPOSÉES, S'IL Y A LIEU
<b>LES TRANSITIONS (CHANGEMENT DE STATION)</b>	<input type="checkbox"/> M'aident à me concentrer	
	<input type="checkbox"/> Me dérangent	
	<input type="checkbox"/> Ne changent rien pour moi	





