Apprentissage

Une courbe d’apprentissage moderne

De plus en plus de recherches et d'expériences menées dans les salles de classe montrent qu'un enseignement suivi par des élèves immobiles est loin d'être efficace. Pour que le cerveau reste actif, nous savons aujourd'hui que nous devons bouger !

Lire 6 minutes



« RESTE ASSIS. »

« Si cela ne tenait qu’à moi, on n’entendrait plus jamais cette phrase dans les écoles. » Voici pourquoi : de plus en plus de recherches et d’expériences menées dans les salles de classe montrent qu’un enseignement suivi par des élèves immobiles est loin d’être efficace. Pour que le cerveau reste actif, nous savons aujourd’hui que nous devons bouger ! Le mouvement améliore l’apprentissage et la mémoire, selon David A. Sousa, enseignant et écrivain, dans son ouvrage *Mind, Brain and Education* : Neurosciences Implications for the Classroom (2010, Leading Edge). Le mouvement active la circulation sanguine vers le cerveau qui, luimême, est plus actif lorsque les élèves se déplacent. Allison Cameron, enseignante dans le secondaire au Canada, a équipé sa salle de classe de vélos d’appartements et de tapis roulants et a divisé ses cours de langues en deux sessions de 20 minutes d’exercice et d’enseignement. Résultat : les notes des élèves aux examens se sont améliorées. En une année scolaire, une classe de quatrième a amélioré ses résultats à l’écrit de 245 %. Une autre classe de quatrième, qui ne bénéficiait pas de plages d’exercice et dont les 40 minutes de cours étaient dédiées uniquement à l’enseignement, a vu ses résultats à l’écrit chuter. Le mouvement permet aux élèves de se reconcentrer et de renforcer leur attention, affirment Lengen et Kuczala dans *The Kinesthetic Classroom : Teaching and Learning Through Movement* (2010, Corwin). Selon ces chercheurs, le simple fait de permettre aux étudiants de se lever de leur siège, pendant les cours, leur change les idées, ce dont ils ont cruellement besoin.

Les entreprises découvrent elles aussi les avantages du mouvement. Selon un rapport récent de The Economist, « les périodes d'inactivité prolongée sont néfastes, indépendamment du temps passé à faire du jogging ou à courir sur un tapis roulant. De plus, d'après les dernières recherches, nous avons besoin d'un niveau d'activité faible, mais constant… Le simple fait de se tenir debout compte, puisque cela fait travailler des muscles qui ne sont pas sollicités par la station assise ». Les entreprises aident leurs employés en installant des postes de travail pour la station debout, des bureaux à tapis de course intégré et d'autres meubles encourageant le mouvement. Malheureusement, ces informations ne semblent pas encore être parvenues jusqu'aux oreilles des directeurs d'école.

John Kilbourne, Ph. D., professeur de sciences du mouvement à l'université de Grand Valley, à Allendale dans le Michigan, s'efforce de changer les choses. « Les étudiants méritent de bénéficier du même environnement, ne serait-ce que pour les préparer au monde du travail. Pourquoi ne pas les préparer à leur avenir en créant des zones d'apprentissage plus actives et plus attrayantes ? » Pendant plus de 20 ans, J. Kilbourne a enseigné dans des salles de classe traditionnelles composées de rangées fixes de tables et de 30 à 40 chaises. « Il était impossible de modifier la configuration en raison des contraintes spatiales et des autres cours qui précédaient et suivaient les miens. »

Enseignant l'histoire et la philosophie du sport et des jeux, il en a finalement eu assez de « la structure austère et coercitive des bureaux fixes » et a obtenu un financement. Il a conçu des espaces d'enseignement et d'apprentissage ludiques (ce qu'il nomme « des salles de classe autorisant l'activité ») qui comprennent des sièges ballons et des sièges node® de Steelcase. Au bout d'un semestre seulement, il a mesuré l'efficacité de la classe en évaluant la capacité de ses étudiants à prendre des notes, à suivre le cours et à participer à des discussions, ainsi que les résultats des examens. Le bilan était très largement positif. De plus, 98 % des étudiants ont demandé à bénéficier de cette mobilité dans tous les cours. L'année suivante, J. Kilbourne a installé de nouveaux postes de travail pour la station debout et, l'année dernière, il a équipé les salles des nouveaux tabourets « Buoy » de Turnstone, qui s'inclinent jusqu'à 12 degrés et favorisent l'assise active. « Ce tabouret présente certaines des caractéristiques des sièges ballons, mais il est beaucoup plus robuste », explique-t-il. « À toutes les époques de notre histoire, la grande majorité de l'apprentissage s'est faite de manière active, non pas assis sur une chaise. Je ne peux pas imaginer une seule classe qui ne bénéficierait pas d'une salle autorisant l'activité, surtout si l'on attend des élèves qu'ils travaillent ensemble. »

98 % des étudiants souhaiteraient bénéficier de cette mobilité dans tous les cours.



Les étudiants ne sont d’ailleurs pas les seuls à en tirer profit. Selon Lengel et Kuczala, le mouvement offre aux professeurs comme aux élèves un environnement stimulant. Les enseignants ont, eux aussi, besoin de se changer les idées. Nous devrions tous, administrateurs, enseignants, concepteurs et chercheurs chargés de créer et de gérer les espaces d’apprentissage, équiper les salles de classe d’un mobilier facile à déplacer et propice au mouvement. Il incombe aux étudiants de s’autodiscipliner, de se concentrer et de mener à bien leurs tâches. Mais nous avons le pouvoir de créer des environnements qui les incitent à participer, qui les motivent et les stimulent ou qui les ennuient et les énervent.

Rejoignez le mouvement !

Produit présenté



node