



PLAN DE COURS

COURS : **Yoga - Pilates**

PROGRAMME : **Tous les programmes – formation générale commune**



DISCIPLINE : **109 Éducation physique - ensemble 2**

Pondération : | Théorie : 0 | Pratique : 2 | Étude personnelle : 1

PROFESSEURS DU COURS-GROUPE	BUREAU	 POSTE	 COURRIEL
Jean-François Collin	AR-2	6775	jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca
Bianka Ménard	AR-2	2944	bianka.menard@cegepmontpetit.ca
Catherine Voyer	AR-2	6682	catherine.voyer@cegepmontpetit.ca

PÉRIODES DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEURS DU DÉPARTEMENT	BUREAU	 poste	 courriel
Émilie Charbonneau	AR-2	6209	emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca
Martin Choquette	AR-2	6774	martin.choquette@cegepmontpetit.ca

1. PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT¹

PRÉSENTATION DU COURS DE YOGA-PILATES

Les cours offerts en éducation physique sont partagés en trois ensembles. Pour obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chaque ensemble. Il n'y a pas de préalable aux cours des ensembles 1 et 2. Cependant, la réussite des deux premiers ensembles est préalable à l'ensemble 3.

EN TOUT → 3 ENSEMBLES

Les trois ensembles en éducation physique poursuivent le développement d'un mode de vie sain et actif amorcé au secondaire en amenant l'étudiant à prendre les moyens nécessaires pour assurer le maintien ou l'amélioration de sa condition physique tout au long de sa vie. Ces trois ensembles sont conçus en une séquence d'apprentissage. Ils sont élaborés en continuité, de manière que les acquis théoriques et pratiques des deux premiers soient réinvestis dans le troisième.

Ensemble 2

Il concerne le processus d'amélioration de l'efficacité dans la pratique d'une activité physique, par l'intermédiaire d'une démarche de planification et d'application par objectifs, et ce, dans le contexte d'une activité sportive, d'expression ou de plein air. L'élève doit faire un relevé initial et évaluer ses habiletés et ses attitudes dans la pratique d'une activité physique, se fixer des objectifs, expérimenter une démarche visant l'amélioration de ses habiletés motrices, des techniques ou des stratégies complexes et intégrer les progrès réalisés. Il développe un sentiment de compétence et d'efficacité dans l'apprentissage qu'il aborde avec confiance et plaisir.

2. COMPÉTENCE DU PORTRAIT DU DIPLÔMÉ

Ce cours vous propose une approche globale qui vous permettra d'améliorer votre santé et votre condition physique. Ces méthodes d'entraînement favorisent le développement harmonieux du corps et de l'esprit. Les différents exercices de yoga et de Pilates vous amèneront à un meilleur contrôle de la respiration, à une meilleure conscience corporelle ainsi qu'à développer votre musculature profonde.

Au niveau de la condition physique, des exercices dynamiques et d'étirements augmentent l'endurance musculaire, améliorent la posture et la souplesse. Des techniques de relaxation permettent de gérer le stress et des techniques de méditation permettent de faire le vide mental.

L'étudiant sera amené à développer sa capacité d'appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité, dans la pratique suffisante du yoga et du Pilates. Ce qui lui permettra d'y trouver plaisir, valorisation, confiance, sentiment de compétence et de motivation dans cette pratique.

3. OBJECTIF MINISTERIEL

Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique.

4. OBJECTIF TERMINAL DU COURS

À la fin du cours, l'étudiant sera en mesure de développer progressivement une juste perception des habiletés et des attitudes requises ainsi qu'une juste perception de ses besoins d'apprentissage. En plus de développer son efficacité et son aisance dans la pratique du yoga et du Pilates, le participant acquiert une méthode, des outils et des attitudes qui lui permettent d'intervenir de manière organisée et efficace sur l'amélioration de ses habiletés et sur toute situation d'apprentissage dans laquelle il peut vouloir s'engager.

¹ L'usage épïcène du masculin dans ce texte est une forme neutre. Il ne vise qu'une meilleure lisibilité du texte et ne comporte aucun caractère discriminatoire à l'égard des personnes de sexe féminin.

5. ORIENTATION PÉDAGOGIQUE

Lors des semaines durant lesquelles l'enseignant donnera un cours asynchrone (sans heures définies), les consignes seront envoyées par écrit aux étudiants. Le temps devrait se diviser ainsi: capsules vidéo à regarder, pratique de méditation (10 minutes), théorie (10-15 minutes), pratique de yoga et Pilates (40-50 minutes) et relaxation 10-20 minutes.

