

# Recherches – États des apprenants

## Mouvement

### Source : Organisation Mondiale de la Santé (2020) – Directives sur l'Activité Physique et le Comportement Sédentaire

Les recherches récentes soulignent l'importance du mouvement physique pour réguler les états émotionnels et cognitifs des apprenants en formation. Les études montrent que l'intégration du mouvement favorise l'engagement, améliore les fonctions cognitives et optimise les résultats d'apprentissage. L'Organisation Mondiale de la Santé (2020) indique que l'activité physique régulière réduit le stress, améliore la concentration et favorise le bien-être mental, des éléments clés pour maintenir un état d'apprentissage positif.

En intégrant des mouvements structurés, comme des pauses actives ou des activités interactives, les formateurs peuvent dynamiser l'énergie du groupe, renforcer la rétention des informations et limiter les comportements perturbateurs, rendant ainsi l'expérience d'apprentissage plus efficace et engageante.

---

### Vos notes/remarques

## Environnement

### Source : Psychologie Environnementale – Impact des Environnements d’Apprentissage sur les États Cognitifs et Émotionnels (2019)

Les recherches en psychologie environnementale mettent en évidence l’influence majeure de l’environnement d’apprentissage sur les états cognitifs et émotionnels des apprenants. Des études révèlent que des facteurs tels que l’éclairage, le niveau sonore, l’agencement de la salle et la température impactent directement la concentration, l’engagement et les performances globales.

Un espace de formation bien conçu – confortable, visuellement stimulant et sans distractions – améliore l’attention, réduit l’anxiété et favorise des états émotionnels positifs. Par exemple, la lumière naturelle booste l’humeur et la productivité, tandis qu’un espace encombré ou mal éclairé peut générer une surcharge cognitive et du stress. En optimisant ces éléments, les formateurs peuvent améliorer la satisfaction des apprenants, renforcer la rétention des connaissances et maximiser la performance globale.

---

### Vos notes/remarques

## Musique

Les recherches récentes mettent en lumière les avantages et les défis de l'utilisation de la musique en formation professionnelle. La musique peut stimuler les fonctions cognitives, améliorer l'humeur et accroître la motivation, rendant l'apprentissage plus engageant et agréable. Des études ont démontré que la musique améliore la mémoire et l'attention tout en réduisant le stress et l'anxiété (Canning, 2023). Par ailleurs, les activités liées à la musique sont associées à une meilleure collaboration et à un esprit d'équipe renforcé (Traineroo, 2023).

Cependant, l'intégration de la musique peut poser certains défis, notamment une surcharge cognitive ou des distractions, en particulier si la musique contient des paroles ou si elle est inconnue des participants (Elearning Industry, 2023). Pour optimiser son utilisation, les formateurs doivent choisir une musique adaptée aux objectifs pédagogiques, maintenir un volume sonore modéré et prendre en compte les préférences des participants ainsi que la nature des tâches.

### Sources :

- Canning, B. (2023). **Strategic Use of Music to Support Learning**. TD.org.
- Traineroo. (2023). **The Power of Music in Training**. Traineroo.com.
- Elearning Industry. (2023). **Balancing Engagement and Cognitive Load When Using Music in E-Learning**. Elearningindustry.com.

---

### Vos notes/remarques

## Utilisation d'objets, de tours de magie et d'éléments de surprise

L'intégration d'objets, de tours de magie et d'éléments de surprise en formation favorise l'engagement émotionnel, la concentration et la flexibilité cognitive. Ces techniques captivent l'attention, stimulent l'enthousiasme et renforcent la motivation, créant ainsi un climat propice à l'apprentissage actif. Les tours de magie et les accessoires encouragent également la créativité et la résolution de problèmes, développant ainsi l'adaptabilité cognitive des apprenants.

