

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté d'éducation

Description du portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard
du questionnement didactique

par

Marie-Hélène Massé

Essai présenté à la Faculté d'éducation

en vue de l'obtention du grade de

Maître en enseignement (M. Éd.)

Maîtrise en enseignement au collégial

Juillet 2020

© Marie-Hélène Massé, 2020

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté d'éducation

Description du portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard
du questionnement didactique

par

Marie-Hélène Massé

a été évaluée par un jury composé des personnes suivantes :

Martin Richard
Cégep régional de Lanaudière

Directrice ou directeur de la recherche

Isabelle Cabot
Cégep de St-Jean-sur-Richelieu

Membre du jury

Essai accepté le 13 juillet 2020

SOMMAIRE

Cette recherche a pour thème l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial. L'angle du questionnement didactique a été choisi afin de connaître les contenus enseignés et les facteurs qui influencent ces choix didactiques. En premier lieu dans cet essai, les contextes de l'enseignement de l'éducation physique et de l'enseignement du yoga au niveau collégial sont établis. Puis, le problème de recherche, qui émane de la vastitude des savoirs disciplinaires du yoga, est expliqué par la difficulté à catégoriser le yoga et la complexité à choisir les contenus didactiques à enseigner. Ainsi, l'objectif général poursuivi est de dresser le portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique.

Les deux principaux concepts de cette recherche sont le yoga et le questionnement didactique. Les modèles théoriques choisis sont bien campés afin de répondre à l'objectif principal qui se détaille en trois objectifs spécifiques :

1. Identifier les caractéristiques des enseignantes et enseignants en éducation physique au collégial qui enseignent du yoga.
2. Identifier les caractéristiques des cours de yoga donnés en éducation physique au collégial.
3. Décrire les choix didactiques faits par les enseignantes et enseignants qui enseignent du yoga en éducation physique au collégial.

Dans le cadre de cette recherche descriptive, l'approche méthodologique est mixte et majoritairement quantitative. L'échantillonnage a été fait auprès des enseignantes et enseignants

en éducation physique des cégeps francophones publics offrant du yoga en 2019. Un questionnaire électronique a été construit et validé afin de répondre aux objectifs de la recherche. Les données recueillies proviennent de 21 questionnaires issus de 14 cégeps différents.

Le principal constat, que révèlent les résultats sur l'identification des caractéristiques des enseignantes et enseignants, est qu'elles et ils ont une grande expérience et une solide scolarité dans l'enseignement de l'éducation physique et la pédagogie. Or, l'expérience en enseignement du yoga précisément est en général moins grande et les formations suivies sont hétérogènes et pour la plupart courtes et non accréditées.

Ensuite, le deuxième objectif spécifique cherchant à identifier les caractéristiques des cours de yoga donnés en éducation physique au collégial a permis de démontrer que le yoga est très polyvalent. En effet, bien que ce soit pour l'atteinte de la deuxième compétence où il est le plus utilisé, il sert à l'enseignement de chacune des compétences en tant qu'activité principale de la session. De plus, il aide à l'atteinte de plusieurs buts à l'intérieur des autres cours d'éducation physique où il n'est pas l'activité principale. Un autre fait marquant est que les enseignantes et enseignants perçoivent que les cours de yoga intéressent une très forte majorité de filles et que les étudiantes et étudiants sont pour la plupart sédentaires.

La description des choix didactiques se fait difficilement en quelques lignes, mais il est possible de constater qu'ils s'articulent surtout autour de la pratique des postures, de la pratique de la respiration et de la méditation. Que ces choix sont faits avec une approche majoritairement moderne avec quelques aspects traditionnels. Et que les préoccupations des enseignantes et

enseignants dans le choix des savoirs concernent surtout les contenus avancés et ceux pouvant avoir une représentation spirituelle, religieuse ou ésotérique.

Les résultats ne sont pas destinés à être généralisés, mais bien à servir d'inspiration, de réflexion et de base de connaissance sur l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial. Les pistes d'application de cette étude se situent dans la création de sources de référence et de formations mieux adaptées au contexte d'enseignement collégial sans dénaturer le caractère singulier de cette discipline ou de limiter son grand potentiel. D'autres recherches permettront d'évaluer l'évolution du yoga selon les transformations de la société et du domaine de l'éducation.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	1
PREMIER CHAPITRE. LA PROBLÉMATIQUE.....	4
1. LE CONTEXTE DE L'ESSAI	4
1.1 L'enseignement de l'éducation physique au collégial	5
1.1.1 La situation historique et organisationnelle	5
1.1.2 Les compétences en éducation physique.....	6
1.1.3 L'organisation des cours d'éducation physique : les ensembles de cours	8
1.2 L'enseignement du yoga en éducation physique au collégial.....	9
1.2.1 Le contexte du yoga en éducation physique au collégial.....	10
1.2.2 La formation disciplinaire des enseignantes et enseignants.....	11
2. LE PROBLÈME DE RECHERCHE	13
2.1 Les origines de la problématique	13
2.2 La vastitude du yoga	14
2.2.1 La difficulté à catégoriser le yoga	14
2.2.2 La complexité à choisir les contenus didactiques	16
3. OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ESSAI.....	18
DEUXIÈME CHAPITRE. LE CADRE DE RÉFÉRENCE.....	20
1. LE YOGA.....	20
1.1 La définition du yoga.....	21
1.2 L'historique du yoga	21
1.3 Le yoga traditionnel et le yoga moderne.....	24
1.4 Les styles de yoga	24
1.5 Les enchaînements de postures	25
1.6 Le modèle théorique du yoga.....	26
2. LE QUESTIONNEMENT DIDACTIQUE.....	28
2.1 La définition de la didactique.....	28
2.2 Le modèle théorique du questionnement didactique.....	29
2.3 Le questionnement didactique en yoga et en éducation physique au collégial.....	34

3.	LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ESSAI.....	36
TROISIÈME CHAPITRE. LA MÉTHODOLOGIE		37
1.	L'APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE ET LE TYPE D'ESSAI	37
2.	LES PARTICIPANTES ET PARTICIPANTS DE LA RECHERCHE	39
2.1	La méthode d'échantillonnage.....	41
3.	LES MÉTHODES ET LES INSTRUMENTS DE COLLECTE DE DONNÉES	42
3.1	La fidélité et la validité du questionnaire.....	43
4.	LES MODALITÉS D'ANALYSE DE DONNÉES	44
5.	LE DÉROULEMENT ET L'ÉCHÉANCIER	45
6.	LES CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES	48
QUATRIÈME CHAPITRE. LA PRÉSENTATION ET L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS.....		51
1.	LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS	51
1.1	Les caractéristiques des enseignantes et enseignants.....	52
1.2	Les caractéristiques des cours de yoga	56
1.2.1	Les cours où le yoga est l'activité principale	56
1.2.2	Les cours où le yoga n'est pas l'activité principale	61
1.3	Les choix didactiques dans l'enseignement du yoga	64
1.3.1	Les savoirs disciplinaires	64
1.3.2	Les savoirs à enseigner.....	68
1.3.3	Les rapports des élèves aux savoirs	82
1.3.4	Le manuel didactique et les formations	85
2.	L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS.....	88
2.1	Les caractéristiques des enseignantes et enseignants.....	88
2.2	Les caractéristiques des cours de yoga	91
2.2.1	Les cours où le yoga est l'activité principale	92
2.2.2	Les cours où le yoga n'est pas l'activité principale	94
2.3	Les choix didactiques dans l'enseignement du yoga	94
2.3.1	Les savoirs disciplinaires	95
2.3.2	Les savoirs à enseigner.....	97
2.3.3	Les rapports des élèves aux savoirs	102

2.3.4 Le manuel didactique et aspects complémentaires	102
2.4 Les relations entre les objectifs spécifiques	103
CONCLUSION	105
1. LA SYNTHÈSE DE LA RECHERCHE.....	105
2. LES LIMITES ET LES PISTES D'APPLICATIONS FUTURES DE LA RECHERCHE	107
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	111
ANNEXE A. LES BLESSURES ET FACTEURS DE RISQUE	117
ANNEXE B. LE MESSAGE AUX COORDINATIONS DÉPARTEMENTALES	120
ANNEXE C. LE QUESTIONNAIRE VALIDÉ.....	122
ANNEXE D. LE FORMULAIRE DE CONSENTEMENT	149
ANNEXE E. L'ATTESTATION DE CONFORMITÉ ÉTHIQUE DE PERFORMA	156

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1.	Les compétences en éducation physique.....	7
Tableau 2.	L'offre de cours par ensemble au CRLJ en 2019.....	8
Tableau 3.	L'Ashtanga yoga : Les huit membres du yoga.....	28
Tableau 4.	Le calendrier de la recherche	46
Tableau 5.	Les blessures les plus importantes rencontrées	117
Tableau 6.	Les facteurs pouvant avoir causé ces blessures.....	118

LISTE DES FIGURES

Figure 1.	Le triangle de Houssaye	30
Figure 2.	Le nouveau triangle didactique	31
Figure 3.	La fleur du questionnaire didactique	32
Figure 4.	L'âge.....	52
Figure 5.	L'expérience en enseignement de l'éducation physique et du yoga au collégial..	53
Figure 6.	La formation universitaire initiale.....	54
Figure 7.	La formation en yoga	55
Figure 8.	Le nombre de groupes et d'enseignantes et enseignants de yoga par ensemble ...	57
Figure 9.	Le type de local utilisé pour l'enseignement du yoga.....	58
Figure 10.	La moyenne d'étudiantes et étudiants par groupe de yoga	59
Figure 11.	Les facteurs déterminant le nombre d'étudiantes et d'étudiants par groupe.....	60
Figure 12.	Le niveau de forme physique	61
Figure 13.	La fréquence d'utilisation du yoga.....	62
Figure 14.	Les buts de l'utilisation du yoga	63
Figure 15.	Les composantes du yoga de Patanjali enseignées.....	65
Figure 16.	Les styles de yoga enseignés.....	66
Figure 17.	Les sources pour bâtir les cours de yoga.....	68
Figure 18.	La position sur l'enseignement des composantes du yoga.....	70
Figure 19.	L'utilisation du sanskrit.....	71
Figure 20.	Le contenu du recentrement	72
Figure 21.	L'enseignement des respirations	73
Figure 22.	Les respirations avant les postures	74
Figure 23.	Les respirations pendant les postures	75
Figure 24.	Les respirations guidées après la pratique des postures	75
Figure 25.	Les objectifs de la pratique du yoga.....	76
Figure 26.	Les enchaînements de postures	77
Figure 27.	L'enseignement des « mantras », « mudras », « bandhas »	78
Figure 28.	Le chant « AUM/OM »	78

Figure 29.	L'approche traditionnelle et moderne	79
Figure 30.	La difficulté à choisir le contenu.....	80
Figure 31.	Les contenus considérés inadéquats	81
Figure 32.	Les rapports des étudiantes et étudiants aux savoirs	84
Figure 33.	Le manuel de cours	85

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

APC	Approche par compétence
CÉGEP	Collège d'enseignement général et professionnel
CRL	Cégep régional de Lanaudière
CRLJ	Cégep régional de Lanaudière à Joliette
DEC	Diplôme d'études collégiales
DESS	Diplôme d'études supérieur spécialisé
FFY	Fédération francophone de yoga
MEC	Maîtrise en enseignement collégial

REMERCIEMENTS

Le long parcours menant à la rédaction de cet essai a duré plusieurs années. Au fil du temps, de nombreuses personnes ont croisé mon chemin. Cette recherche est le fruit de ces précieuses rencontres et de la générosité de chacun.

Je souhaite tout d'abord remercier du fond du cœur mon directeur d'essai, Martin Richard, pour sa patience, sa grande disponibilité, sa bienveillance, son écoute et ses encouragements. Je suis grandement reconnaissante du soutien inébranlable dont j'ai bénéficié durant ces deux dernières années.

Cet essai n'aurait pas pu voir le jour sans l'appui de mon précieux conjoint, Stéphane Rivest, lui qui m'encourage dans l'accomplissement de mes passions aussi prenantes soient-elles. Sa présence me pousse à être une meilleure personne chaque jour.

Un merci particulier à ma grande sœur, Geneviève Massé, à ma mère Francine Leclerc et à mon amie et collègue Geneviève Boutin, qui ont été aux premières loges à chacune des étapes de cette grande aventure.

Je termine en soulignant la collaboration des enseignantes et enseignants qui ont généreusement répondu à mon questionnaire et celle des coordonnatrices et coordonnateurs qui l'ont distribué. Cela démontre encore une fois que la communauté des éducatrices et éducateurs physique est engagée et volontaire.

INTRODUCTION

De nos jours, plusieurs moyens sont entrepris pour vivre mieux, plus longtemps et en meilleure santé. La popularisation du yoga en occident concorde avec le besoin grandissant de trouver l'équilibre entre la société actuelle axée sur la performance et le bien-être physique et mental (Tardan-Masquelier, 2002). Depuis plusieurs décennies, les centres de yoga se multiplient en occident et les recherches scientifiques sur les bienfaits démontrent les avantages d'une telle pratique sur la santé. Le yoga se transforme, se modernise et s'enseigne maintenant dans plusieurs contextes, dont celui de l'éducation physique en milieu scolaire (Villate, 2015). Au collégial, le yoga est présent comme activité physique dans les cours d'éducation physique au Québec en réponse à la grande place qu'il occupe dans la société.

Concrètement, le thème de cet essai traite de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial afin de décrire le contexte d'enseignement et les choix didactiques faits par les enseignantes et enseignants. La difficulté à l'origine de cette étude provient du vécu de la chercheuse et s'articule autour de la complexité à choisir les savoirs à enseigner. Cette trame de fond alimente chaque ligne, cependant, afin de rendre le tout intelligible, la première étape est de bien camper la problématique de cet essai, le cadre de référence et la méthodologie avant de présenter les résultats et leur interprétation. La conclusion permet d'entrevoir les limites de l'essai, mais aussi tracer les suites et les retombées.

Ainsi, dans le premier chapitre de l'essai, la problématique est exposée en trois sections. La première est de situer et de décrire le contexte de l'essai sur le plan de l'éducation physique au

collégial et celui du yoga. Suit la description détaillée du problème de l'essai qui découle principalement de la vastitude du yoga. Finalement, l'objectif général de l'essai est présenté.

Le deuxième chapitre constitue la présentation du cadre de référence sur lequel s'appuie cette recherche. Le concept du yoga est exposé à travers le choix d'une définition du yoga. Ensuite a lieu le survol des grands moments historiques, la distinction du yoga traditionnel et moderne tel qu'utilisé dans cette recherche, les styles de yoga, les enchaînements de postures et le choix d'un modèle théorique pour situer le yoga. Le deuxième concept à l'étude est le questionnement didactique où la décision d'utiliser le modèle théorique illustré par la fleur didactique est expliquée en détail. Finalement, ce chapitre se clôture par la présentation des objectifs spécifiques servant à répondre à l'objectif général.

Le troisième chapitre fait état de la méthodologie utilisée pour atteindre les objectifs présentés aux chapitres précédents. L'approche méthodologique mixte majoritairement quantitative et le type d'essai descriptif sont présentés en premier lieu. Ensuite, le choix des participantes et participants est décrit en lien avec la méthode d'échantillonnage retenue. Le questionnaire comme méthode et instrument de collecte de données ainsi que les modalités d'analyse de données sont exposées. Un échéancier est présenté afin de structurer les étapes de la méthodologie dans le temps et finalement, les considérations éthiques mises en place pour cette recherche sont étayées.

Le quatrième chapitre contient la présentation et l'interprétation des données. Les objectifs spécifiques de la recherche forment la structure des sections de ce chapitre. De ce fait, les caractéristiques des enseignantes et enseignants, les caractéristiques des cours de yoga et les choix

didactiques permettent d'illustrer clairement le portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial.

La conclusion propose une synthèse de l'essai qui relate les faits saillants du fondement, du processus et des résultats de cette recherche. Finalement, les limites et les retombées souhaitées dans l'application de ces connaissances ainsi que des pistes de recherches futures sont soulevées.

PREMIER CHAPITRE. LA PROBLÉMATIQUE

La problématique de cet essai porte sur l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique. Dans ce chapitre, le contexte de l'essai sert à mieux comprendre les circonstances dans lesquelles les choix didactiques sont faits par les enseignantes et enseignants. Pour sa part, le problème de recherche découle du questionnement didactique vécu par la chercheuse dans son enseignement du yoga. Il s'articule autour de la difficulté à catégoriser le yoga et à choisir les savoirs à enseigner dus à la vastitude des savoirs de cette discipline. Finalement, l'objectif général de l'essai est présenté et décrit de manière à bien baliser cette recherche. Ainsi, les informations pertinentes sous-jacentes à la recherche sont réunies et servent de trame de fond à la compréhension de la démarche.

1. LE CONTEXTE DE L'ESSAI

Afin de bien ancrer la problématique, le contexte de cet essai est divisé en deux principaux sujets, l'enseignement de l'éducation physique au collégial et l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial. Cette présentation permet de comprendre quels sont les impératifs ministériels et le vocabulaire propre à ce domaine d'enseignement. Il en est de même pour le yoga qui est utilisé dans un contexte scolaire ayant une structure bien établie. Les considérations pour l'enseigner sous forme d'activité physique sont circonscrites. L'angle de cette étude est celui du questionnement didactique, ainsi, chacun des éléments dans ce contexte fait partie du processus réflexif menant à établir les fondations du choix des savoirs à enseigner.

1.1 L'enseignement de l'éducation physique au collégial

Dans cette première section, afin de bien situer l'éducation physique dans le cursus collégial, sa situation historique et organisationnelle est abordée. Ensuite, les compétences à atteindre par les étudiantes et étudiants sont présentées puisqu'en plus d'être au cœur de la pédagogie collégiale, ils sont d'une importance capitale dans le questionnement didactique. S'en suit l'explication de l'organisation des cours offerts, appelés « ensembles de cours ». Ceci permet de bien saisir dans quelles circonstances les étudiantes et étudiants sont amenés à atteindre les compétences visées ainsi que de préciser les conditions organisationnelles du choix des savoirs à enseigner pour les enseignantes et enseignants.

1.1.1 *La situation historique et organisationnelle*

Comme le retrace très bien Gingras (1992), c'est en 1967, suite à la commission Parent que le Québec a introduit dans sa structure d'enseignement supérieur un nouveau degré de scolarisation, les cégeps (collèges d'enseignement général et professionnel). L'éducation physique y est enseignée depuis la première année de création des cégeps (Gingras, 1992).

Actuellement, « chaque programme d'études collégiales comprend quatre composantes : la formation spécifique, la formation générale commune à tous les programmes d'études, la formation générale qui lui est propre et la formation générale complémentaire à la formation spécifique » (Gouvernement du Québec, 2016, p. 4). L'éducation physique est située dans la formation générale commune à tous les programmes d'études (Gouvernement du Québec, 2016). Ainsi, le cheminement scolaire des étudiantes et étudiants du collégial est constitué de trois cours

d'éducation physique obligatoires en vue de l'obtention d'un diplôme d'études collégiales (DEC). Chacun des cours d'éducation physique est d'une durée de 30 heures et est chapeauté par une compétence établie par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (Gouvernement du Québec, 2016).