Lors des semaines synchrones (selon votre horaire de cours), votre enseignant vous donnera les informations sur la plate-forme utilisée (Teams) pour rejoindre la séance. Lors de ces séances, les présences seront comptabilisées.

6. PLANIFICATION DU COURS

Semaine	Contenu	Évaluations/devoir
1	Présentation de l'enseignant, du plan de cours, des évaluations et des plateformes qui seront utilisées.	Q-APP à remplir sur Moodle et lire Cahier Coop p.1 à 6 et 18 à 21
2	Théorie de Pilates (Principes de base et plans de mouvement) Initiation à la salutation au soleil et à la cohérence cardiaque. Exercices de Pilates	Lecture cahier COOP (Moodle) selon les consignes de votre enseignant
3	Théorie sur le Yoga + pratique de postures de yoga et exercices de Pilates. Retour sur les notions théoriques en préparation à l'évaluation théorique.	Étudier pour l'évaluation théorique (Lecture cahier COOP (Moodle) Pratique de postures de yoga et exercices de Pilates
4	Évaluation théorique (15%) Explication de l'évaluation initiale + tests initiaux	Évaluation initiale (15%) Pratique de postures de yoga et exercices de Pilates
5	Remise de l'évaluation initiale (15%) Explication du journal de bord et début de l'exécution.	Journal de bord (pratique personnelle)
6	Pratique de postures de yoga et exercices de Pilates	Journal de bord
7	Pratique de postures de yoga et exercices de Pilates	Journal de bord
8	Pratique de postures de yoga et exercices de Pilates	Journal de bord
9	Explication du bilan final + reprise des tests initiaux	Finaliser le journal de bord Compléter bilan final
10	Remise du journal de bord (30%) et remise du bilan final (10%)	
11	Explication de la séance personnelle	Pratique de la séance personnelle
12	Travail sur sa séance personnelle	Pratique de la séance personnelle
13	Travail sur sa séance personnelle	Pratique de la séance personnelle
14	Évaluation de la salutation au soleil et de la séance personnelle (30%)	Remise de l'épreuve terminale (30%)

7. SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Évaluation	Description	Date de remise/ Pondération	Projet du plan cadre
Évaluation théorique	L'évaluation théorique visera à vérifier l'apprentissage des concepts de base et yoga et Pilates.	Semaine 4 15%	Respect des règles (15%)
Évaluation de sa situation de départ	Cette évaluation consistera en une auto-évaluation de ses capacités à exécuter différents exercices de yoga et Pilates	Semaine 5 15%	Amélioration de ses habiletés (15%)
Journal de bord	Le journal de bord est un journal de sa pratique personnelle à raison d'au moins 1h par semaine.	Semaine 5 à 10 Journal de bord 30%	Démarche (30%)
+ Bilan final	Le bilan final permettra de faire le point sur les améliorations en lien avec l'évaluation de sa situation de départ.	Semaine 10 10 %	Amélioration de ses habiletés (10%)
Épreuve finale: vidéo de la salutation au soleil + séance personnelle	Exécution filmée de sa salutation au soleil en respectant les critères d'évaluation. Séance personnelle: création d'une séance personnelle en lien avec l'objectif personnel (avec photos).	Semaine 13 Salutation au soleil 15% Séance personnelle 15%	Épreuve terminale (30%)
			100%

Le **seuil de réussite** de ce cours est de 60 % basé sur le total des notes accumulées dans tous les examens sommatifs. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours.* Les critères d'évaluation seront présentés par écrit au moins une semaine avant l'activité d'évaluation sommative.

8. MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- Tapis de yoga
- Appareil comportant une caméra (ordinateur, cellulaire, etc.) pour les séances « synchrones »
- Se trouver un endroit propice à la détente et l'activité physique (pour faire votre yoga et Pilates)

9. BIBLIOGRAPHIE

Yoga:

- Long Ray. The Key poses of yoga. Your guide ton functional anatomy in yoga. Volume 1, 2006, 213 p.
 Long Ray. The Key muscles of yoga. Your guide ton functional anatomy in yoga. Volume 2, 200, 239 p.
 Kaminoff, Leslie. Yoga: Anatomie et mouvements. Paris: Vigot, 2008, 220 p.
 Kraftsow, Gary. Yoga: Guide complet. s.l.: Caractère, 2007, 333 p.
 S. Kilham, Christopher. Pouvoir et secrets du yoga tibétain. Paris: Guy Trédaniel, 1996, 144 p.
 Gilmore, Ruth. Bien dans sa peau avec le yoga. « Marabout pratique, Santé forme » s.l. Marabout, 2004, 123 p.
 Brown, Christina. La Bible du Yoga, Guy Tredaniel, 2012 399 p.
 Dituro Daniel, Yang Ingrid. Hatha Yoga. Les Asana. Paris. Éditions Vigot, 2013, 185p.