Les exercices de cohésion d'équipe utilisant ces éléments renforcent la confiance et la collaboration, contribuant à un climat émotionnel positif. Toutefois, il est essentiel de s'assurer que ces techniques sont en phase avec les objectifs d'apprentissage et qu'elles s'adaptent aux différents niveaux de confort des apprenants, afin d'éviter tout effet contre-productif. Lorsqu'elles sont bien intégrées, ces stratégies enrichissent les états des apprenants et favorisent une meilleure rétention des connaissances.

### Sources :

- Kurricula, J. (2023). **How to Evoke Curiosity for Better Learning Outcomes.** LinkedIn.
- Magical Katrina. (2023). **Team Building Magic Workshops.** [magickatrina.com](http://magickatrina.com).
- PMC, M. (2023). **The Cognitive and Emotional Benefits of Learning through Magic.** PubMed Central.
- Semantic Scholar. (2023). **Creative Thinking and Cognitive Flexibility in Magic Performance.** Semantic Scholar.

---

### Vos notes/remarques

## Préparation en amont de la formation

L'envoi d'un message d'accueil chaleureux et axé sur les bénéfices avant un stage ou une formation peut considérablement améliorer l'engagement émotionnel et la préparation des apprenants, influençant positivement leur expérience d'apprentissage. Cette anticipation crée une connexion avec la réalité des participants et maintient leur implication sur le long terme (Corwin Connect).

### Preuves à l'appui :

- **Accueil positif** : Une étude d'Edutopia (2021) intitulée « *The Power of a Positive Greeting* » a révélé que le fait d'accueillir les apprenants à la porte d'une salle de classe augmentait leur engagement académique de 20 % et réduisait les comportements perturbateurs de 9 % (Edutopia, 2021).
- **Messages d'accueil en ligne** : Maria T. Thomas (2021) a démontré que les messages et vidéos de bienvenue permettent aux apprenants de mieux connaître leur formateur et la structure du cours, augmentant ainsi leur engagement et leur motivation (ERIC, 2021).
- **Engagement avant la formation** : Une étude de l'Université Baylor (*Engagement in Online Learning: Building Interactive Activities*, 2021) a constaté que les activités interactives d'introduction au début d'un programme renforcent l'engagement des apprenants et leur sentiment d'appartenance (Baylor University, 2021).

---

### Vos notes/remarques

## Récompenses et motivation

L'intégration de récompenses en formation professionnelle peut renforcer la motivation, l'engagement et la satisfaction des apprenants. Cependant, leur efficacité dépend de leur type et de leur mode d'application.

### Principaux résultats des recherches :

- **Motivation accrue :** Les récompenses peuvent être un levier de motivation intrinsèque, suscitant un intérêt authentique pour l'apprentissage. Lorsqu'elles sont bien conçues, elles améliorent l'engagement et favorisent un état émotionnel positif. (Friesen, 2023, *Research on Rewards in Learning*).
- **Engagement renforcé :** Les récompenses associées à des accomplissements spécifiques incitent à une participation active et interactive, enrichissant ainsi l'expérience d'apprentissage. (Wikipedia contributors, 2023, *Gamification*).
- **Types de récompenses :** Les récompenses extrinsèques (ex. : primes financières) peuvent parfois réduire la motivation intrinsèque si elles sont trop utilisées. À l'inverse, les récompenses intrinsèques (ex. : progression personnelle) renforcent l'engagement. (Liu et al., 2023, *The Impact of Rewards on Motivation in Learning*).
- **Alignement avec les objectifs pédagogiques :** Pour être efficaces, les récompenses doivent être en cohérence avec les objectifs de formation et encourager des comportements et apprentissages pertinents, sans générer de distraction ou de désengagement. (Johnson & Smith, 2023, *Rewards for Continuous Training: A Learning Organisation Perspective*).

En combinant habilement récompenses extrinsèques et intrinsèques, les formateurs peuvent renforcer la motivation, l'engagement et l'expérience d'apprentissage globale.

---

### Vos notes/remarques