1.1.2 Les compétences en éducation physique

Les années 90 sont marquées par la période du renouveau de l'enseignement collégial (Gouvernement du Québec, 2019). En effet, entre 1992 et 2003, un grand chantier de réflexion aboutit à la réforme de cet ordre d'enseignement par l'implantation de plusieurs « mesures administratives, pédagogiques et législatives » (Gouvernement du Québec, 2019, p. 22). Dans la foulée de ce renouveau, une nouvelle approche pédagogique et évaluative est instaurée au collégial, l'approche par compétence (APC) (Gouvernement du Québec, 2019). Ce changement d'approche mène à une réorganisation des cours d'éducation physique selon une logique de compétences à atteindre comprenant des éléments de compétences et des critères de performance bien spécifiés (Gouvernement du Québec, 2016).

Afin de situer ce qu'est une compétence dans le contexte de l'enseignement au collégial, Leroux (2009, p. 69) propose une définition opérationnelle qu'elle formule ainsi : « la compétence se définit comme un savoir-agir complexe mobilisant et combinant un ensemble de ressources internes et externes pertinentes pour traiter avec succès des tâches complexes d'une même famille. »

De ce fait, en éducation physique, la compétence 1 vise à acquérir des connaissances de base sur la condition physique, les saines habitudes de vie et la santé, à faire un bilan de sa condition physique, à pratiquer une ou des activités physiques dans une vision favorisant la santé et à communiquer clairement ses choix d'activités physiques (Gouvernement du Québec, 2016). La compétence 2, qui porte sur l'amélioration de l'efficacité dans une activité physique, amène les étudiantes et étudiants à vivre une progression où elles et ils devront s'investir dans un processus de mise en œuvre d'objectifs à atteindre (Gouvernement du Québec, 2016). La compétence 3 a pour visée la responsabilisation de l'étudiante et de l'étudiant dans sa pratique d'activités physiques. Démontrer sa prise en charge demande de l'autonomie et de l'engagement, elle ou il est amené à le faire de manière à avoir des bienfaits significatifs sur sa santé tout en agissant dans une perspective de santé (Gouvernement du Québec, 2016).

Le tableau 1 ci-dessous expose en un coup d'œil les trois énoncés de compétences à atteindre en éducation physique au collégial :

Tableau 1. Les compétences en éducation physique

Compétence 1	Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé.
Compétence 2	Améliorer son efficacité dans la pratique d'une activité physique.
Compétence 3	Démontrer sa capacité à se charger de sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé.

Source. Gouvernement du Québec, 2016.

1.1.3 L'organisation des cours d'éducation physique : les ensembles de cours

Les compétences visées en éducation physique peuvent se vivre à travers de nombreuses activités physiques (ski de fond, badminton, aérobic, etc.). Ainsi, les étudiantes et étudiants sont appelés à choisir lors de leur inscription parmi une offre de cours selon la compétence à atteindre. Cette offre de cours, communément appelée « ensemble de cours » dans le réseau collégial, désigne le regroupement des cours offerts pour une même compétence. Les activités physiques offertes sont déterminées par chacun des cégeps selon plusieurs facteurs dont les plateaux sportifs disponibles, les demandes et les besoins des étudiantes et étudiants, les enseignantes et enseignants, etc.

À titre d'exemple, au cégep de la chercheuse, le Cégep régional de Lanaudière à Joliette (CRLJ), le tableau 2 présente les cours offerts dans chaque ensemble en 2019 :

Tableau 2. L'offre de cours par ensemble au CRLJ en 2019

Offre de cours par ensemble au CRLJ en 2019		
Ensemble 1	Ensemble 2	Ensemble 3
Activité physique et santé intérieure	Natation	Musculation
Activité physique et santé plein air	Hockey cosom	Sports collectifs
	Badminton	Vélo stationnaire
	Volley-Ball	Yoga et endurance cardio
	Soccer	Conditionnement physique
	Canot	

	Ski de fond	Entraînement cardio sur
	Éducation physique	musique
	personnalisée	Ski et planche
		Éducation physique
		personnalisée

Source. Cégep régional de Lanaudière à Joliette, 2019

1.2 L'enseignement du yoga en éducation physique au collégial

La place du yoga en milieu scolaire n'est plus à faire (Ferreira-Vorkapic et al., 2015). Brunelle (2013) adhère à ce constat grâce aux résultats de sa recherche portant le titre : « Le yoga en tant qu'activité psychomotrice : validation d'une grille d'observation sur l'exécution de positions de yoga ». Cette recherche a permis de développer une grille de repères anatomiques pour 57 postures de yoga. Il démontre que les enseignantes et enseignants en éducation physique obtiennent un fort pourcentage de réussite quant à leur capacité à reconnaître les critères d'exécution des postures (asanas) de yoga, bien que les experts en yoga aient obtenu de meilleurs résultats. Il conclut que :

L'expérience acquise par ces gens de terrain ne semble pas étrangère à leur capacité de discriminer la justesse corporelle en observation des asanas proposées. Un tel constat laisse présager que le yoga en tant qu'activité psychomotrice pourrait fort bien être intégré dans des programmes d'éducation physique scolaire et d'entraînement sportif (Brunelle, 2013, p. 49).

Ainsi, cette section traite du contexte du yoga spécifiquement en tenant compte du programme de l'éducation physique collégial. Également, il est question de la formation disciplinaire dans le but de souligner son importance et ses enjeux.

1.2.1 Le contexte du yoga en éducation physique au collégial

Il est possible de retrouver le yoga dans chacun des trois ensembles sous différentes formes. C'est-à-dire qu'il peut être utilisé de manière ponctuelle durant la session pour de l'exploration, pour un retour au calme, des étirements, etc. C'est le cas en ensemble 1 et 2 au Cégep régional de Lanaudière à Joliette (CRLJ), ou bien il peut être la principale activité du cours comme c'est le cas en ensemble 3 au CRLJ (Tableau 2).

Les possibilités sont liées à de nombreux facteurs, comme les plateaux disponibles, les aptitudes des enseignantes et enseignants en yoga, la compétence visée, etc. Diverses décisions sont prises par l'enseignante ou l'enseignant dans son emploi du yoga afin de répondre aux besoins de la compétence. En contexte scolaire, l'enseignement du yoga est répandu et utilisé à plusieurs fins (Ferreira-Vorkapic et al., 2015). Voici un survol des possibilités d'utilisation du yoga dans les divers ensembles de cours.

En ensemble 1, comme les habitudes de vie sont au cœur de la compétence (Gouvernement du Québec, 2016), le yoga peut être utilisé pour différents besoins. En effet, il peut servir, par exemple, pour ses qualités physiques dans la pratique des postures d'endurance musculaire, de flexibilité ou d'équilibre. Pour ses qualités de gestion du stress et de détente dans la pratique des

postures plus douces, des respirations et de la méditation ainsi que pour ses qualités vers un meilleur sommeil grâce aux postures de repos.

En ensemble 2, la compétence visée étant l'amélioration de l'efficacité dans la pratique d'une activité physique (Gouvernement du Québec, 2016), il semble plus probable que les postures soient au centre de l'enseignement et de l'évaluation. Cependant, les autres aspects du yoga peuvent aussi être utilisés à titre complémentaire, expérientiel ainsi que dans l'échauffement et le retour au calme. Par exemple, la respiration étant un aspect important d'une pratique de yoga, elle peut être incorporée à la séance sans faire l'objet d'une éventuelle évaluation.

Pour ce qui est de l'ensemble 3, la compétence exige la prise en charge de l'activité physique dans une perspective de santé (Gouvernement du Québec, 2016) ce qui élargit grandement le choix de contenu possible. En effet, la compétence invite à l'autonomie et la responsabilisation dans la pratique de l'activité physique. Toujours à titre d'exemple, il serait possible d'amener l'étudiante ou l'étudiant à construire de manière autonome ses propres séances de yoga en enseignant les règles incontournables de la construction d'une séance et d'une séquence de postures sécuritaire.

1.2.2 La formation disciplinaire des enseignantes et enseignants

Il est à envisager que les enseignantes et enseignants de yoga en éducation physique au collégial possèdent majoritairement une formation initiale en enseignement de l'éducation physique et à la santé ou en kinésiologie de premier cycle ou plus (Daigle, 2012).

Avec l'engouement pour cette discipline, de nombreux centres de yoga ont ajouté à leur offre de services une formation professorale accréditée par des fédérations de yoga. Il est donc plus accessible que jamais d'obtenir une formation spécifique et ainsi valider les savoirs disciplinaires liés au yoga. De plus, une formation accréditée permet de s'approprier adéquatement ces savoirs. En effet, le yoga est une discipline complexe comprenant plusieurs aspects et des règles de sécurité dans l'exécution des postures, dans les ajustements et dans l'élaboration des séquences de postures. À cet effet, Brunelle (2013) dans son étude sur le yoga et la psychomotricité recommande aux enseignantes et enseignants en éducation physique de prendre une telle formation et d'avoir une pratique personnelle afin de bien rendre et corriger les postures. Cette formation garantit un enseignement de qualité, sécuritaire, et une connaissance approfondie de la discipline. De plus, elle permet d'apprendre des contenus qui font consensus, de s'actualiser et d'être en lien avec la communauté du yoga.

Deux obstacles majeurs font en sorte que possiblement peu d'enseignantes ou d'enseignants en éducation physique soient tentés de s'y inscrire. Ces formations accréditées ont un coût très élevé et même celles dites de base sont longues, exigeantes physiquement et impliquent plusieurs travaux et devoirs. À titre d'exemple, la formation professorale de base exigée par la fédération francophone de yoga (FFY) est de 300 heures (Fédération francophone de yoga, s.d.a), celle de Yoga Alliance est de 200 heures (Yoga Alliance, 2020).

Particulièrement, il est à considérer que durant une session, une enseignante ou un enseignant en éducation physique peut facilement être appelé à enseigner quatre à cinq cours différents comprenant diverses activités physiques. Durant dans sa carrière, ce chiffre peut

atteindre facilement plus d'une douzaine. Ainsi, l'investissement d'une telle formation, additionné à une tâche d'enseignement et à d'autres formations pédagogiques, de premiers soins ou didactiques, peut devenir décourageant. Dans ce contexte, être un spécialiste de contenus peut s'avérer difficile.

2. LE PROBLÈME DE RECHERCHE

Le problème de l'essai est fondé sur la vastitude du yoga qui implique la difficulté à le catégoriser et la complexité à choisir les contenus. Cependant, afin de bien comprendre les raisons qui ont mené à cet essai, la section qui suit débute par les origines de la problématique issues de la pratique de la chercheuse.

2.1 Les origines de la problématique

La prémisse de cet essai résulte d'une série de faits marquants dans la carrière de la chercheuse. Cependant, il est important de préciser l'expérience de celle-ci en yoga et en enseignement, qui cumule à ce jour près de 20 ans de pratique personnelle du yoga et autant en enseignement ce qui lui permet d'avoir un certain bagage expérientiel sur lequel s'appuyer.

Le premier fait marquant est les cours suivis dans le cadre du DESS (diplôme d'études supérieur spécialisé) en pédagogie au collégial offert par PERFORMA. Terminés en 2013, ces cours lui ont permis d'actualiser et structurer ce bagage sous un œil davantage fondé sur la théorie en pédagogie.

Le deuxième est la complétion de la formation professorale de yoga, ayant une durée de 200 heures et suivie par la chercheuse en 2014 et 2015. Cette formation a ébranlé sa vision initiale de la discipline et a provoqué une remise en question de ses choix de contenus qui incluait essentiellement l'exécution de postures, de respirations et des moments de détente guidés.

Finalement, des discussions avec ses collègues qui enseignent le yoga en éducation physique, qu'ils aient vécu le même chemin réflexif ou non, ont poussé la chercheuse à se questionner sur les choix de contenu de ses homologues à travers la province.

2.2 La vastitude du yoga

La vastitude du yoga est présentée comme le principal enjeu relié à l'enseignement du yoga. Cet enjeu s'articule à travers deux éléments : la difficulté à catégoriser le yoga et la complexité à choisir les contenus à enseigner. Ces deux éléments sont les écueils présents dans le questionnement didactique de cette discipline vécus par la chercheuse.

2.2.1 La difficulté à catégoriser le yoga

À travers les études et les écrits sur le yoga, il est difficile de déterminer une catégorie claire et acceptée unanimement où situer le yoga. Est-ce une idéologie comme l'allègue la compagnie Lululemon (Raina, 2013), une tradition spirituelle (Filliot, 2007), une sagesse (Tardan-Masquelier, 2014), est-ce une religion comme le suppose Bouchard (2014), mais le réfute Tardan-Masquelier (2002)? Il est cependant possible de croire que le yoga est associé à de nombreuses sphères et c'est pourquoi il semble difficile de lui apposer une étiquette puisqu'il est probablement tout cela selon la manière dont il est pratiqué (Brunelle, 2013).

À première vue, cet aspect ne semble pas être problématique dans le contexte de l'éducation physique. Cependant, les racines ancestrales du yoga font que les références au divin sont présentes dans plusieurs textes encore utilisés et peuvent créer de la confusion pour l'étudiante ou l'étudiant. De plus, la pratique du yoga, dans son intégralité, implique des postures avec les mains en prière, des chants, des mantras (phrases chantées récitées ayant une portée spirituelle), l'utilisation des mudras (signes des mains), l'OM (mantra sacré chanté régulièrement dans les cours de yoga). Ces symboles et représentations peuvent être enseignés de différentes manières et, selon le cas, être interprétés différemment. Alors, le yoga n'est pas uniquement la pratique de postures et de respirations.

La fédération francophone de yoga (FFY) spécifie que « L'enseignement du Yoga est laïc, il intègre des éléments de philosophie du yoga et de connaissance de soi, mais n'impose aucune règle telle que : régime, célibat, croyances... » (Fédération francophone de yoga, s.d.b). Par contre, il devient complexe pour l'enseignante ou l'enseignant de se positionner face à ce contenu didactique puisqu'il fait partie intégrante de la discipline du yoga, mais qu'il peut être perçu comme religieux par certains. Tel a été le cas pour l'« Encinitas yoga program » en Californie. Ce programme de yoga présent dans de nombreuses écoles à travers l'état a été l'objet d'une controverse en 2013. Un regroupement de parents a poursuivi en justice le district en évoquant que l'enseignement du yoga va à l'encontre de leurs croyances religieuses (Park, 2013).

Ainsi, le yoga est enseigné selon des approches différentes et l'enseignante ou l'enseignant doit être sensible dans l'enseignement d'un contenu didactique qui respecte le contexte laïque de l'enseignement en éducation physique au collégial. De ce fait, le flou entourant la classification et

surtout le manque d'unanimité sur le sujet rendent la tâche difficile du choix de certains contenus pour l'enseignante et l'enseignant en milieu scolaire.

2.2.2 La complexité à choisir les contenus didactiques

Faire les bons choix dans l'étendu des savoirs en yoga s'est avéré très confrontant pour la chercheuse à la suite de l'achèvement de la formation professorale de yoga quelques années après avoir construit le cours de yoga pour l'ensemble 3 de son cégep. En effet, à cette époque, malgré une pratique personnelle de plus de 10 ans en yoga, d'enseignement du yoga au collégial depuis plus de 5 ans, de plusieurs ateliers de formations, de lectures et de cours avec divers professeurs de yoga, cette formation professorale accréditée a fait réaliser à la chercheuse l'ampleur de cette discipline millénaire et de l'infime partie qu'elle abordait auprès de ses étudiantes et étudiants.

Un fort sentiment de dénaturer la discipline et d'avoir choisi un contenu qui semblait être très réducteur face à tout le potentiel possible a mené la chercheuse vers une profonde réflexion sur la manière de faire évoluer son contenu disciplinaire. Mais également, à savoir ce que les autres enseignantes et enseignants ont fait comme choix didactiques selon leur propre contexte d'enseignement. Car, il est important de souligner qu'« à l'ordre d'enseignement supérieur, contrairement à l'enseignement primaire et secondaire, les enseignants ont à faire des choix de contenus d'enseignement » (Bizier, 2008, p. 13).

À cet effet, un éventail de décisions doit être pris, entre autres, il existe de nombreux styles de yoga, des approches et des visions différentes qui évoluent sans cesse. Le répertoire des savoirs et des pratiques en yoga est très étendu et les champs de pratique sont très diversifiés. Ainsi, ce

choix des savoirs disciplinaires demande à l'enseignante et à l'enseignant en yoga de se positionner quant au style et à l'approche qu'elle ou il souhaite enseigner. L'approche fait référence, dans cette recherche, au yoga traditionnel ou moderne qui orientera le choix des contenus à enseigner et la manière dont les sujets sont abordés. Selon Bizier (2008) :

Ce questionnement didactique fait appel aux sources des savoirs et il exige que l'enseignant s'assure que la valeur de ces savoirs et de ces pratiques fait consensus chez les groupes d'experts de sa discipline ou de sa profession. Comme le répertoire des savoirs des enseignants sert de base aux choix des contenus à enseigner, il est d'autant plus important que les savoirs que ceux-ci détiennent soient valides (Bizier, 2008, p. 15).

Ainsi, la formation de base accréditée de yoga permet de s'assurer quels savoirs et pratiques font consensus chez les spécialistes du yoga, mais cette formation ne permet pas de connaître la position des enseignantes et enseignants en éducation physique au collégial. Alors, faire la formation de base accréditée dans le but d'enseigner en éducation physique demande un questionnement constant sur la pertinence des savoirs et les adaptations nécessaires dans ce contexte particulier. Bien qu'il soit tout à fait possible de faire des choix judicieux et appropriés, il n'en reste pas moins un acte complexe, générateur de questionnements et de doutes (Bizier, 2008).

Or, puisque les pratiques des enseignantes et enseignants de yoga en éducation physique ne sont pas connues et répertoriées, cela a pour conséquence de laisser l'enseignante ou l'enseignant seul face à ses questionnements d'ordre didactique. Pour l'enseignante ou

l'enseignant désirant enseigner le yoga pour la première fois ou pour celle ou celui qui désire résoudre un enjeu d'ordre didactique, il est primordial de pouvoir mettre en perspective les savoirs essentiels et communs en yoga avec ceux de l'éducation physique. Cette étude vise donc à faire connaître les pratiques des enseignantes et enseignants en éducation physique afin de faire ressortir les savoirs disciplinaires qui pourront servir de répertoire de base faisant consensus comme le mentionne Bizier (2008).

3. OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ESSAI

Dans le cadre de cette recherche, la principale difficulté traitée est le choix des contenus à enseigner pour l'enseignement des cours de yoga en éducation physique au collégial. Au-delà du contexte d'enseignement de l'éducation physique au collégial et des prérogatives qu'il suppose, le yoga se démarque des autres disciplines enseignées par sa situation particulière. En effet, il peut être utilisé dans diverses situations et proportions en éducation physique selon les besoins de la séance, de la compétence visée ou des étudiantes et étudiants. De plus, le yoga se distingue par l'importance de suivre une formation spécifique accréditée. Par contre, celles-ci nécessitent un très grand investissement par leur coût, leur charge de travail et leur durée, ce qui peut être décourageant. De plus, la recension d'écrits n'a pas permis de trouver d'autres recherches québécoises faites depuis celle de Daigle (2012) sur le thème du portrait d'une discipline enseignée en éducation physique au collégial. Comme il le mentionne (Daigle, 2012, p. 4) : « À notre connaissance, il y a très peu d'informations sur l'enseignement des cours des trois ensembles ou sur les disciplines enseignées (badminton, canot...) ».

