



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 (<i>asanas</i>) 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.

Étape 3 60 %	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).
Matériel didactique	
Documents fournis par l'enseignante	
Principales SÉ et autres traces utilisées	
Voir Classroom yoga	

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

**Au plaisir !
Bonne année scolaire !**

Nom de l'enseignant (e) : Andreea Andries