



# Sedentary breakers

Projet : APPUI (Activité Physique Par interaction  
directe avec les Usager·ères et en  
Interprofessionnalité)

Mathilde Hyvärinen, Camille Zwissig et Franziska  
Schläppy, HESAV



## Définition

Se lever régulièrement est recommandé par l'Organisation mondiale de la Santé. Les pauses actives favorisent la concentration et les apprentissages des étudiant·es tout en promouvant leur santé. Il est favorable d'interrompre l'enseignement 1 à 2 fois par heure avec des activités participatives en mouvement.

## Exemple : Quiz actif

Les étudiant·es répondent à un quiz sur la théorie enseignée en prenant une certaine position. Cette activité permet d'identifier les aspects méritant d'être clarifiés tout en mettant les participant·es en mouvement.

Par exemple : Quelles affirmations correspondent aux recommandations en activité physique ?

Réponse A : se lever

Réponse B : se lever et lever les bras

Réponse C : se tenir en équilibre sur une jambe

## Pour en savoir plus

Peiris, C. L., O'Donoghue, G., Rippon, L., Meyers, D., Hahne, A., De Noronha, M., Lynch, J., & Hanson, L. C. (2021). Classroom Movement Breaks Reduce Sedentary Behavior and Increase Concentration, Alertness and Enjoyment during University Classes: A Mixed-Methods Feasibility Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5589. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115589>