De ce fait, l'enseignante ou l'enseignant en éducation physique a difficilement accès à des savoirs communs sur lesquels s'appuyer afin de soutenir ses choix de contenu en yoga comme le conseille Bizier (2008). En tenant compte de ces conditions propres à l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial, les éléments qui constituent le problème de cette recherche proviennent du fait que les savoirs qui y sont associés sont très vastes.

Ces difficultés font référence à la prise de décision face au choix des savoirs à enseigner, ce que Bizier (2008) décrit comme faisant partie du questionnement didactique. Le questionnement didactique est un cadre de référence qui est spécifiquement adapté à l'enseignement collégial et « permet à l'enseignant de réfléchir sur sa situation professionnelle et sur sa propre représentation de sa discipline, pour ainsi faire ou refaire le choix des savoirs à enseigner. » (Arsenault, 2008, p. 37). Comme le spécifie Bizier (2008), ce geste professionnel est d'une importance capitale pour permettre à l'enseignante et à l'enseignant de faire des choix de contenus documentés.

La complexité du choix des contenus à enseigner en yoga en enseignement de l'éducation physique au collégial permet de poser l'objectif général suivant : **dresser le portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique.**

DEUXIÈME CHAPITRE. LE CADRE DE RÉFÉRENCE

Afin de décrire le portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial et de répondre à l'objectif de recherche, deux grands concepts sont déterminés, soit le yoga et le questionnement didactique.

Ainsi, ce chapitre se divise en trois sections, la première étant la description du yoga où la définition, les moments marquants de son évolution historique et la description du yoga traditionnel et du yoga moderne sont exposés tels qu'ils sont utilisés pour cette étude. Ensuite, les styles de yoga, les enchaînements de postures et le modèle théorique du yoga retenu pour cette étude sont présentés.

La deuxième section est consacrée au concept du questionnement didactique afin de bien saisir le processus décisionnel lors du choix des contenus à enseigner. Cette section permet de mettre en relief les étapes fondamentales du questionnement didactique.

Finalement, ce chapitre se termine avec la dernière section visant la description des objectifs spécifiques de la recherche.

1. LE YOGA

Dans cette section, la définition, l'historique, l'approche traditionnelle et moderne ainsi que les styles de yoga et les enchaînements sont présentés afin de bien comprendre ce concept. Finalement, le choix du cadre théorique pour cette recherche est analysé en contraste avec d'autres modèles existants dans le monde du yoga.

1.1 La définition du yoga

Le terme « yoga » vient de la langue sanskrite (Huet, 2020, p. 700). Selon les différentes interprétations de cette langue morte, le mot « yoga » désigne l'union, l'attelage, la jonction, ce qui explique pourquoi plusieurs autrices et auteurs interprètent les racines étymologiques du mot « yoga » comme étant l'union entre le corps et l'esprit (Mostafa-Kamel, 2014). Ceci dit, comme le spécifie Mazet (Mazet, 1991), le sanskrit « ouvre, pour chaque mot, un large éventail de sens » (p. 9). Ainsi, dans ce texte fondateur des Yoga Sūtra, le yoga est plutôt présenté comme étant « l'arrêt de l'activité automatique du mental » (Mazet, 1991, p. 20). En conséquence, dans le cadre de cette étude, la définition du yoga retenue est : l'union entre le corps et l'esprit par l'apaisement du mental.

1.2 L'historique du yoga

Décrire en profondeur l'historique du yoga est une tâche colossale et qui ne servirait pas l'objectif de cette recherche. Cependant, afin de bien comprendre d'où proviennent les contenus disponibles pour l'enseignement du yoga, il est impératif de saisir les grandes lignes de son histoire.

L'origine du yoga est difficile à établir avec certitude autant au niveau de l'époque exacte que de l'endroit précis de son apparition (Michaël, 2016). Il est cependant communément accepté que ses racines soient millénaires et que ce soit dans la civilisation de l'Indus où il s'est déployé (Michaël, 2016). Les différentes branches de yoga traditionnelles découlent principalement de trois grandes cultures, l'hindouisme, le bouddhisme et le jaïnisme (Tardan-Masquelier, 2002). Ces

cultures fondent leurs croyances sur la réincarnation où le but ultime est de sortir du cycle de réincarnation et d'atteindre l'illumination (Mostafa-Kamel, 2014). La pratique du yoga fait alors partie des moyens d'atteindre cette illumination. L'enseignement du yoga se fait entre un guru et son élève, le guru est un maître spirituel (Michaël, 2016) et il est important de ne pas associer ce terme à ce qu'il est devenu dans le cadre de certaines sectes religieuses visant l'endoctrinement de ses membres. Le guru avait très peu d'élèves à la fois, l'enseignement était alors très individualisé (Tardan-Masquelier, 2014).

Les siècles passent et le yoga s'inscrit et se propage dans la culture orientale où il est mentionné dans plusieurs écrits (Tardan-Masquelier, 2014). C'est « à partir du XVI^e siècle, [que] l'Inde entre en contact avec la culture européenne » (Tardan-Masquelier, 2014, p. 145). Au fil des années, l'intérêt des Occidentaux pour le yoga grandit, et ainsi, plusieurs grands maîtres de yoga voyagent en occident pour donner des conférences et visiter leurs élèves européens et américains (Tardan-Masquelier, 2014).

La propagation du yoga en occident à la fin du 19^e siècle et au début du 20^e siècle vient de l'enseignement de plusieurs grands maîtres comme Vivekananda, Sri Aurobindo, Ramana Maharshi, Mâ Anandamoyî et Shri Tirumalai Krishnamacharya (Tardan-Masquelier, 2014). À ce moment, le yoga est enseigné dans sa forme traditionnelle indienne avec certaines adaptations tout en conservant l'importance de la transmission entre un maître et son disciple et la logique du cycle des réincarnations (Tardan-Masquelier, 2014).

Ensuite, une deuxième grande période de l'évolution du yoga en occident a lieu durant les années 60. Une fascination de la jeunesse occidentale pour l'Inde fait en sorte que plusieurs

s'initient au yoga dans « le but d'une libération corporelle, d'un décloisonnement du moi et d'une capacité à fusionner avec un grand tout cosmique » (Tardan-Masquelier, 2014, p. 242). Dans ces conditions, la pratique des postures, de la respiration et de la méditation sont les membres (composantes) du yoga de Patanjali privilégiés durant cette période (Tardan-Masquelier, 2014).

Bien qu'il semble difficile de jeter un regard juste et objectif sur la période actuelle étant donné le manque de recul, il est possible de faire quelques constatations. Premièrement, « le yoga est mieux connu, enseigné de manière plus cohérente et sa littérature fondatrice est plus largement, plus scientifiquement traduite » (Tardan-Masquelier, 2014, p. 9). Dans ce contexte et dû à certaines dérives menant à des blessures (annexe A), des agressions et des endoctrinements qui ont poussé la création de fédérations et d'alliances, le yoga se transmet dans une vision plus professionnelle et entrepreneuriale (Tardan-Masquelier, 2014). L'émergence de « groupes de recherches, séminaires et journées d'études leur permettent de faire avancer une réflexion scientifique, psychologique et médicale sur les effets du yoga » (Tardan-Masquelier, 2014, p. 243). Deuxièmement, comme le mentionne Mostafa-Kamel (2014, p. 5) : « Le yoga est devenu un phénomène en plein essor particulièrement en Amérique du Nord où plus de 30 millions d'individus pratiquent le yoga, ce qui en fait un secteur de 27 milliards de dollars de chiffre d'affaires. » La propagation du yoga n'est donc plus uniquement basée sur les bienfaits que cette discipline procure, mais est aussi alimentée par le capitalisme de nos sociétés. Dans ce contexte, il est possible de se demander si le yoga pratiqué ainsi est dénaturé, trop commercialisé donc loin de ses valeurs. Un autre fait marquant de la période actuelle est que le yoga se pratique et s'enseigne dans les studios de yoga, dans les centres sportifs, dans les écoles de tous les niveaux, dans les prisons, etc. (Mostafa-Kamel, 2014). La plupart du temps maintenant, il n'est plus question de

gurus, mais d'enseignantes et d'enseignants. L'éclatement des contextes d'enseignement et des visions du yoga fait en sorte qu'il peut s'offrir aujourd'hui de manière individuelle ou en groupe (Tardan-Masquelier, 2014). La taille des groupes allant de quelques personnes à plusieurs centaines dans les grands festivals ou événements de yoga.

1.3 Le yoga traditionnel et le yoga moderne

Le yoga enseigné purement dans la tradition indienne ancestrale n'est pas l'objet de cette recherche. Il est plutôt question de considérer le yoga traditionnel avec les adaptations que les grands maîtres indiens ont enseigné aux Occidentaux et avec les écrits fondateurs encore utilisés à notre époque. Ainsi, cette recherche fait référence au yoga traditionnel lorsque son enseignement inclut l'enseignement de tous les membres (composantes) du yoga de Patanjali (Mazet, 1991) et l'utilisation des mantras, bandhas, des mudras et des mantras. Quant au terme yoga moderne, il est utilisé comme étant celui qui a une visée principalement corporelle en employant surtout la pratique des postures et des respirations.

1.4 Les styles de yoga

Cette recherche s'intéresse également aux styles de yoga utilisés dans les cégeps en éducation physique. La genèse de ces divers styles est présente dans plusieurs ouvrages. Ils découlent de grands courants de pensée selon les cultures traditionnelles indiennes et de principaux grands maîtres de yoga qui ont popularisé celui-ci en occident (Michaël, 2016; Stephens, 2016). En conséquence, étant donné l'immense trame historique du yoga et les nombreux grands maîtres, il existe une panoplie de styles. Bien que certains centres enseignent un style précis et identifiable,

d'autres décloisonnent les styles traditionnels, les mélangent entre eux ou avec d'autres disciplines de telle sorte qu'il est parfois difficile de savoir exactement la provenance du yoga qui y est enseigné. Certains styles portent le nom de leur créateur, d'autres font référence à la nature du yoga pratiqué. Bien qu'il en existe des dizaines aujourd'hui, quelques styles sont plus courants. Les principaux vus sur le terrain sont entre autres : Hatha yoga, Iyengar, Ashtanga, Vini yoga, Vinyasa yoga, Sivananda, Kundalini, Kripalu, Power yoga, PiYo (mélange de Pilatès et de yoga).

1.5 Les enchaînements de postures

À l'intérieur de la structure d'une séance de yoga, la pratique des postures ne se fait pas de manière aléatoire. C'est-à-dire que certains principes régissent le séquençage des cours comme l'enseigne Stephens (2017). Planifier une séance de yoga implique devoir organiser des postures selon un ordre qui assure une progression sécuritaire et optimale. Dans cette planification de séance, en milieu scolaire, entre en jeu les préoccupations pédagogiques. Par contre, le séquençage des postures de yoga est bel et bien du domaine de la didactique du yoga.

Relativement à ces enchaînements de postures, les salutations au soleil sont des classiques très connues dans la pratique du yoga. Il en existe quelques versions traditionnelles, mais « les variantes et adaptations de surya namaskara [salutation au soleil] ne se comptent plus » (Stephens, 2017, p. 103). Les postures y sont dynamiques et liées avec le souffle. Ainsi, le portrait que tente de dresser cette recherche s'intéresse à l'utilisation des enchaînements de postures et des salutations au soleil que font les enseignantes et enseignants en éducation physique au collégial.

1.6 Le modèle théorique du yoga

De nombreux écrits peuvent être rattachés au yoga. Les deux textes fondateurs qui ont été étudiés par la chercheuse lors de la formation professorale sont la Bhagavad-Gita (Hulin, 2010) et le Yoga Sūtra de Patanjali (Mazet, 1991).

La Bhagavad-Gita est un texte métaphorique d'enseignements spirituels. Dans ce texte, trois voies du yoga y sont clairement établies : le Karma yoga étant le yoga des actions justes, le Bhakti yoga soit le yoga de la dévotion et le Jnana yoga étant le yoga de la connaissance (Hulin, 2010). Ces trois voies ne peuvent pas servir de modèle théorique pouvant aider à créer un portrait du yoga en éducation physique, car ils portent surtout sur des valeurs. Ils ne permettent pas de répondre à la question générale, ils n'ont donc pas été retenus pour le cadre de référence de cette recherche.

Un autre texte fondateur, qui n'a pas été étudié par la chercheuse lors de la formation professorale, mais qui est toutefois important de présenter, est celui du Hatha-yoga Pradipika. En effet, contrairement à la Bhagavad-Gita, il décrit de manière très concrète la pratique du yoga (Stephens, 2016). Dans cet ouvrage, il est question d'un seul style de yoga, le Hatha-yoga, soit le yoga de la force où le but est de libérer l'énergie subtile. Plusieurs postures y sont bien décrites, les principales respirations sont elles aussi bien expliquées et sont complétées de six actions de purification intenses, comme divers lavements, la fixation oculaire, le tournoiement du ventre et une respiration très rapide et brusque nommée « Kapalabhati » (Michaël, 2016). Ce texte explique aussi la procédure pour exécuter les « bandhas », qui sont une « contraction musculaire destinée à guider le prâna [force vitale] selon certains circuits énergétiques » (Tardan-Masquelier, 2014,

p. 307), ainsi que les « mudras » définis par les « positions des mains et des doigts dans une combinaison particulière d'asana [posture], de pranayama [respiration] et de bandha [blocage] » (Stephens, 2016, p. 352). Comme cette représentation du yoga est basée sur un style précis et bien que le Hatha-yoga soit à l'origine de plusieurs autres styles, cette vision ne permet pas d'englober tous les aspects du concept du yoga susceptible d'être présents en éducation physique.

Toutefois, le texte fondateur incontournable de la pratique du yoga est celui du Yoga Sūtra de Patanjali (Michaël, 2016). Étant très ancien, il est difficile de déterminer à quelle époque il a été écrit, mais selon les érudits cela serait « entre le II^e siècle avant et le IV^e siècle après notre ère » (Michaël, 2016, p. 27). Cet ouvrage comprend 195 phrases très courtes (aphorismes) qui mettent en pratique la philosophie du yoga. Ce texte a besoin d'interprétation, car, il est rédigé en sanskrit et cette langue morte possède plusieurs significations pour un même mot (Mazet, 1991). Il a été traduit, interprété et commenté par plusieurs auteurs selon leur école de pensée (Iyengar, 2012). Ce texte permet de comprendre et de pratiquer le yoga d'une manière concrète. Le Yoga Sūtra est celui qui encore aujourd'hui, autant en orient qu'en occident, est lu, étudié et reconnu par la majorité des experts en yoga. Tardan-Masquelier (2014) parle même d'un effet « avant et après » lorsqu'il est question du Yoga Sūtra. C'est pourquoi, pour cette étude, les huit membres (composantes) du yoga décrits dans le Yoga Sūtra de Patanjali (Mazet, 1991) sont retenus comme modèle théorique (Tableau 3) afin de connaître les contenus didactiques choisis par les enseignantes et enseignants en éducation physique et de répondre à l'objectif général.

Tableau 3. L'Ashtanga yoga : Les huit membres du yoga

Yama	Les règles de vie dans la relation aux autres
Niyama	Les règles de vie dans la relation à soi-même
Asana	La pratique de la posture
Pranayama	La pratique de la respiration
Pratyara	L'écoute intérieure
Dharana	L'exercice de la concentration
Dhyana	La méditation
Samadhi	L'état d'unité

Source. Mazet, 1991, p. 94

2. LE QUESTIONNEMENT DIDACTIQUE

Cette recherche a pour but de dresser le portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial. La connaissance des contenus enseignés, des approches et des choix didactiques sont des informations qui permettront de mieux comprendre la situation du yoga dans ce contexte scolaire. Le modèle théorique du questionnement didactique représenté par la fleur du questionnement didactique permettra de dresser un portrait cohérent et bien documenté.

2.1 La définition de la didactique

Pour comprendre le questionnement didactique, il est important d'abord de saisir ce que signifie le terme « didactique ». Vergnaud (2000) émet cette définition : « La didactique est l'étude des processus de transmission et d'appropriation des connaissances dans ce que ces connaissances

ont de spécifique, le mot “connaissances” étant pris dans le sens très large de savoirs et de savoir-faire » (p. 130). Afin de compléter cette représentation de la didactique et d’en saisir l’esprit, Lapierre (2014) ajoute : « la problématique de base de la didactique porte essentiellement sur le rapport au savoir » (p. 27). Elle poursuit en contextualisant pour l’enseignante et l’enseignant ce que cela signifie :

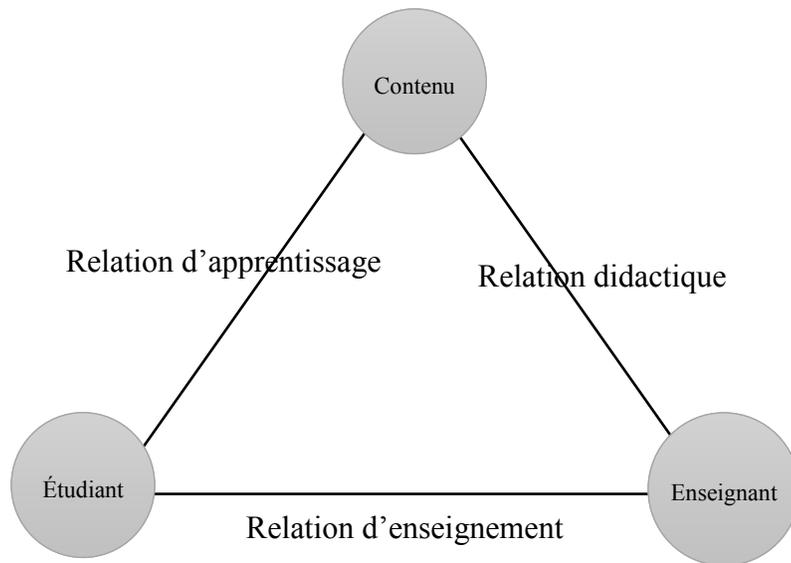
« Pour un enseignant, le rapport au savoir est la représentation qu’il se fait de sa discipline, la compréhension qu’il a du programme d’études et de son contenu d’enseignement, de même que le lien qu’il établit entre sa discipline, le contenu d’enseignement et les connaissances de ses étudiants. » (Lapierre, 2014, p. 27)

2.2 Le modèle théorique du questionnement didactique

Maintenant que le terme didactique est bien contextualisé, voici trois représentations qui permettent de comprendre l’étendue du questionnement didactique et d’en saisir son application.