Pilates:

Ungaro, Alycea. *Souplesse en douceur: Forme et bien-être par la méthode Pilates*. s.l.: Hachette, 2002, 175 p.

Bosler, Caron. *Simplement Pilates: Inspiration santé*. Montréal, Modus Vendi Inc., 255 p.

10. CONDITIONS DE RÉUSSITE AU COURS

1. Note de passage

La note de passage du cours est de 60%. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés (PIÉA, 6.5.2.1).

2. Présence aux évaluations sommatives

La présence aux activités d'évaluation sommative est obligatoire (PIEA 5.2.5.1).

Toute absence non motivée pour des raisons graves (maladie, décès, événement de force majeure, etc.) à une activité d'évaluation sommative peut entraîner la note zéro (0) pour ladite activité. Des pièces justificatives peuvent être exigées. Si les motifs sont graves et reconnus comme tels par l'enseignant, des modalités de report de l'activité d'évaluation seront convenues entre l'enseignant et l'étudiant (PIÉA 6.2.5.1).

3. Plagiat

Tout manquement à l'honnêteté intellectuelle, de même que toute tentative de collaboration à une telle action entraînent la note « 0 » (zéro) pour l'examen, le travail ou l'activité d'évaluation en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale qui le transmet à la Direction des études (PIÉA, 5.6.1).

4. Révision de notes

L'étudiant qui s'estime lésé dans l'évaluation de son travail ou examen peut demander la révision de sa note en cours de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 5.6.2 de la PIÉA.

5. Droit d'appel

Un étudiant qui s'estime lésé lors de l'application de l'article 6.3.4 pourrait en appeler à l'adjoint responsable au Service des programmes.

6. Remise des travaux et correction

Les travaux exigés doivent être remis à la date, au lieu et aux moments fixés.

La pénalité pour le travail remis en retard est de 10% de la valeur du travail par jour ouvrable de retard pour tout travail valant au moins 10% de la note finale. Lorsqu'il s'agit de fiches d'activités hebdomadaires, la perte sera de 1 point par jour de retard.

7. Présentation matérielle des travaux

L'étudiant doit respecter les « Normes de présentation matérielle des travaux écrits » adoptées par le cégep. Ces normes sont disponibles sous la rubrique « Méthodologie » des centres de documentation du cégep. Voici l'adresse : <http://rms.h.cegepmontpetit.ca/normes-de-presentacion-materielle-des-travaux-ecrits-du-cegep/>

Les pénalités départementales concernant le non-respect des normes de présentation matérielle des travaux (PIEA, article 5.3.2) : voir point 6 ci-haut.

8. Qualité de la langue française

L'étudiant doit présenter ses travaux en un français correct. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser un travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite (PIÉA 6.3.1). Le retard à remettre le travail dans un français correct est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité.

Grille de correction du français		
Excellent	<ul style="list-style-type: none">- Les idées sont claires. Le propos est cohérent.- Très bon emploi du vocabulaire relié à la discipline.- En général, respect du code orthographique et grammatical (peu ou pas de fautes).	10/10
Moyen	<ul style="list-style-type: none">- Les idées sont relativement claires. Le propos est généralement cohérent.- La plupart du temps, le choix du vocabulaire relié à la discipline est judicieux.- Le texte comporte un certain nombre de fautes de grammaire ou d'orthographe.	6/10
Faible	<ul style="list-style-type: none">- Le texte est difficile à comprendre ; le contenu en est affecté.- Mauvais emploi du vocabulaire relié à la discipline.- Le texte présente trop de fautes de grammaire ou d'orthographe.	0/10

Correction à caractère déductive (100% - 10%).

L'étudiant n'a pas la possibilité de corriger ses fautes pour récupérer ses points perdus pour la qualité de la langue française.

