Syllabus 2026-2027
Enseignement régulier

Titre du cours :	**Yoga, santé et gestion du stress** **Atelier yoga (secondaire 3 et 4)**
Enseignant :	Andreea Andries andreea.andries@cssmi.qc.ca
Contenu du cours :	Par compétences
Étape 1 20 %	**Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques** • Apprentissage et exécution des postures (*asanas*) avec alignement corporel sécuritaire. • Développement de la flexibilité, de l'équilibre, de la force musculaire et de la conscience corporelle. • Coordination de la respiration avec le mouvement. **Adopter un mode de vie sain et actif** • Prévention des blessures et des maux de dos (fréquents en raison de la sédentarité et des postures assises prolongées à l'école). • Développement d'une conscience corporelle transférable dans d'autres sports ou activités quotidiennes.

Étape 2
20 %
	Compétences en gestion du stress et de la santé mentale
	• **Comprendre le mécanisme du stress :**
	  ○ Identification des signaux d'alarme physiques (rythme cardiaque, tensions) et psychologiques du stress en secondaire 3 (examens, relations sociales).
	• **Développer des stratégies de régulation émotionnelle :**
	  ○ Utilisation de techniques de respiration profonde (cohérence cardiaque, respiration abdominale) pour calmer le système nerveux.
	  ○ Pratique de la pleine conscience et de la méditation pour focaliser l'attention et réduire l'anxiété.

<table>
<tr><td>Étape 3
60 %</td><td>Interagir dans divers contextes de pratiques d’activités physiques- Planification et co-construction d’un enchaînement
Critère d'évaluation : Capacité à interagir avec ses pairs pour structurer une séance logique et progressive.
Éléments observables (Indicateurs) :
Respect de la structure : L'équipe s'organise pour inclure les trois phases essentielles (ancrage/réchauffement, cœur de la séance/postures dynamiques, retour au calme/Savasana).
Logique des transitions : Collaboration pour choisir des enchaînements fluides (ex. : passer d'une posture debout à une autre sans allers-retours constants au sol).
Diversité et équilibre : Intégration concertée de différentes familles d'asanas (flexions, extensions, torsions, équilibres).</td></tr>
<tr><td colspan="2">Matériel didactique</td></tr>
<tr><td colspan="2">Documents fournis par l’enseignante</td></tr>
<tr><td colspan="2">Principales SÉ et autres traces utilisées</td></tr>
<tr><td colspan="2">Voir Classroom yoga</td></tr>
</table>

Devoirs, travaux et autres exigences
Classroom Yoga
Informations supplémentaires : récupérations, projets, etc.

Au plaisir !
Bonne année scolaire !

Nom de l'enseignant (e) : Andreea Andries