La première, illustrée par la figure 1, est le triangle pédagogique de Houssaye (Bizier, 2014). Ce modèle permet de voir diverses relations entre le contenu, l’étudiante ou l’étudiant et l’enseignante ou l’enseignant. Il est question de la relation d’apprentissage, de la relation d’enseignement et de la relation didactique. Comme le spécifie Sadler (2017) :

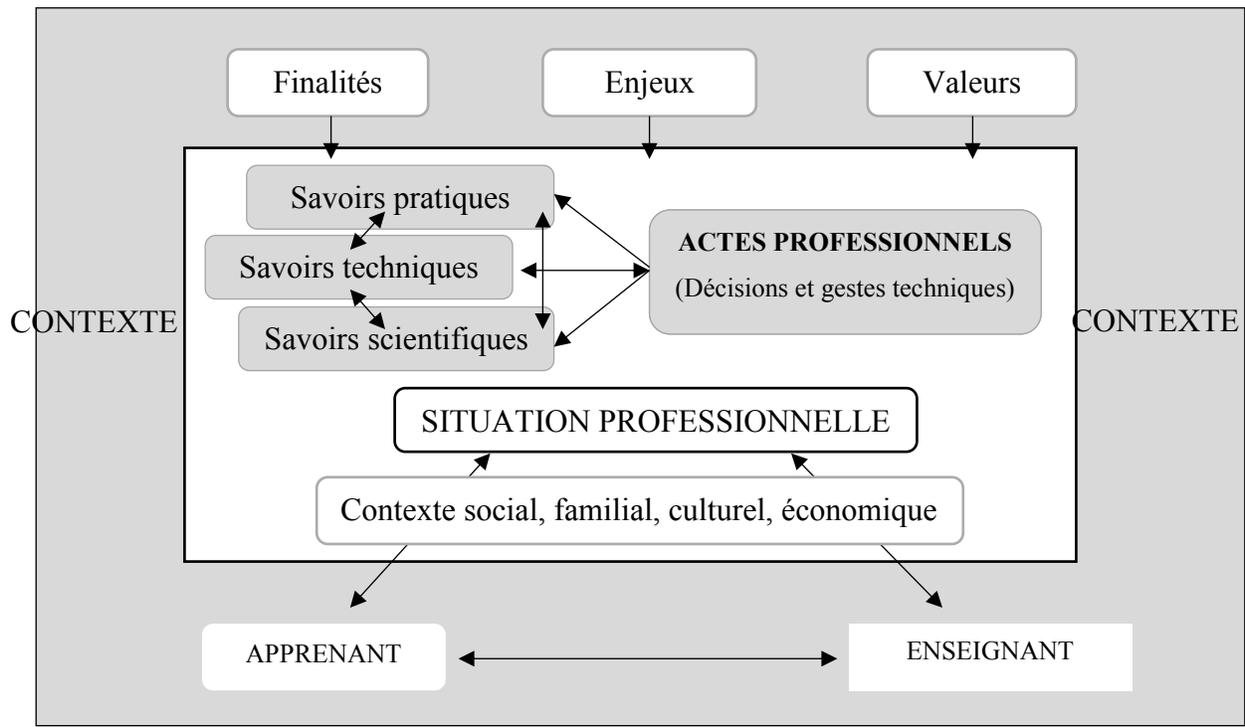
Le triangle didactique n’est pas un cadre de référence mettant explicitement en évidence le questionnement didactique. Cependant, il est possible de procéder à une réflexion d’ordre didactique en se basant sur la nature des relations didactique et d’apprentissage de ce système. (Sadler, 2017, p. 38).



Note. Bizier, 2014, p. 66.

Figure 1. Le triangle de Houssaye

Un deuxième modèle, présenté à la figure 2, est celui du nouveau triangle didactique de Raisky et Loncle (Bizier, 2014). En effet, il s'agit d'une adaptation du triangle de Houssaye afin de le rendre spécifique à la situation professionnelle. Dans ce modèle, tous les aspects de la situation professionnelle sont pris en considération afin de choisir les contenus à enseigner. Ce modèle est particulièrement efficace pour les programmes de formation technique (Bizier, 2014). Cependant, aucune compétence du programme d'éducation physique ne vise à œuvrer dans le domaine professionnel. Ainsi, ce modèle n'est pas retenu.



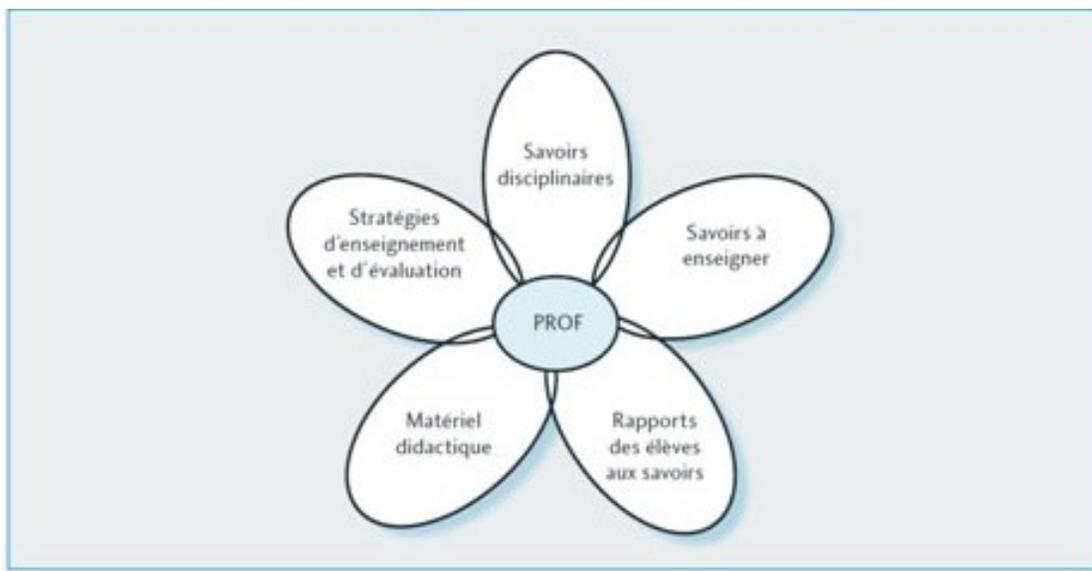
Note. Bizier, 2014, p. 66.

Figure 2. Le nouveau triangle didactique

En définitive, le modèle théorique du questionnement didactique retenu est celui conçu par l'équipe de travail de PERFORMA désirant « rendre explicite le travail didactique qui se fait au collégial » (Bizier, 2014, p. 26). Contrairement aux deux modèles précédents, il est directement applicable au contexte de cette recherche puisque ce modèle, en plus d'être spécifiquement conçu pour le collégial, s'applique autant pour les questionnements didactiques de la formation technique, préuniversitaire ou générale. De plus, son orientation est clairement centrée sur les rapports au savoir qui sont au cœur de l'origine de la problématique de cette recherche (Bizier, 2014).

Voici donc ce modèle (Figure 3) et la manière dont il est utilisé dans le cadre de cette étude. Il est composé de 5 entrées et Bizier (2008, p. 15) explique ces entrées et les illustre grâce à la métaphore de la fleur :

- L'entrée 1 correspond aux savoirs disciplinaires et aux savoirs spécialisés ou professionnels des enseignants;
- L'entrée 2 fait appel aux savoirs curriculaires ou savoirs à enseigner;
- L'entrée 3 concerne les rapports aux savoirs des élèves;
- L'entrée 4 est en lien avec le matériel didactique;
- L'entrée 5 s'intéresse aux stratégies d'apprentissage et d'évaluation.



Note. Figure de Lapierre (2008, p. 8).

Figure 3. La fleur du questionnement didactique

Dans le cadre de cet essai, seules les trois premières entrées sont approfondies en lien avec la problématique. Ces entrées font partie de la catégorie des sources (Lapierre, 2008), c'est-à-dire que ce sont les éléments de base pour la planification du cours et du programme. L'entrée touchant le matériel didactique est abordée et considérée comme la suite logique de cette étude. Elle fait partie de la catégorie des ressources avec l'entrée sur les stratégies d'enseignement et d'évaluation (Lapierre, 2008).

Les savoirs disciplinaires qui touchent cet essai sont nombreux, déjà les enseignantes et enseignants en éducation physique au collégial doivent maîtriser les savoirs de la didactique de l'enseignement au collégial, ceux de l'éducation physique et à la santé ainsi que de l'activité physique enseignée, ici le yoga. Dans sa carrière, une enseignante ou un enseignant peut facilement être appelé à enseigner plus d'une douzaine d'activités physiques différentes.

Maintenant, la deuxième entrée est celle des savoirs à enseigner. Ce sont les savoirs qui sont déterminés afin d'outiller l'étudiante ou l'étudiant à acquérir la compétence visée (Lapierre, 2008). C'est à cette étape qu'une grande partie des savoirs disciplinaires devront être mis de côté en yoga, car, une formation professorale de base a une durée d'environ 200 heures et les cours d'éducation physique sont de 30 heures seulement. Certains choix et compromis sont déchirants et cela oblige à choisir avec soin et minutie chaque contenu qui servira le mieux la compétence à atteindre.

La troisième entrée est constituée des rapports des étudiantes et étudiants aux savoirs. Dans le cadre de cette recherche, elle servira à comprendre ce que les enseignantes et enseignants perçoivent de la relation entre les étudiantes et étudiants et le contenu enseigné. Malgré que cette

étude s'est concentrée sur la population des enseignantes et enseignants et que le point de vue des étudiantes et étudiants n'a pas été sondé, il est tout de même pertinent d'établir les perceptions des enseignantes et enseignants à ce sujet puisqu'elles influencent les choix de contenus.

Finalement, la question du matériel didactique qui forme la quatrième entrée est effleurée afin de connaître si les enseignantes et enseignants utilisent un manuel en particulier dans leur enseignement.

2.3 Le questionnement didactique en yoga et en éducation physique au collégial

Malgré une revue de littérature approfondie, aucun écrit académique concernant le questionnement didactique ou le choix des contenus en yoga dans le domaine de l'éducation chez une population d'âge collégial n'a été retracé. Il semble que les recherches sur le yoga s'orientent surtout vers les impacts de la pratique sur la santé ou sur la productivité des individus.

Dans l'optique d'élargir la recension des écrits, l'examen des recherches faites aux États-Unis et en Europe a donné peu de résultats concluants. La seule recherche ayant relevé des éléments didactiques est une étude américaine qui a retracé 36 programmes de yoga dans 940 écoles à travers les États-Unis (Butzer et al., 2015). Cette étude vise des programmes implantés aux niveaux préscolaire et primaire et ceux-ci ne sont pas offerts dans le cadre des cours d'éducation physique. Cependant, un aspect intéressant est que la majorité des programmes partage un but commun en enseignant 4 éléments de base du yoga : (1) les postures physiques, (2) les exercices de respiration, (3) les techniques de relaxation, (4) la pratique de la pleine conscience et de la médiation (Butzer et al., 2015, p. 1).

Devant ce vide scientifique, il a donc été entrepris de relever les recherches sur le questionnement didactique en éducation physique toujours en priorisant le niveau collégial. Encore une fois, ce thème n'a pas donné de résultats probants en lien avec l'objectif de la présente recherche, et ce, malgré l'utilisation de différentes expressions et l'élargissement des recherches aux niveaux primaire et secondaire.

Ceci dit, en France, quelques autrices et auteurs ont abordé le thème de la planification et de la prise de décision en éducation physique. Tel est le cas de Riff et Durand (1993) qui tracent un bilan des études en éducation physique sur les enjeux de la planification et leurs incidences sur ce qui est réellement enseigné. De plus, une chercheuse française Briot (1999), fait état des facteurs qui influencent le choix des contenus en éducation physique. Elle conclut que les enseignantes et enseignants choisissent leurs contenus surtout de manière locale en équipe avec leurs pairs. Ces études sont intéressantes, car elles permettent de constater l'évolution du questionnement didactique en éducation physique et appuient l'importance du consensus entre les pairs comme le mentionne Bizier (2008). Cependant, ces recherches datent de plusieurs années, elles ont eu lieu dans le système scolaire français qui est très différent de celui du Québec et elles ont pour population des élèves d'âge primaire et secondaire.

Par conséquent, ces recherches n'apportent pas d'éclairage nouveau sur le questionnement didactique autant pour le yoga que pour l'éducation physique au niveau collégial. Ce vide scientifique confirme la pertinence d'utiliser le modèle de la fleur didactique de Bizier (2008) puisqu'il permettra de cibler spécifiquement ce niveau d'enseignement tout en offrant un portrait des contenus didactiques offerts en yoga dans les cours d'éducation physique.

3. LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ESSAI

En considérant que l'objectif général est de dresser le portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique, il a été établi que la complexité des choix didactiques est au centre de la problématique.

Maintenant, les concepts-clés traités par cette recherche sont le yoga et le questionnement didactique. Le modèle théorique sélectionné pour le yoga est celui des huit membres (composantes) du yoga de Patanjali (Mazet, 1991), une référence où se retrouve la pratique d'un yoga aussi traditionnel que moderne et qui n'est pas restrictive sur le plan des styles de yoga. Pour ce qui est du questionnement didactique, la fleur didactique décrite par Bizier (2008, 2014) a été retenue. Cette représentation permet de situer la recherche dans les différentes entrées du questionnement didactique. Ces modèles théoriques forment le cadre de référence et celui-ci permettra d'analyser les données recueillies en lien avec les objectifs de cette recherche.

En conséquence, au terme de ce chapitre, il est maintenant possible de formuler trois objectifs spécifiques qui serviront à répondre de manière précise et structurée à l'objectif général :

1. Identifier les caractéristiques des enseignantes et enseignants en éducation physique au collégial qui enseignent du yoga.
2. Identifier les caractéristiques des cours de yoga donnés en éducation physique au collégial.
3. Décrire les choix didactiques faits par les enseignantes et enseignants qui enseignent du yoga en éducation physique au collégial.

TROISIÈME CHAPITRE. LA MÉTHODOLOGIE

Ce chapitre traite en détail des considérations liées à la méthodologie. Dans la première section, il est question de la justification de l'approche méthodologique et du type d'essai choisis relativement à la posture épistémologique de cette recherche. La section suivante porte sur la sélection des participantes et participants en fonction des populations concernées. Ensuite, le choix du questionnaire comme instrument de collecte de données est expliqué, suivi par la présentation des modalités d'analyse de données qui ont été sélectionnées. Finalement, les considérations éthiques sont exposées afin de démontrer que cette recherche respecte les normes éthiques exigées en toute transparence.

1. L'APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE ET LE TYPE D'ESSAI

L'approche mixte majoritairement quantitative de type descriptif s'est imposée pour cette recherche puisque comme il a été établi dans le chapitre de la problématique, à la connaissance de la chercheuse, il ne semble pas y avoir de données sur l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial. Alors, il paraît approprié d'amorcer la collecte par la description de ce contexte d'enseignement. Fortin et Gagnon (2016) spécifient que « ces études sont généralement conduites quand il existe peu de connaissances sur le sujet d'étude, et elles fournissent la base pour la conduite d'autres types d'études » (p. 66). Bien qu'il existe de nombreuses recherches sur les bienfaits de la pratique du yoga sur la santé, le vide scientifique se trouve dans les connaissances face aux pratiques d'enseignement et aux choix des contenus comme discuté au chapitre 2.

L'approche mixte majoritairement quantitative de type descriptif est d'autant plus adaptée puisque les objectifs spécifiques de l'essai tentent en premier lieu de relever les caractéristiques des enseignantes et enseignants en éducation physique (genre, formations, années d'expérience, etc.). En deuxième lieu, il est question de cibler les caractéristiques des cours de yoga enseignés (compétence visée, caractéristiques des groupes, importance allouée au yoga, etc.). Finalement, le dernier objectif spécifique sert à connaître les choix didactiques sur le plan des savoirs enseignés (style de yoga, composantes du yoga utilisées, savoirs enseignés, etc.). Fortin et Gagnon (2016) situent ce type d'objectifs dans la recherche quantitative puisque le but est de décrire en caractérisant un phénomène ou une population.

Le questionnaire utilisé pour répondre à ces objectifs est composé de questions principalement fermées, une seule question est ouverte. Certaines questions sont munies d'un espace pour laisser un commentaire afin de nuancer ou de préciser les réponses. Le caractère mixte de l'approche relève de ce fait, soit que certaines questions nécessitent des précisions qualitatives afin connaître avec exactitude les caractéristiques ou les choix de contenus des participantes et participants. Cependant, les données récoltées, généralement numériques sont quantifiables et mesurables ainsi, la nature de ces données est cohérente avec l'approche majoritairement quantitative, bien que mixte, de type descriptif que décrivent Boudreault et Cadieux (2018). Le questionnaire comme instrument de collecte permet une distanciation par rapport aux participantes et participants (Boudreault et Cadieux, 2018), ce choix méthodologique démontre bien la posture épistémologique adoptée par la chercheuse.

Incidemment, l'avancée des connaissances, la nature des objectifs, l'instrument de collecte et le type de données recueillies inscrivent clairement cette recherche dans le paradigme positiviste, plus précisément le paradigme postpositiviste. Pour Fortin et Gagnon (2016), le paradigme postpositiviste est la « vision de la science qui, contrairement au positivisme, reconnaît que toutes les observations sont faillibles et susceptibles d'erreurs » (p. 502). Cette vision de la science semble être celle qui rejoint le mieux la nature de cet essai puisque la position de la chercheuse sera neutre et objective, mais « les résultats sont considérés comme probables et peuvent être réfutés » (Fortin et Gagnon, 2016, p. 28).

2. LES PARTICIPANTES ET PARTICIPANTS DE LA RECHERCHE

La population cible pour cette recherche est constituée de toutes les enseignantes et tous les enseignants en éducation physique au collégial qui donnent des cours de yoga.

En vue de circonscrire la population accessible, les cégeps anglophones, les collèges privés et le collège de la chercheuse sont exclus. L'exclusion des cégeps anglophones est strictement une question de gestion de temps et de ressources disponibles. En effet, la traduction des formulaires et du questionnaire nécessite trop de temps et de ressources afin d'assurer une traduction exemplaire, donc il semble que ces démarches soient trop laborieuses pour l'ampleur d'un essai et elles pourraient en compromettre la faisabilité (Fortin et Gagnon, 2016). Pour ce qui est des collèges privés, la principale raison est surtout de s'assurer que le contexte d'enseignement soit le plus homogène possible afin d'optimiser la valeur du portrait, mais il y a aussi un enjeu de gestion du temps lié aux demandes de certifications éthiques. De plus, le collège de la chercheuse étant

une constituante réunissant trois collègues, ceux-ci sont exclus de collecte de données afin d'éviter les biais.

Donc, la population accessible est composée de tous les enseignantes et enseignants qui offrent du yoga en éducation physique dans un cégep public francophone, ce qui circonscrit l'étude à 43 cégeps. À priori, il peut sembler difficile d'avoir accès à un si large éventail de participantes et participants, mais comme le questionnaire est envoyé électroniquement, il semble possible de rejoindre tous ceux et celles qui désirent participer. Ainsi, une personne ayant le désir de participer pouvait le faire sans se déplacer, sans être encombrée par un questionnaire papier et avoir à le poster. De plus, afin de maximiser les possibilités de participation, il y a eu jusqu'à trois moments d'envoi du questionnaire électronique. C'est-à-dire qu'il y a eu un premier envoi et jusqu'à deux relances en guise de rappels amicaux.

Notre échantillon est donc composé d'enseignantes et enseignants en éducation physique au collégial, ayant offert des cours de yoga en 2019, qui ont répondu volontairement au questionnaire et qui proviennent de cégeps publics et francophones.

Il n'a pas été possible de comptabiliser toutes les enseignantes et tous les enseignants ayant offert des cours de yoga en 2019. Ce procédé demande la mobilisation de toutes les coordonnatrices et tous les coordonnateurs de départements présents en 2019. Il a donc été estimé démesuré d'entreprendre de telles démarches. Ainsi, le taux de participation est impossible à établir.

2.1 La méthode d'échantillonnage

La méthode d'échantillonnage non probabiliste est le « choix d'un échantillon sans recourir à une sélection aléatoire » (Fortin et Gagnon, 2016, p. 263). Dans le cadre de ce projet, cette méthode a semblé la plus réaliste et appropriée. Le recrutement, quant à lui, a été d'aspect accidentel ou par convenance. Ce procédé apparaît comme le choix logique puisque cette étude tente de connaître les caractéristiques de tous ceux et de toutes celles qui acceptent de répondre selon leur disponibilité au moment précis de l'envoi du questionnaire.