Centre de valorisation et d'amélioration du cégep Édouard-Montpetit :

<http://www.cegepmontpetit.ca/cegep/centres-de-references/le-francais-s-affiche>

11. RÈGLES DÉPARTEMENTALES POUR L'ENSEMBLE DES COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

1. La présence au cours est obligatoire

En cas d'absences répétées de l'étudiant, la procédure suivante s'applique : Les absences non motivées seront comptabilisées et un premier avis écrit sera envoyé à l'étudiant par MIO à la suite d'absences équivalant à 10 % du nombre d'heures du cours. Il précisera les dates des absences, le nombre d'heures d'absences compilé ainsi que la possibilité d'exclusion qui pourrait entraîner un échec au cours si le pourcentage d'absences franchit le 2e seuil. À la suite des absences équivalant à plus de 15 % du nombre d'heures du cours, un avis d'exclusion sera acheminé à l'étudiant et à la Direction des études qui en conservera le registre. La sanction pour cause d'absences se traduira par la note cumulée au moment de l'exclusion.

2. Reprise

En cas de raison grave ; (décès, maladie, cas de force majeure), le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible.

3. Retard

Les retards s'accumulent avec les heures d'absence.

Un retard est comptabilisé comme une heure d'absence.

Le professeur se réserve le droit de refuser l'accès au cours.

Un retard est comptabilisé dès le début de la période si l'étudiant n'est pas présent.

12. POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES

Tout étudiant inscrit au cégep Édouard-Montpetit doit prendre connaissance du contenu de quelques politiques et règlements institutionnels et s'y conformer. Notamment, la Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages (PIEA), la Politique institutionnelle de la langue française (PILF), la Politique pour un milieu d'études et de travail exempt de harcèlement et de violence (PPMÉTEHV), les Conditions d'admission et

cheminement scolaire, la Procédure concernant le traitement des plaintes étudiantes dans le cadre des relations pédagogiques.

Le texte intégral de ces politiques et règlements est accessible sur le site Web du Cégep à l'adresse suivante : www.cegepmontpetit.ca/reglements-et-politiques. En cas de disparité entre des textes figurant ailleurs et le texte intégral, ce dernier est la seule version légale et appliquée.

13. LE CENTRE DE SERVICES ADAPTÉS – POUR LES ÉTUDIANTS EN SITUATION DE HANDICAP

Les étudiants ayant un diagnostic d'un professionnel (limitations motrices, neurologiques, organiques, sensorielles, troubles d'apprentissage, de santé mentale, trouble du spectre de l'autisme ou autres) ou ayant une condition médicale temporaire peuvent faire une demande pour obtenir des mesures adaptées.

Pour avoir accès à ce service, faites parvenir votre diagnostic soit par Mio à "Service, CSA" ou par courriel à servicesadaptés@cegepmontpetit.ca.

Si vous avez déjà un plan de mesures adaptées avec le CSA, vous êtes invités à communiquer avec votre professeur dès le début de la session afin de discuter avec lui des mesures d'accommodement déterminées par le CSA.

Campus	Campus Longueuil	Campus Éna
Local :	D-0240	B-157
Par téléphone :	450-679-2631 #2272	450-679-2631 #4568
En ligne :	servicesadaptés@cegepmontpetit.ca	servicesadaptésena@cegepmontpetit.ca

14. RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Pour plus d'information sur les cours d'éducation physique au collégial, veuillez-vous référer au site web du département d'éducation physique :

<http://education-physique.cegepmontpetit.ca>

L'éducation physique et la formation générale

Avec les autres disciplines de la formation générale, l'éducation physique contribue au développement des habiletés, des connaissances et des attitudes nécessaires pour s'intégrer à la société comme individu lucide, responsable et actif. Elle contribue à divers degrés aux buts de la formation générale :

- ◆ La capacité de développer une pensée autonome et critique sur son mode de vie et sa santé
- ◆ La conscience de ses responsabilités envers soi et les autres
- ◆ L'application des savoirs à l'analyse de situations et à la détermination de l'action
- ◆ La prise de conscience de la nécessité d'adopter des habitudes de vie qui favorisent une bonne santé
- ◆ La conceptualisation
- ◆ L'analyse et la synthèse
- ◆ La maîtrise de méthode de travail
- ◆ Le développement de l'autonomie

Particularités des cours d'éducation physique au cégep Édouard-Montpetit :

Les cours d'éducation physique ne comblent pas les besoins d'activité physique de l'étudiant. Afin de mieux performer à l'école et pour favoriser le développement des compétences en éducation physique, il est fortement suggéré aux étudiants de rechercher dès leur entrée au cégep des façons d'être régulièrement actif en dehors de ses cours d'éducation physique. Afin de contrer les effets dévastateurs de la sédentarité, tous les cours comportent de façon régulière une activité ou une routine d'exercices exigeant un effort soutenu et vigoureux avec un accent particulier sur le développement de la composante cardiovasculaire que l'étudiant est aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors cours.