

Publié le 04 mai 2014 à 10h59 | Mis à jour le 04 mai 2014 à 10h59

## Pédaler au bénéfice de l'attention en classe



On retrouve quatre vélos stationnaires dans les corridors de l'école Boisjoli, qui peuvent servir à tous les élèves pour une foule de projets. Ci-dessus, Lou Daniel Cartier, Louis Fontaine et la directrice Nicole Clermont, une cycliste aguerrie.

IMACOM, Jessica Garneau



**Isabelle Pion**

La Tribune (SHERBROOKE) Des vélos stationnaires installés dans les corridors d'une école : la scène peut sembler inhabituelle, mais elle se voit de plus en plus. Convaincues des bienfaits de l'activité physique, des écoles intègrent cette activité ponctuelle pour plusieurs raisons, notamment pour diminuer le trop-plein d'énergie des élèves ou encore pour les stimuler quand ils en ont besoin.

Les vélos stationnaires de l'école primaire Boisjoli dans l'arrondissement de Rock Forest peuvent servir à plusieurs fins, raconte la directrice, Nicole Clermont. Les élèves jouent dans la cour, mais le besoin de dépenser de l'énergie est parfois plus grand.

C'est une enseignante qui a proposé spontanément d'acheter un vélo stationnaire, alors que l'équipe discutait sur le sujet.

«Des fois, les enfants revenaient de la récréation et ils avaient encore besoin de bouger, sans que ce soit majeur ou dérangeant, mais ils avaient encore ce besoin-là», raconte Mme Clermont.

Elle-même une cycliste aguerrie, Nicole Clermont n'a pas eu besoin de se faire convaincre... l'école de la rue Président-Kennedy a finalement acheté quatre vélos stationnaires.

«Pour un élève, par exemple, on peut dire que de façon systématique il en a besoin. Pour certains élèves, c'est naturel, ils reviennent de la récré, ils savent qu'ils ne se sont pas assez dépensés, ils vont aller s'installer sur le vélo. Ça peut aussi être utilisé par l'ensemble des élèves. Parfois un enfant va dire à l'enseignant qu'il a le goût de bouger, il sort, donne des coups de pédale et revient en classe. C'est quelque chose de valorisé.» Pour certains élèves ayant des besoins spécifiques, le vélo fait assurément partie de leur routine.

«Parfois des classes se lancent des défis, pour voir quelle classe va faire le plus de kilométrage en une journée... Il y a des enseignants qui vont les utiliser pour faire des moyennes de distance, ils vont servir à des projets particuliers en mathématiques.»

Mme Clermont souligne que les enfants sont eux-mêmes en mesure de constater qu'ils sont plus calmes et plus attentifs après avoir fait un peu de vélo.

Professeur à la faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke, Félix Berrigan aime bien l'idée des vélos stationnaires. L'Écollectif, où il a mené une étude sur la pratique d'activité physique avec son collègue Sylvain Turcotte, a aussi acheté de tels vélos. «Ça peut être quelque chose d'intéressant. On n'a pas besoin de sortir, ça permet une supervision intéressante... Ça sensibilise les élèves à l'activité physique...» commente-t-il.

À la Maisonnée, raconte le père d'un élève, son enfant peut à l'occasion emprunter un circuit qui a été établi dans l'établissement : l'enfant peut aller marcher pour déverser son trop-plein d'énergie. D'autres mesures sont aussi mises de l'avant pour aider ceux et celles qui ont de la difficulté à rester en place, comme faire asseoir l'élève sur un gros ballon d'exercice plutôt que sur une chaise. L'école du boulevard Mi-Vallon n'a cependant pas voulu élaborer sur ces

mesures, davantage utilisées au cas par cas ou encore nous parler d'un projet qu'elle s'apprête à mettre en place.

Ces dernières années, les écouteurs ont aussi fait apparition dans les classes de certaines écoles : ils permettent de réduire le bruit ambiant afin d'aider les enfants à se concentrer.

© La Presse, Itée. Tous droits réservés.