Ainsi, les 43 cégeps publics francophones ciblés ont reçu une demande de certificat éthique. Sur ce nombre, 31 certificats éthiques ont été obtenus. Incidemment, à la suite de la réception des certificats éthiques, un courriel a été envoyé à toutes les coordonnatrices et tous les coordonnateurs des départements d'éducation physique (Annexe B). Il y était demandé de transférer ce courriel aux enseignantes et enseignants concernés qui aimeraient participer à un projet de recherche sur le yoga. Le lien vers le questionnaire électronique était à même le courriel. Lorsque la personne intéressée ouvrait le lien, elle était dirigée vers une page d'accueil comprenant une explication détaillée de la nature du projet, de l'implication et des retombées. Pour continuer le questionnaire, la personne devait cocher une case si elle consentait à participer au projet dans les conditions énoncées (formulaire de consentement). Le questionnaire a été construit sur la plateforme Lyme Survey et hébergé par les serveurs du Cégep régional de Lanaudière (CRL). Un premier envoi a été fait en novembre 2019, une relance faite en décembre 2019 et une dernière en janvier 2020, le questionnaire a été fermé le 1^{er} février 2020. Au terme du recrutement, 21 enseignantes et enseignants provenant de 14 cégeps différents ont rempli le questionnaire.

3. LES MÉTHODES ET LES INSTRUMENTS DE COLLECTE DE DONNÉES

Le choix du questionnaire a semblé tout indiqué pour obtenir des caractéristiques claires et objectives afin de répondre aux objectifs spécifiques ciblés. Cet instrument permet de colliger plusieurs données numériques de manière simple et efficace. La méthode de construction du questionnaire repose sur les sept étapes que proposent Fortin et Gagnon (2016). Ces étapes sont les suivantes : définir les objectifs, constituer une banque de question, formuler les questions, ordonner les questions, réviser le questionnaire, prétester le questionnaire et rédiger l'introduction et les instructions (Fortin et Gagnon, 2016). Cette façon de faire permet d'assurer l'élaboration d'un questionnaire de qualité qui sait répondre aux objectifs de la recherche.

Le questionnaire se divise en trois grandes sections, chacune étant reliée à un objectif spécifique. Ainsi, la première section permet de connaître les caractéristiques des enseignantes et enseignants en yoga. Des questions majoritairement fermées de types dichotomiques (oui et non) et à choix multiple y sont posées. Grâce aux données recueillies, il est visé de faire ressortir les caractéristiques des enseignantes et enseignants comme le genre, les années d'expérience en yoga et en éducation physique, mais aussi les formations suivies.

La deuxième section s'attarde aux caractéristiques des cours de yoga enseignés par les participantes et participants selon la place qu'occupe le yoga durant la session. En conséquence, connaître les caractéristiques associées lorsque le yoga est l'activité principale de la session et lorsque le yoga est intégré à des cours d'éducation physique sans être l'activité principale de la session. Donc, des questions filtres ont été utilisées afin de discriminer cet aspect. Encore une fois, des questions fermées de types dichotomiques (oui et non) et à choix multiple y sont posées afin

de comprendre le contexte dans lequel les cours de yoga au collégial sont offerts. Les questions traitent de la compétence visée, du type de local, du nombre d'étudiantes et d'étudiants, etc. Ce sont donc essentiellement des questions fermées avec, au besoin, un espace de commentaire pour permettre de préciser certaines réponses.

La troisième et dernière section porte sur les choix didactiques au regard du questionnement didactique. Cette section est divisée en quatre sous-sections qui sont liées à chacun des quatre premiers pétales de la fleur didactique présentée dans le cadre de référence. Ainsi, les questions de ces sous-sections sont axées sur les savoirs disciplinaires, les savoirs à enseigner, les rapports des élèves aux savoirs et au matériel didactique. Le dernier pétale, soit les stratégies d'enseignement et d'évaluation, n'est pas traité, car, cet aspect ne se prête pas à la recherche actuelle. Des questions fermées sont aussi utilisées pour cette section, parfois avec la possibilité de préciser certaines réponses et ainsi d'ajouter à la compréhension de la situation.

3.1 La fidélité et la validité du questionnaire

La fidélité se trouve être dans la « constance des valeurs obtenues à l'aide d'un instrument de mesure » (Fortin et Gagnon, 2016, p. 293). De ce fait, en utilisant le questionnaire, la fidélité est favorisée puisque comme elles le spécifient, « la constance d'un questionnaire à l'autre assure la fidélité de l'instrument, ce qui rend possibles les comparaisons entre les répondants » (Fortin et Gagnon, 2016, p. 332). C'est grâce à cette fidélité qu'il est possible d'analyser les données vers un portrait de la situation.

Pour ce qui est de la validité, toujours selon Fortin et Gagnon (2016), les étapes à suivre qu'elles suggèrent permettent de corriger et d'ajuster les questions en validant le questionnaire. Ainsi, cette étape permet de maximiser la validité du questionnaire qu'elles définissent comme étant la « capacité d'un instrument à mesurer ce qu'il est censé mesurer » (Fortin et Gagnon, 2016, p. 299). En effet, faire remplir le questionnaire par des personnes répondant aux caractéristiques de la population cible permet d'ajuster les défauts, les incohérences et la formulation des questions pour obtenir une version finale améliorée (Fortin et Gagnon, 2016). Ainsi, trois enseignantes ont généreusement accepté d'offrir leurs commentaires sur le questionnaire, ce qui a permis de parvenir à la version finale (Annexe C). Lors de ce processus, certains termes ont été définis à même les questions, des catégories ont été jumelées et des questions ont dû être reformulées afin de les rendre plus claires et précises. Grâce à ces enseignantes, la version finale s'est avérée plus juste et a permis une meilleure validité des résultats.

4. LES MODALITÉS D'ANALYSE DE DONNÉES

Maintenant que l'instrument de mesure et ce qu'il contient sont présentés, voici les modalités d'analyse de données. Pour les trois sections du questionnaire, la méthode d'analyse statistique descriptive a été utilisée puisqu'elle permet de décrire les caractéristiques de l'échantillon et de résumer un ensemble de données (Fortin et Gagnon, 2016). Certaines données sont catégorielles, d'autres sont quantitatives. Dans cette méthode, la distribution de fréquences sous forme de diagramme à bande est la technique statistique qui a le plus servi afin de traiter les données. Quelques diagrammes à secteur ont été utilisés pour illustrer les données dichotomiques (oui et non).

C'est grâce au logiciel Microsoft Excel que les statistiques nécessaires à la description du portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial ont été réalisées. Étant donné qu'il n'a pas été question de chercher des corrélations ou d'étudier des relations entre les variables, ce logiciel a été suffisant pour bien répondre à l'objectif général et aux objectifs spécifiques.

Pour ce qui est des données qualitatives générées par les commentaires de précision et la question ouverte, c'est l'analyse de contenu qui s'est avérée adaptée au type de réponses obtenues. Étant donné que les quelques données qualitatives obtenues servent principalement à préciser les données quantitatives, il n'a pas été jugé pertinent d'utiliser une méthode d'analyse de contenu précise. Cependant, il a été possible de faire des regroupements dans le but de mettre en relief les thèmes importants en lien avec les objectifs de la recherche.

5. LE DÉROULEMENT ET L'ÉCHÉANCIER

Dans cette section, les différentes tâches liées à la réalisation de cette recherche ainsi que leur échéance sont présentées. Cette démarche permet d'exposer l'organisation de chacune des étapes requises à l'achèvement de cette recherche. De plus, un calendrier au tableau 4 permet de synthétiser et de bien visualiser les tâches liées à cette étude.

Boudreault et Cadieux (2018) évoquent sous forme de figure « les étapes d'une démarche scientifique en recherche quantitative » (p. 155). Ces étapes sont regroupées en trois volets : la position du problème, la méthodologie et les résultats. Chacune de ces étapes guide la démarche de cette recherche. Avant de les présenter, il est à noter que dans le tableau 4 représentant le

calendrier, il a semblé important de conserver l'ordre chronologique. De cette manière, les étapes de finalisation de la rédaction des chapitres de l'essai et les différentes tâches reliées aux cours de la maîtrise en enseignement collégial (MEC) y sont bien intégrées. Cette organisation permet aussi de s'assurer aisément de la charge de travail qui est exigée pour chaque période de temps allouée.

Tableau 4. Le calendrier de la recherche

Volets selon Boudreault et Cadieux (2018)	Tâches	Échéancier
Position du problème et Méthodologie	Finaliser l'esquisse de la méthodologie MEC 801	28 avril 2019
Méthodologie	Concevoir les formulaires de consentement	31 mai 2019
	Concevoir le questionnaire (Fortin et Gagnon, 2016, p.327)	31 mai 2019 (étapes 1 à 3)
	Définir les objectifs	30 juin 2019 (étapes 4 et 5) 1 ^{er} juillet au 1er août 2019 (étapes 6 et 7)
	Constituer une banque de questions	
	Formuler les questions	
	Ordonner les questions	
	Réviser le questionnaire	
Prétester le questionnaire		

	Rédiger l'introduction et les instructions	
Position du problème et Méthodologie	Finaliser la rédaction des trois premiers chapitres de l'essai MEC 802	19 juillet 2019
	Déposer le projet d'essai à Performa	Début août 2019
	Faire les demandes aux comités d'éthique Cégep régional de Lanaudière Performa Tous les cégeps publics francophones	1 ^{er} au 15 août 2019
	Envoyer les questionnaires et relances	Novembre 2019 (premier envoi) Décembre 2019 (première relance) Janvier 2020 (dernière relance)
Protocole de recherche et Méthodologie	Réviser l'essai en tenant compte des commentaires reçus au MEC 803	Janvier 2020
Résultats	Compléter la collecte des données	Novembre 2019 à janvier 2020
	Analyser, traiter et interpréter les données	Février 2020
	Finaliser la rédaction de l'essai MEC 804	Janvier 2020 à mai 2020
	Déposer la version initiale de l'essai	15 juin 2020
	Déposer la version finale de l'essai	Août 2020

La principale limite anticipée pour le déroulement du projet de recherche est liée à la demande de certification éthique. L'enjeu se situe dans le nombre de demandes à effectuer. Comme l'objectif de recherche est de dresser un portrait et que l'approche est majoritairement quantitative, il est primordial d'avoir le plus grand nombre de réponses possibles. Or, à ce jour, une recherche doit avoir l'approbation de chaque comité par collègue sollicité, et ce, en tenant compte que chacun d'entre eux propose son propre formulaire à remplir. Alors, la charge de travail et les délais d'attente compromettent la faisabilité de cette recherche. Cependant, après discussions, il semble que certains comités, étant au courant de cette problématique pour les recherches quantitatives, permettent de déposer un seul modèle de formulaire pour toutes les demandes. Cet accommodement permet de rester dans les délais prévus pour le dépôt des demandes, mais l'attente des réponses reste difficile à prévoir.

6. LES CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES

Il est primordial d'assurer le respect des principes éthiques fondés sur le respect de la dignité humaine. Au Canada, les principes directeurs de l'Énoncé de politique des trois Conseils doivent régir toute recherche menée sur des humains (Gouvernement du Canada, 2018). Cette politique qui fait autorité au Canada comprend « le respect des personnes, la préoccupation pour le bien-être et la justice » (Hobeila, 2018, p. 66). Effectivement, « le sujet a le droit au respect de son autonomie, être informé des tenants et aboutissants de la recherche et de ne pas être soumis à des risques qu'il jugerait déraisonnables » (Hobeila, 2018, p. 65).

Dans le cadre de cet essai, l'autonomie a été observée par l'obtention du consentement libre, éclairé et continu des participantes et participants qui a été assuré en fournissant un

formulaire de consentement (Annexe D) où il est mentionné qu'elles ou ils peuvent se désister à tout moment. Le formulaire de consentement avec toutes les explications sur la nature et l'implication du projet sont exposés dans une fenêtre déroulante à la première page du questionnaire. Si la personne consent à poursuivre, afin de remplacer la signature, elle doit cocher une case, indiquant son consentement. De plus, si au cours du questionnaire, la personne ne désire pas l'envoyer, elle peut arrêter en tout temps. Même une fois envoyé, une personne désirant se désister peut écrire une demande à la chercheuse et ses données seront retirées de l'étude. De surcroît, un texte explicatif a permis aux participantes et participants d'être bien informés sur les objectifs de la recherche ainsi que de leur implication dans celle-ci.

Dans un premier temps, et ce, afin de s'assurer de la conformité éthique et de réduire les délais, le projet a été évalué par le comité éthique de PERFORMA (Annexe E). Par la suite, tous les comités d'éthique de la recherche concernés ont été sollicités. Aucune démarche n'a été prise avant la réception des certificats éthiques.

La description de tout ce qui a été entrepris pour sauvegarder les droits des participantes et participants se retrouve dans l'essai de manière explicite et transparente. Entre autres, comme le suggèrent Fortin et Gagnon (2016), l'anonymat des participantes et participants a été assuré, c'est-à-dire que les données personnelles recueillies sont gardées secrètes par la chercheuse. De plus, les questionnaires sont conservés de manière sécuritaire et ils seront détruits un an après la publication de l'essai.

Ainsi, la chercheuse responsable a recueilli et consigné dans un dossier de recherche les renseignements concernant les participantes et participants. Seuls les renseignements nécessaires

pour répondre aux objectifs scientifiques de ce projet ont été recueillis. Ces renseignements sont conservés dans un fichier sur l'ordinateur professionnel à usage privé de la chercheuse. Seule la chercheuse y a accès, ces données sont protégées par un mot de passe et crypté. Afin de préserver l'identité et la confidentialité des renseignements, les sujets sont identifiés par un numéro de code. La clé du code reliant le nom du participant à son dossier de recherche est cryptée et conservée par la chercheuse responsable.

Dans le but d'assurer la confidentialité et la protection des données, il est important d'ajouter que la plateforme LimeSurvey est hébergée sur les serveurs du service informatique du Cégep régional de Lanaudière (CRL). Ce serveur est sécurisé selon les normes en vigueur et les données sont cryptées de bout en bout entre l'utilisateur et le serveur (qui est hébergé au cégep). L'accès a été fait en utilisant un lien web sécurisé (HTTPS).

Les participantes et participants n'ont été soumis à aucun risque, en plus d'avoir toutes les informations nécessaires pour en juger eux-mêmes et se désister au besoin. De plus, la population ciblée n'est pas vulnérable, ce sont des adultes auprès desquels des questions objectives et transparentes ont été posées.

Afin de maximiser les bénéfices, les participantes et participants auront accès à l'essai une fois terminé et ainsi pourront bénéficier de l'analyse des résultats. Cette retombée se situe justement comme étant la plus courante comme le mentionne Hobeila (2018) : « l'avantage potentiel le plus couramment attendu est la contribution à l'avancement des connaissances, l'ajout d'une pierre à l'édifice du savoir » (p. 72).

QUATRIÈME CHAPITRE. LA PRÉSENTATION ET L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

La présentation des résultats est organisée de manière à mettre en évidence les objectifs spécifiques de cette recherche. Il est donc question d'exposer les résultats en lien avec les caractéristiques des enseignantes et enseignants offrant du yoga durant leur cours d'éducation physique au collégial, les caractéristiques de ces cours de yoga et enfin, les choix didactiques faits par ces enseignantes et enseignants dans l'enseignement du yoga.

La deuxième section de ce chapitre porte sur l'interprétation des résultats. Cette section permet de répondre à l'objectif général, soit de dresser un portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique.

1. LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

La démarche de collecte de données auprès des enseignantes et enseignants des cégeps francophones publics a permis de recueillir 21 questionnaires dûment complétés provenant de 14 cégeps différents sur une possibilité de 31 cégeps ayant reçu le questionnaire. L'ensemble des données quantitatives a été analysé par la méthode statistique descriptive. Pour ce qui est des données qualitatives recueillies grâce aux commentaires de précision de certaines questions, elles ont été analysées par la méthode d'analyse de contenu.

1.1 Les caractéristiques des enseignantes et enseignants

En ce qui a trait aux questions démographiques, les enseignantes et enseignants ayant répondu sont en majorité des femmes, soit 16 enseignantes (76 %) et 5 enseignants (24 %). L'âge des participantes et participants se situe principalement dans les catégories 31-40 ans au nombre de 9 (43 %) et 41-50 ans au nombre de 7 (33 %), alors que 3 (14 %) se situent dans la catégorie 51 à 60 ans, une personne (5 %) se situe dans la catégorie 21 à 30 ans et une autre personne (5 %) est âgée de plus de 60 ans.

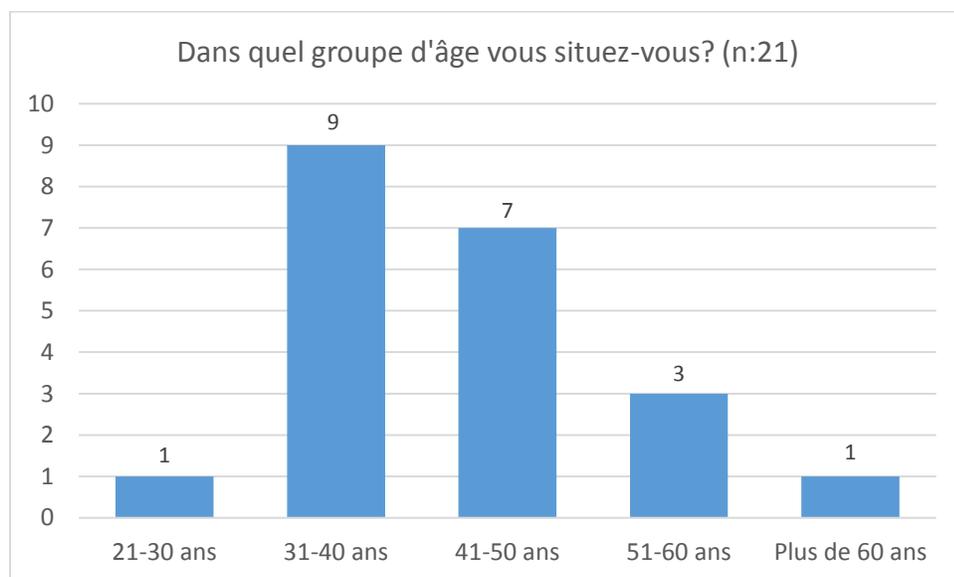


Figure 4. L'âge

Pour ce qui est des caractéristiques liées à l'emploi, le statut des participantes et participants est essentiellement permanent avec 16 enseignantes et enseignants (81 %). Le statut à temps plein concerne 3 enseignantes et enseignants (14 %) et une personne (5 %) a le statut à temps partiel. De plus, la figure 5 illustre que des 21 enseignantes et enseignants, 7 (33 %) enseignent l'éducation

physique depuis 16 à 20 ans, 6 (29 %) depuis 11 à 15 ans, 4 (19 %) depuis 21 à 25 ans, 3 (14 %) depuis 6 à 10 ans, et une personne (5 %) depuis 0 à 5 ans.

Pour ce qui est du yoga au collégial, 10 enseignantes et enseignants (48 %) l'enseignent depuis 0 à 5 ans, 7 (33 %) l'enseignent depuis 6 à 10 ans, une personne (5 %) l'enseigne depuis 11 à 15 ans, 2 (9 %) l'enseignent depuis 16 à 20 ans et une autre (5 %) l'enseigne depuis 21 à 25 ans.

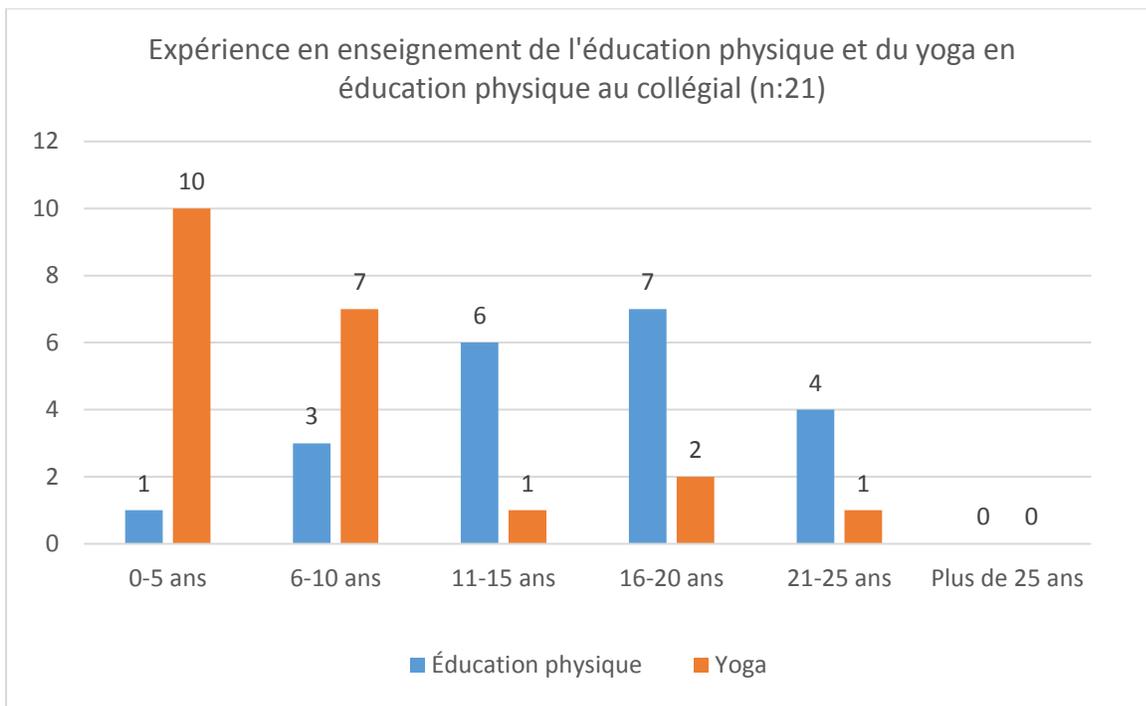


Figure 5. L'expérience en enseignement de l'éducation physique et du yoga au collégial

Finalement, en ce qui a trait à la formation des enseignantes et des enseignants (figure 6), la formation initiale est pour la plupart en enseignement de l'éducation physique avec un nombre de 14 (67 %). Une autre partie des enseignantes et enseignants ont étudié la kinésiologie,

soit 5 d'entre eux (24 %) et 2 enseignantes et enseignants (9 %) ont soulevé qu'elles ou ils avaient complété les deux formations.

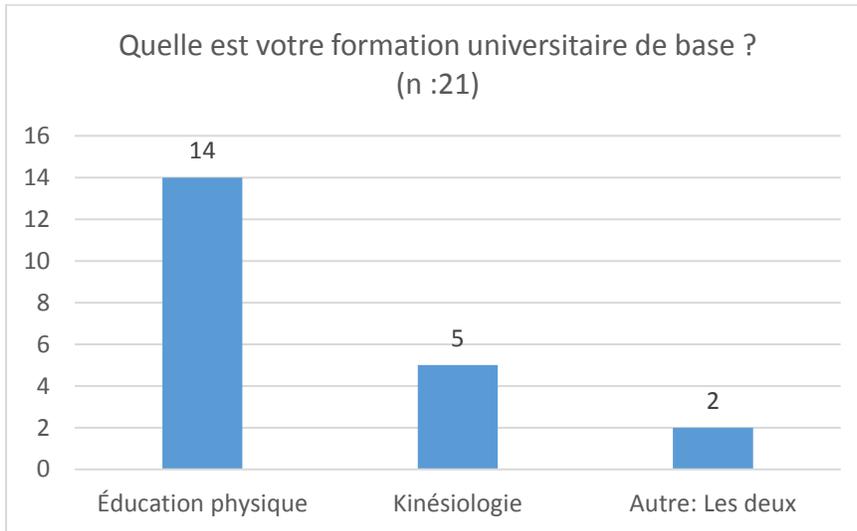


Figure 6. La formation universitaire initiale

En ce qui concerne le diplôme le plus élevé obtenu, 11 enseignantes et enseignants (52 %) ont obtenu un baccalauréat, 4 (19 %) un microprogramme de 2^e cycle, 4 (19 %) un diplôme de 2^e cycle et 2 (10 %) une maîtrise. Ensuite, il a été demandé si les enseignantes et enseignants avaient une formation en pédagogie au collégial. Ainsi, 11 enseignantes et enseignants (52 %) ont répondu « oui » alors que 10 enseignantes et enseignants (48%) ont répondu « non ». Deux personnes ayant répondu « non » à la question ont spécifié avoir eu dans le cadre de leur baccalauréat des cours de pédagogie, mais n'étant pas spécifiques au niveau collégial.

Pour ce qui est de la formation en yoga, la majorité des enseignantes et des enseignants, soit 17 (81 %) disent avoir participé à une telle formation, 10 précisent avoir fait un ou des ateliers, formations « maison » ou de courte durée, 5 spécifient avoir complété, ou bien, être en voie de

compléter une formation accréditée et approfondie (de 200 heures et plus). Les formations nommées sont très hétérogènes. Des 4 (19 %) enseignantes et enseignants qui n'ont pas suivi de formation en yoga, deux d'entre elles et eux expliquent qu'elles ou ils ont plusieurs années (8 et 10 ans) de pratique soutenue du yoga.

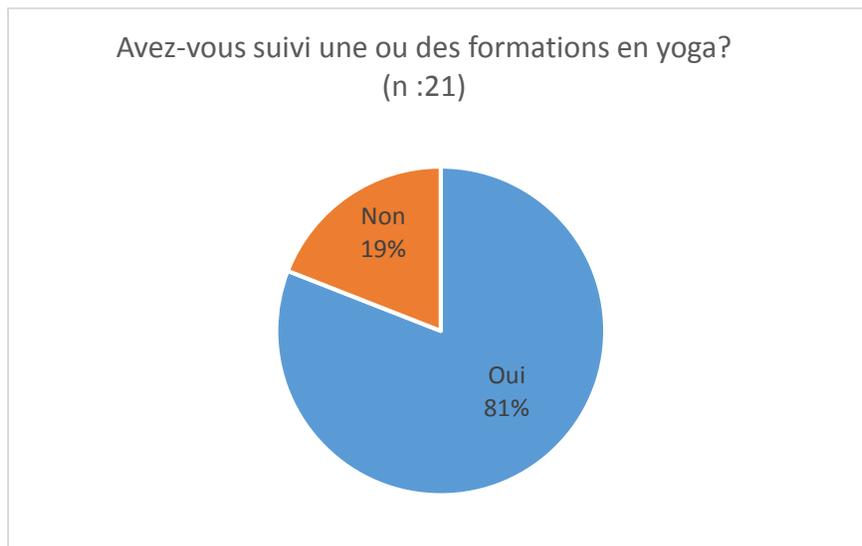


Figure 7. La formation en yoga

Afin de répondre au premier objectif spécifique de cet essai voulant identifier les caractéristiques des enseignantes et enseignants de yoga en éducation physique au collégial, voici en résumé les faits saillants. En effet, cette section démontre la participation d'une plus grande proportion de femmes, âgées entre 31 et 50 ans ayant un statut d'emploi permanent. Il a aussi été démontré que le nombre d'années d'expérience en enseignement de l'éducation physique se situe majoritairement entre 11 et 20 ans contre seulement 0 à 10 ans pour l'expérience en enseignement du yoga. Les formations obtenues démontrent que la formation universitaire de base la plus commune est celle de l'éducation physique. De plus, 48% détiennent un diplôme de 2^e cycle

et 52 % détiennent une formation en pédagogie au collégial. Bien que la majorité ait suivi une formation en yoga, ces formations sont de nature hétérogène et sont, pour la plupart, de courte durée et non accréditée.

1.2 Les caractéristiques des cours de yoga

Cette section est divisée en deux parties, la première traite du yoga comme activité principale de la session, l'autre concerne les cours d'éducation physique où le yoga est utilisé sans être l'activité principale de la session.

1.2.1 Les cours où le yoga est l'activité principale

Pour débiter, il était demandé : « Durant les sessions d'hiver 2019 ou d'automne 2019, enseignez-vous des cours où le yoga est la principale activité? », 3 participantes et participants (14 %) ont répondu « non ». De ce fait, cette première partie obtient un nombre total de répondantes et de répondants de 18 enseignantes et enseignants (86 %).

Voici, à la figure 8, l'identification du nombre de groupes pour chaque ensemble de cours où le yoga est l'activité principale. Ainsi, deux d'entre elles et eux (10 %) ont rapporté enseigner du yoga en ensemble 1 pour un total de 9 groupes (13 %). Pour l'ensemble 2, 11 enseignantes et enseignants (58 %) disent offrir des cours de yoga avec 43 groupes (60 %). Finalement, 6 enseignantes et enseignants (32 %) enseignent du yoga à 19 groupes (27 %) en ensemble 3. Pour ces 18 enseignantes et enseignants, 71 groupes au total ont reçu du yoga comme activité principale durant l'année 2019, ce qui donne une moyenne de 3.9 groupes par enseignante ou enseignant pour l'année 2019. Il est à noter que 11 enseignantes et enseignants ont de 1 à 3 groupes de yoga, 3

enseignantes et enseignants ont 5 groupes et 4 enseignantes et enseignants ont 7 à 8 groupes de yoga annuellement.

Sur les 18 enseignantes et enseignants, une enseignante ou un enseignant offre des cours de yoga dans deux différents ensembles de cours. Cette particularité fait que le nombre de participantes et participants à cette question est bien de 18 (n :18), mais le nombre d'enseignantes et d'enseignants par ensemble totalise 19 enseignantes et enseignants dans la figure 8 puisque cette personne se retrouve à enseigner à la fois à des groupes de l'ensemble 1 et de l'ensemble 2.

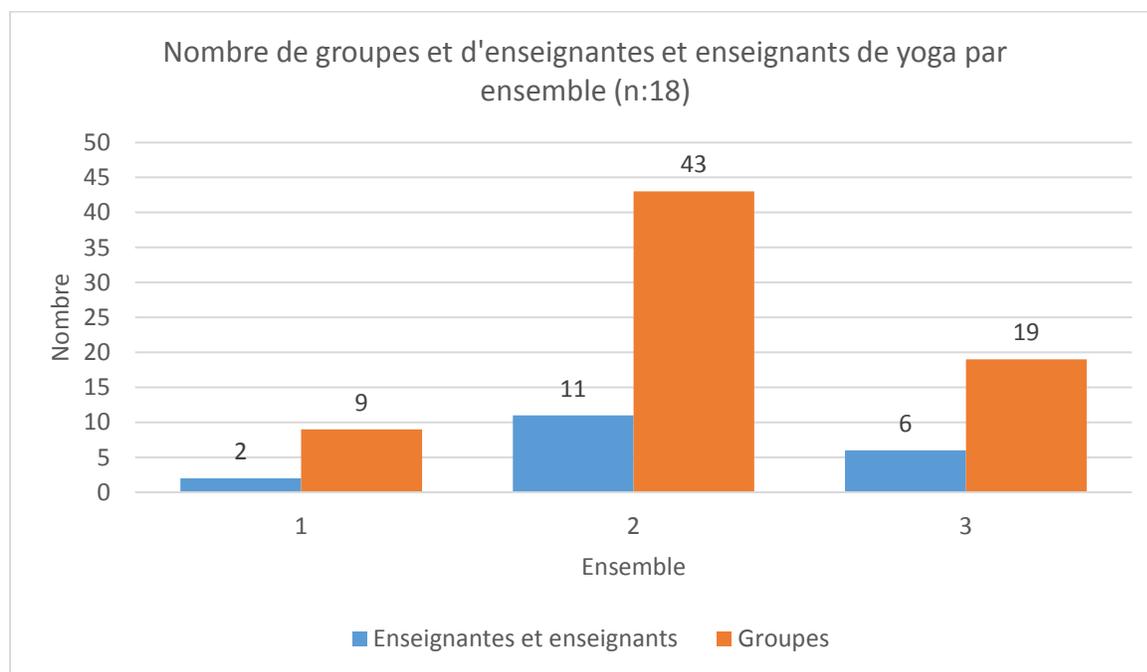


Figure 8. Le nombre de groupes et d'enseignantes et enseignants de yoga par ensemble

Afin de connaître le contexte des cours, il est demandé la question suivante aux participantes et participants : « Dans quel type de local enseignez-vous les cours de yoga? » La figure 9 permet de constater que la plupart des cours se donnent dans une palestra (35 %), une salle

de cours de groupes (26 %), un dojo (22 %), une salle de relaxation (13 %) ou une salle de combat (4 %). Le gymnase et le contexte de plein air ne sont pas utilisés par les enseignantes et enseignants de yoga ayant répondu à ce questionnaire.

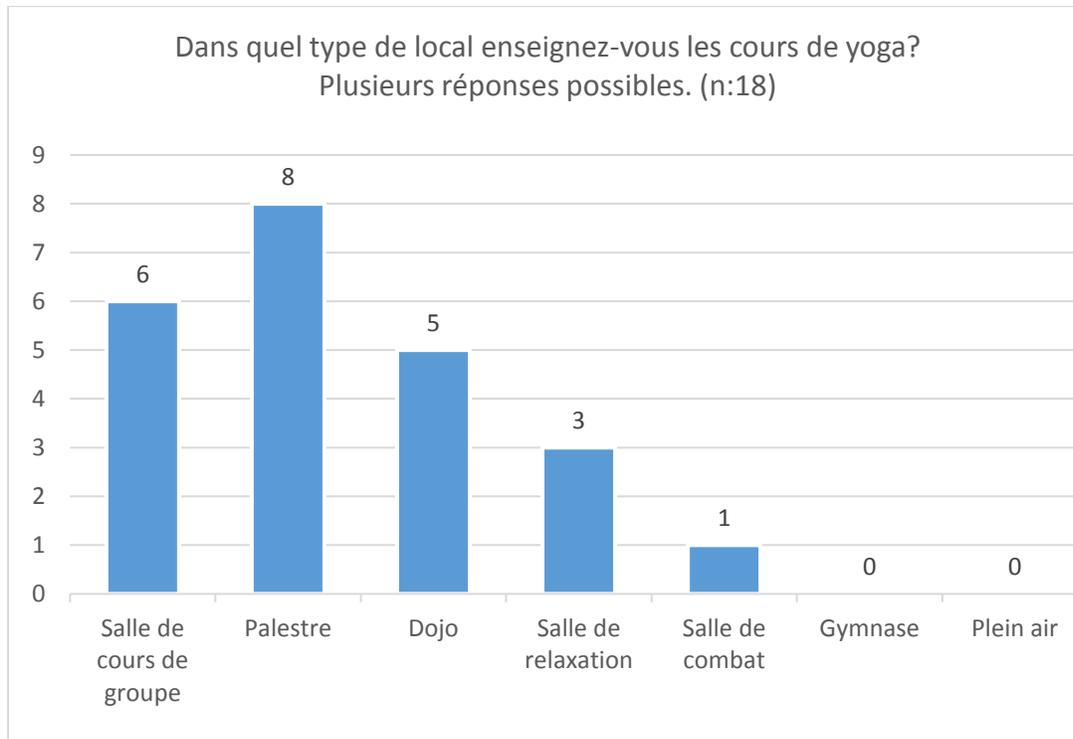


Figure 9. Le type de local utilisé pour l'enseignement du yoga

De plus, 10 enseignantes et enseignants (56 %) disent avoir entre 21 et 25 étudiantes et étudiants en moyenne dans leurs groupes de yoga, 5 enseignantes et enseignants (28 %) disent en avoir de 26 à 30, 2 enseignantes ou enseignants (11 %) rapportent en avoir plus de 30 et une enseignante ou un enseignant (5 %) a plutôt 16 à 20 étudiantes et étudiants en moyenne dans ses groupes de yoga.

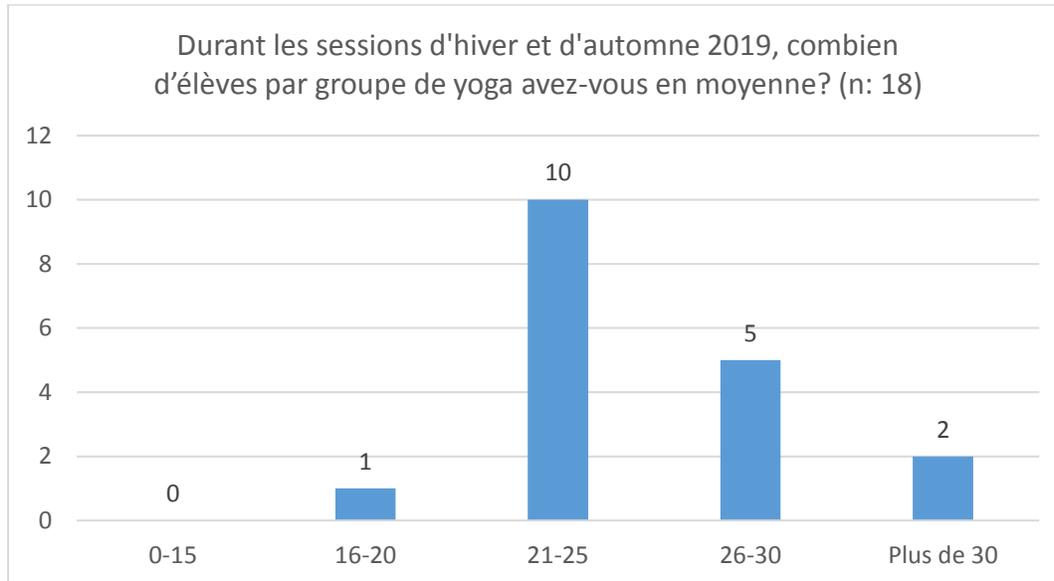


Figure 10. La moyenne d'étudiantes et étudiants par groupe de yoga

Dans le but de comprendre ce qui influence le nombre d'étudiantes et d'étudiants par groupe, il a été demandé aux enseignantes et aux enseignants les facteurs déterminants. À la figure 11, il est possible de constater que le nombre d'étudiantes et d'étudiants ayant choisi le cours ainsi que l'organisation scolaire sont perçus comme les principaux déterminants avec 13 sélections (30 %) chacun. Ensuite, dans l'ordre, le département avec 8 sélections (18 %), l'espace du local avec 5 sélections (11 %), l'enseignante ou l'enseignant avec 4 sélections (9 %) et le matériel disponible avec une seule sélection (2 %) sont aussi considérés pour déterminer le nombre d'étudiantes et d'étudiants par groupe.

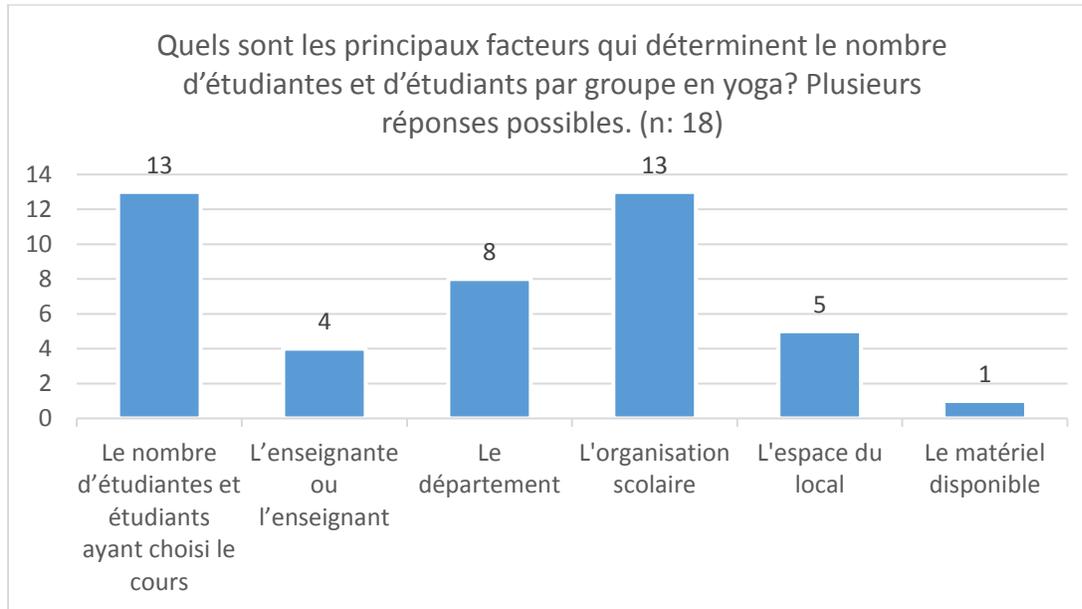


Figure 11. Les facteurs déterminant le nombre d'étudiantes et d'étudiants par groupe

Pour ce qui est de la perception des enseignantes et enseignants sur le pourcentage de filles et de garçons présents dans leurs groupes, 15 participantes et participants ont répondu à cette question. La totalité (n :15) a répondu qu'entre 76% et 90% de filles composent leurs groupes.

Ensuite, la perception des enseignantes et enseignants sur le niveau d'activité physique des étudiantes et étudiants dans les cours de yoga a été sondée. La figure 12 permet de constater que, selon la perception des enseignantes et enseignants, la majorité des étudiantes et étudiants sont sédentaires. En effet, le plus grand nombre de participantes et participants, soit 7 participantes et participants (47%) situent le pourcentage de sédentaires entre 61 % à 80 % des étudiantes et des étudiants. Ensuite, une proportion plus petite est observée chez celles et ceux ayant un niveau de forme physique actif où le plus grand nombre de répondantes et de répondants, soit 7 participantes et participants (47%) situent cette proportion à 21 % à 40 %. Pour ce qui est des étudiantes et

étudiants athlètes, la proportion qui a été observée par la totalité des enseignantes et enseignants (100%) ayant répondu à la question est le plus faible pourcentage proposé, soit de 0 % à 20 %.

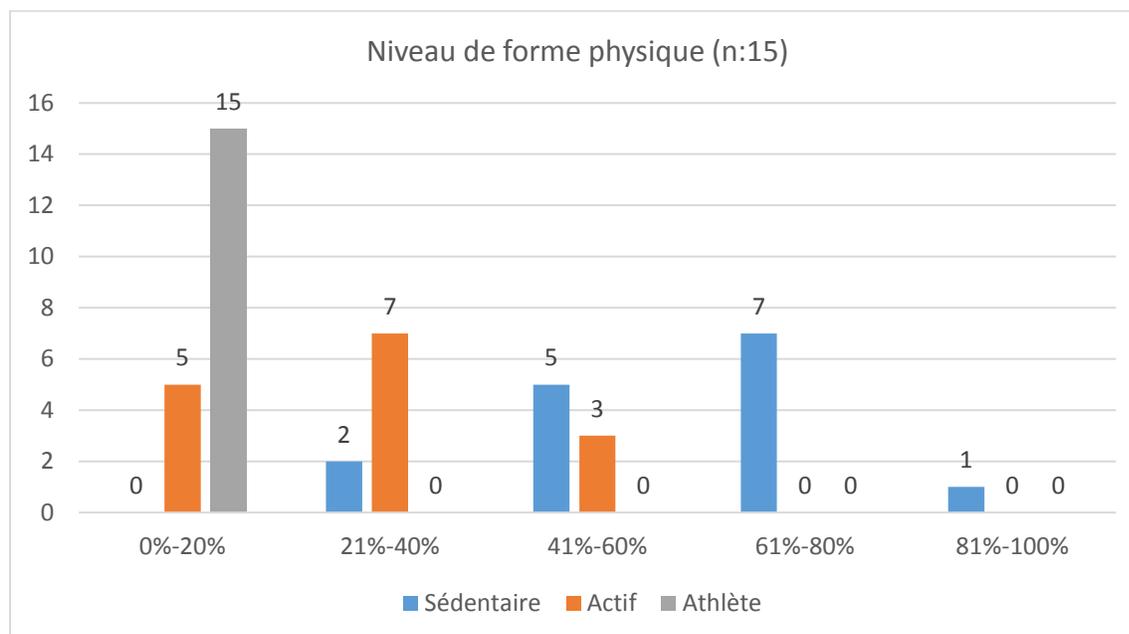


Figure 12. Le niveau de forme physique

1.2.2 Les cours où le yoga n'est pas l'activité principale

Pour cette deuxième partie de la section concernant les caractéristiques des cours de yoga, il est question de ceux où le yoga n'est pas l'activité principale de la session. Sur les 21 participantes et participants, 15 d'entre elles et eux (71 %) ont répondu « oui » à la question : « Durant les sessions hiver 2019 ou automne 2019, utilisez-vous le yoga dans vos cours sans qu'il soit l'activité principale? » Les 6 participantes et participants (29 %) ayant répondu « non » n'ont donc pas répondu aux questions suivantes.

Ainsi, pour cet échantillon de 15 participantes et participants, il a été demandé à quelle fréquence elles ou ils utilisent le yoga dans leurs cours sans qu'il soit l'activité principale. Huit enseignantes et enseignants (53 %) ont répondu le faire parfois, 4 disent le faire rarement (27 %) et 3 disent utiliser le yoga souvent (20 %).

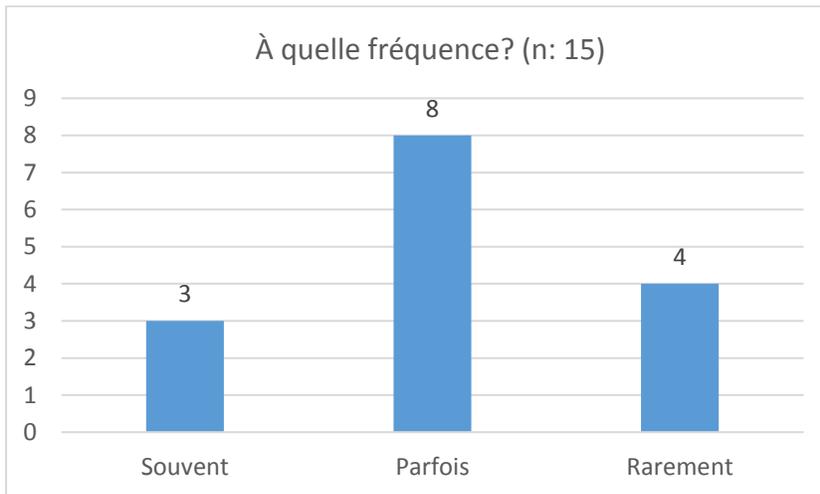


Figure 13. La fréquence d'utilisation du yoga

Ensuite, il a été demandé aux participantes et participants : « Lorsque vous utilisez le yoga dans ces cours, vous le faites dans quel but? » La figure 14 illustre les buts de l'utilisation du yoga. La découverte/expérimentation est la plus choisie avec 12 sélections (23 %). Suivent de très près la flexibilité et la gestion du stress avec 11 sélections chacune (21 %). Ensuite, le retour au calme avec 8 sélections (16 %) et l'endurance musculaire avec 6 sélections (12 %) sont les autres buts de l'utilisation du yoga. Finalement, trois participantes et participants ont mentionné dans « autres » : capacité de relâchement (2 %), conscience corporelle (2 %) et échauffement (2 %).

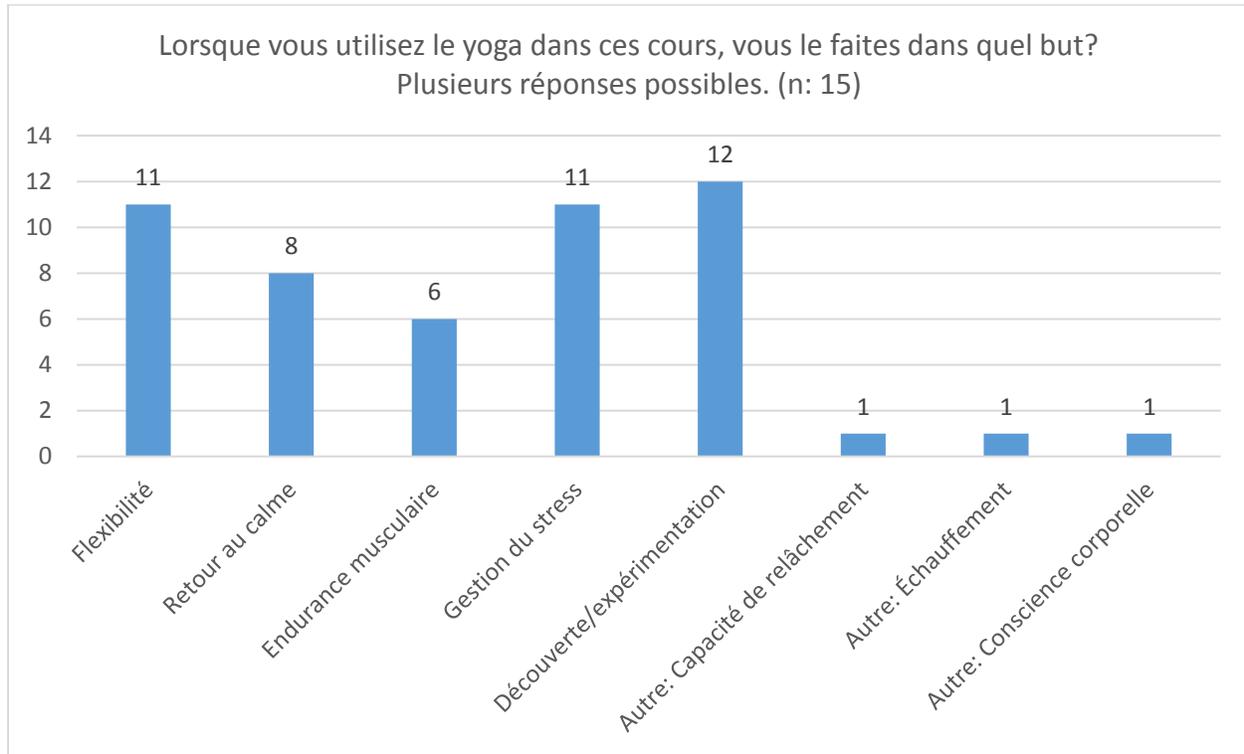


Figure 14. Les buts de l'utilisation du yoga

Pour ce qui est du deuxième objectif spécifique voulant identifier les caractéristiques des cours de yoga en éducation physique au collégial, voici une synthèse des résultats importants. Donc, la plupart des participantes et participants offrent des cours de yoga comme activité principale de la session. Le yoga en tant qu'activité principale se donne dans tous les ensembles, mais se retrouve à 60 % en ensembles 2. Les types de locaux où sont offerts les cours de yoga sont surtout la palestre, les salles de cours de groupes et les dojos. Le nombre d'étudiantes et d'étudiants par groupe se situe majoritairement entre 21 et 30 et est composé de 76 % et plus de filles. Les étudiantes et étudiants sont perçus comme étant sédentaires dans une proportion de 61 % à 80 %. La plupart des enseignantes et enseignants qui enseignent le yoga comme activité principale emploient à une fréquence d'utilisation dite « parfois » dans leurs autres cours. Dans ce contexte,

les buts poursuivis sont : la découverte et l'expérimentation, la flexibilité, la gestion du stress, le retour au calme et l'endurance musculaire.

1.3 Les choix didactiques dans l'enseignement du yoga

Cette troisième section expose les données en lien avec les choix didactiques faits par les enseignantes et les enseignants au terme de leur questionnaire didactique. Les sous-sections représentent les entrées du cadre de référence du questionnaire didactique présentées au chapitre 2, soit les savoirs disciplinaires, les savoirs à enseigner et les rapports des élèves aux savoirs. Une dernière sous-section consacrée au matériel didactique et aux formations permet de clôturer la présentation des données.

1.3.1 Les savoirs disciplinaires

Afin de connaître les composantes du yoga qui sont les plus enseignées (figure 15), en lien avec le cadre de référence choisi pour le concept du yoga, la question suivante a été posée aux enseignantes et enseignants : « Quelles composantes du yoga enseignez-vous directement dans vos cours de yoga? » Les réponses démontrent qu'en très forte proportion, ce sont les « pranayamas » soit la pratique des respirations avec 21 sélections (31 %) et les « asanas » soit la pratique des postures avec 20 sélections (29 %) qui sont les plus enseignées. Avec un écart marqué, suivent « Dhyana » soit la méditation avec 11 sélections (16 %), « Dharana » soit l'exercice de la concentration avec 6 sélections (9 %), « Pratyara » soit l'écoute intérieure avec 5 sélections (7 %), les « Yamas » et les « Niyamas » soit la relation avec soi et avec les autres avec 2 sélections (3 %) chacune et finalement, « Samadhi » soit l'état d'unité pour une sélection (2 %).

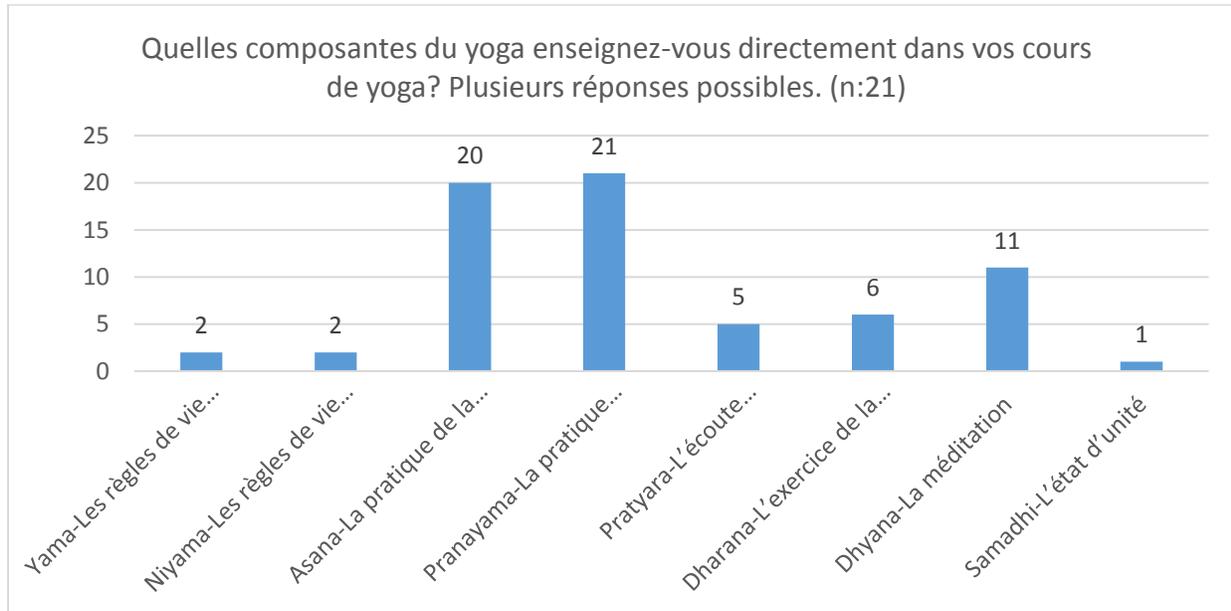


Figure 15. Les composantes du yoga de Patanjali enseignées

Il est important de rappeler qu'il existe une très grande quantité de styles de yoga, par contre, certains sont plus fréquents. La figure 16 fait état des styles enseignés par les participantes et participants. Le Hatha-yoga est le plus utilisé avec 15 sélections (71 %), il est suivi du Power yoga avec 10 sélections (48 %) et du Vinyasa yoga avec 9 sélections (43 %). Les autres styles ayant été sélectionnés, en plus petite proportion, sont : le Vini-yoga avec 4 sélections (19 %), le Iyengar et le Yin yoga avec 2 sélections (10 %) chacun et finalement, le Ashtanga et le Radja-yoga ont eu une sélection (5 %) chacun. Les styles proposés n'ayant obtenu aucune sélection sont le Sivananda, le Kundalini, le Kripalu et le PiYo. Maintenant, à savoir si plusieurs styles sont utilisés durant une session pour un même cours, 11 enseignantes et enseignants (52 %) disent « oui » et 10 (48 %) répondent que « non ».

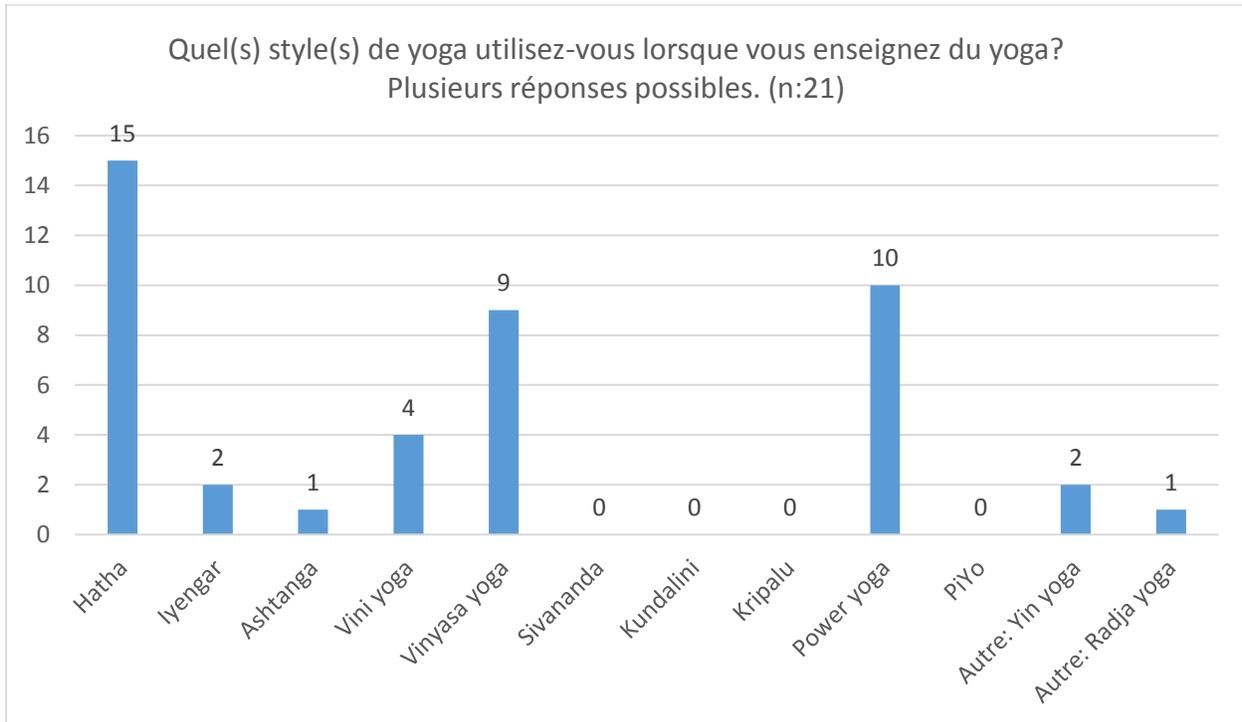


Figure 16. Les styles de yoga enseignés

Pour terminer la sous-section des savoirs disciplinaires, la figure 17 illustre les résultats de la question suivante : « qu’avez-vous utilisé pour bâtir votre cours? » Ainsi, les choix offerts permettent de voir dans quelle mesure les enseignantes et enseignants, pour bâtir leur cours, se sont basés sur certaines sources plus que d’autres.

En ce qui concerne les documents d’une ou un collègue qui enseigne le yoga, il apparaît que 2 enseignantes et enseignants (9 %) ont répondu « pas du tout », 10 (48 %) ont répondu « un peu », alors que 9 (43 %) ont répondu « beaucoup » et « énormément ». Pour ce qui est des documents fournis lors de formations en yoga, 6 (29 %) disent les avoir utilisés « pas du tout », 6 autres (29 %) « un peu », or, 9 (43 %) disent les avoir utilisés « beaucoup et énormément ».

En ce qui a trait aux enseignements fournis lors de formations de yoga, 4 (19 %) ont répondu « pas du tout », 5 (24 %) « un peu », et 12 enseignantes et enseignants (57 %) ont répondu « beaucoup et énormément ».

La source la plus utilisée pour bâtir le contenu des cours de yoga est la pratique dans les studios de yoga avec 2 enseignantes et enseignants (10 %) sur l'échantillon de 21 qui disent l'avoir utilisée « pas du tout » ou « un peu » chacun, alors que 17 (81 %) disent l'avoir utilisée « beaucoup et énormément ».

La pratique dans les centres de conditionnement physique est celle qui est la moins utilisée comme source de référence avec 17 enseignantes et enseignants (81 %) qui évoquent ne pas l'avoir utilisée du tout. Tous les autres choix de réponse (un peu, beaucoup, énormément et ne sait pas) ont obtenu une seule sélection (5 %) chacun.

La pratique sur les plateformes internet est aussi moins utilisée. En effet, elle obtient 9 sélections (43 %) dans le choix « pas du tout », 8 (38 %) dans « un peu » et seulement 4 sélections (19 %) dans les choix « beaucoup et énormément ».

Pour compléter, les livres sur le yoga sont la deuxième source en importance pour le choix des contenus dans les cours de yoga. L'ensemble des enseignantes et enseignants les a utilisés au moins « un peu » avec 5 sélections (24 %) et « beaucoup » et « énormément » avec 16 sélections (76 %).

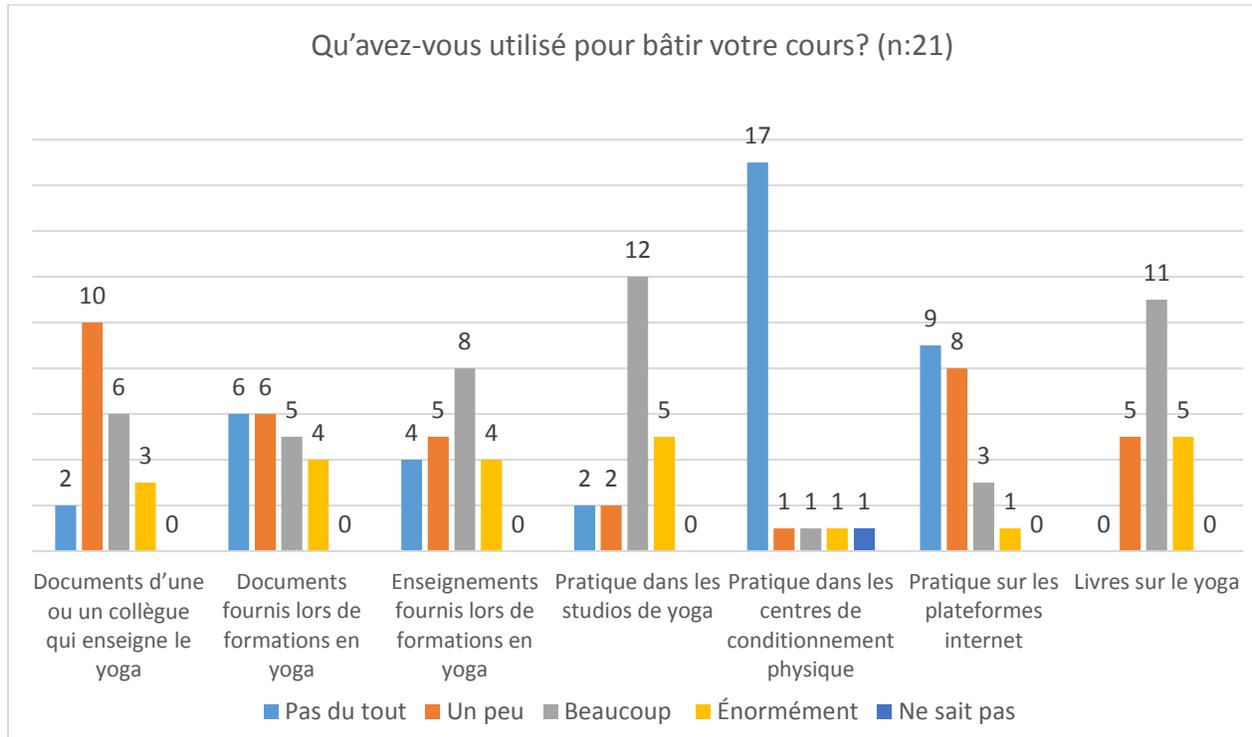


Figure 17. Les sources pour bâtir les cours de yoga

1.3.2 Les savoirs à enseigner

Dans cette partie, les résultats présentés vont plus en profondeur dans le choix des contenus à enseigner. Effectivement, la figure 18 traite de la position des enseignantes et des enseignants sur ce qui devrait être enseigné dans les huit membres (composantes) du yoga de Patanjali (Mazet, 1991). Il s'avère qu'aucune enseignante ou aucun enseignant n'est « très en désaccord » avec l'enseignement des composantes du yoga de Patanjali.

Pour ce qui est des « Yamas », soit les règles de vie dans la relation aux autres, une enseignante ou un enseignant (5 %) a répondu être « en désaccord », 9 (43 %) sont « plus ou moins d'accord », 8 (38 %) sont « en accord », alors que 3 (14 %) ont répondu « ne sait pas ».

En ce qui concerne les « Niyamas », soit les règles de vie dans la relation à soi-même, il est possible de remarquer une certaine similitude dans la répartition des données avec les « Yamas ». En effet, deux enseignantes ou enseignants (10 %) disent être « en désaccord », 8 (38 %) disent être « plus ou moins d'accord », 7 (33 %) disent être « en accord », 2 (10 %) disent être « très en accord » et deux autres (10 %) disent « ne sait pas ».

La composante du yoga ayant le plus fort consensus est la pratique de la posture « Asana ». Sur les 21 enseignantes et enseignants, 3 (14 %) sont « en accord », 17 (81 %) sont « très en accord » et une personne (5 %) « ne sait pas ».

La pratique de la respiration est aussi très consensuelle, en effet, 8 enseignantes et enseignants (38 %) sont « en accord », 12 (57 %) sont « très en accord » et une personne (5 %) « ne sait pas ».

Pour sa part, l'écoute intérieure (Pratyara) obtient 2 enseignantes ou enseignants (10 %) qui sont « en désaccord » avec son utilisation, 4 (19 %) se disent « plus ou moins d'accord », 8 (38 %) se disent « en accord », 4 (19 %) se disent « très en accord » et pour terminer, 3 (14 %) ont dit « ne sait pas ».

En ce qui a trait à l'exercice de la concentration (Dharana), 4 (19 %) sont « plus ou moins d'accord », 10 (48 %) sont « en accord » alors que 5 (24 %) sont « très en accord » et qu'une personne (5 %) « ne sait pas »,

Dans le cas de la méditation (Dhyana), 2 enseignantes ou enseignants (10 %) sont « en désaccord » et 4 (19 %) sont « plus ou moins d'accord ». Toutefois, les catégories « en accord » et

« très en accord » ont obtenu 7 enseignantes et enseignants (33 %) chacune et une personne (5 %) « ne sait pas ».

Enfin, l'état d'unité (Samadhi) est la composante moins consensuelle. Effectivement, il s'avère que 2 enseignantes ou enseignants (10 %) sont « en désaccord », 8 (38 %) sont « plus ou moins d'accord », 2 (10 %) sont « en accord », 2 (10 %) autres sont « très en accord », alors que 4 (19 %) ont répondu « ne sait pas ».

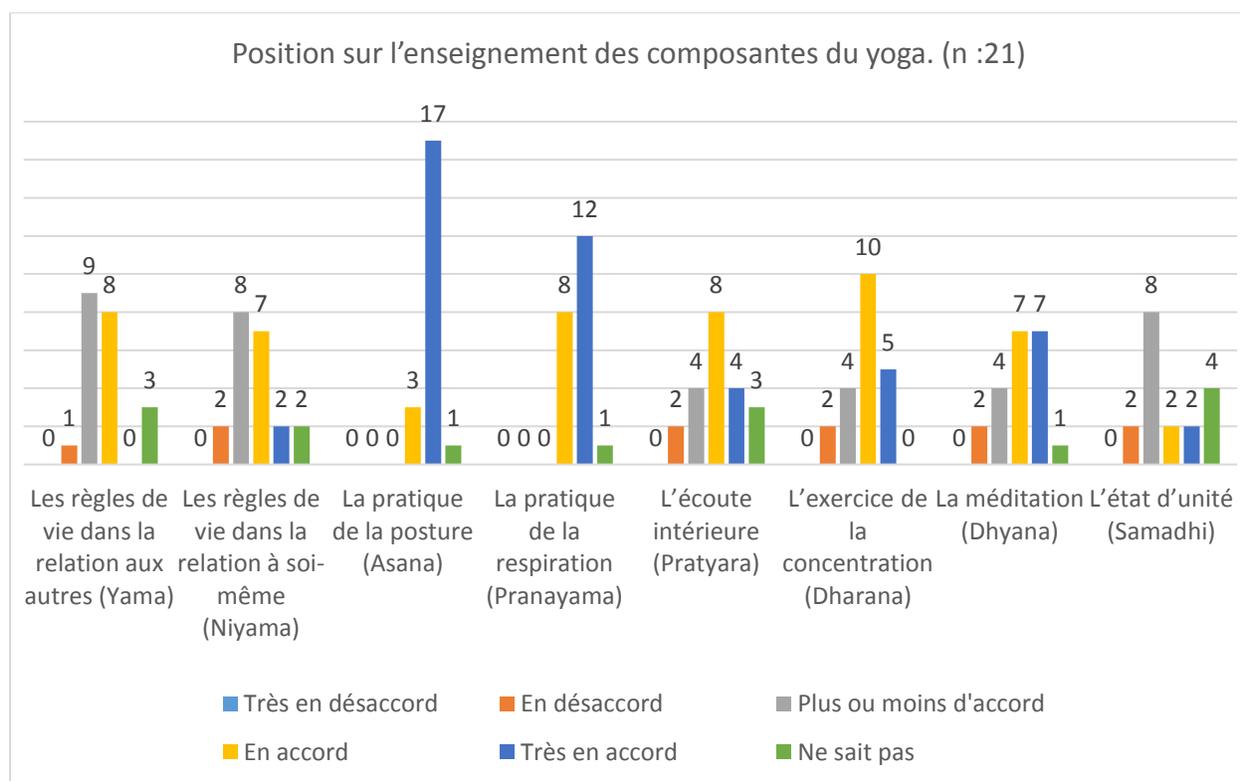


Figure 18. La position sur l'enseignement des composantes du yoga

Afin de comprendre quelle forme concrète prend l'enseignement du yoga au collégial, plusieurs questions permettent de préciser les divers choix en lien avec le contenu. Ainsi, il a été

demandé aux enseignantes et enseignants la fréquence à laquelle elles ou ils utilisent le sanskrit dans leur enseignement.

La figure 19 démontre que majorité des enseignantes et enseignants ne l'utilisent « jamais » avec 8 sélections (43 %) ou « quelques fois » avec 9 sélections (38 %). Deux enseignantes et enseignants (9 %) ont répondu « moitié-moitié » et les choix « fréquemment » et « toujours » ont été sélectionnés une fois (5 %) chacun.

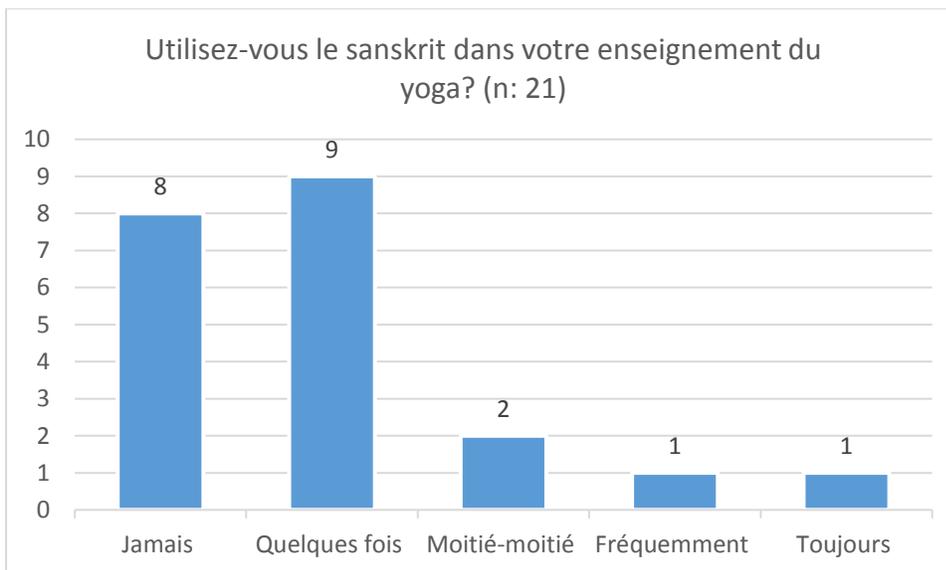


Figure 19. L'utilisation du sanskrit

Toujours en ce qui concerne les choix de contenus didactiques, sur les 21 enseignantes et enseignants, 19 (90 %) ont signalé faire un recentrement avant la pratique des postures alors que 2 (10 %) ont répondu « non ». L'ensemble des enseignantes et des enseignants ont laissé un commentaire, même ceux ayant répondu par la négative. De ces deux enseignantes ou enseignants, une ou un démontre faire bel et bien un recentrement.

Le contenu des recentrements est varié, la figure 20 en illustre l'éventail. Il est possible d'observer que le choix de contenu le plus utilisé est les respirations avec 14 mentions (32 %). La méditation et la conscience du moment présent ont obtenu 5 mentions chacune (12 %). La conscience du corps a été mentionnée par 4 enseignantes et enseignants (9 %), l'harmonisation et prendre conscience de son esprit ont été mentionnés 3 fois (7 %) chacun, les exercices posturaux, le moment d'arrêt et l'enracinement ont eu 2 mentions (5 %) chacun. Finalement, le choix d'une intention, la visualisation et la cohérence cardiaque ont été mentionnés par une enseignante ou un enseignant (2 %).

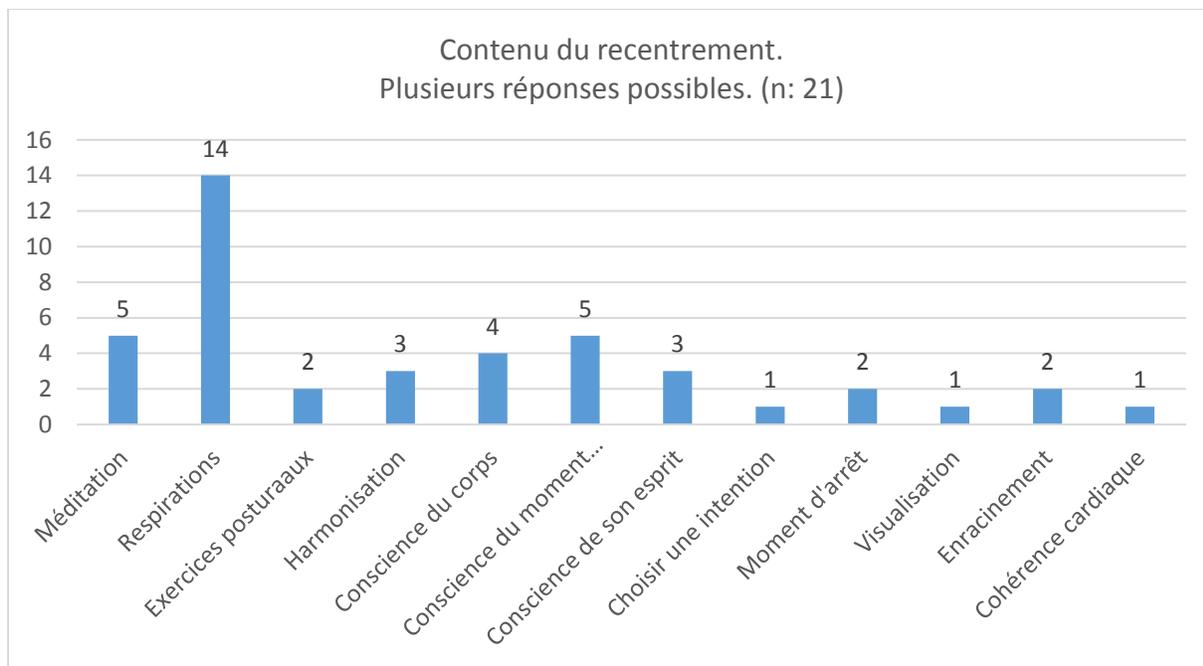


Figure 20. Le contenu du recentrement

Comme il a été vu, les respirations sont très présentes dans la pratique du yoga, la figure 21 permet de constater les moments de la séance où se fait la pratique de la respiration.

Les résultats établissent que les respirations guidées se font principalement avant la pratique des postures puisque 15 enseignantes et enseignants (71 %) soulignent en guider à ce moment. Douze enseignantes et enseignants (57 %) disent enseigner des respirations spécifiques durant la pratique des postures et alors que 8 (38 %) disent faire des respirations guidées après la pratique des postures. Dans l'analyse des données, il est possible de constater que 2 enseignantes ou enseignants (10 %) n'enseignent pas de respiration durant ces moments, alors que 19 (90 %) en enseignent au moins à un de ces moments. D'ailleurs, 7 (39 %) le font à un seul de ces moments, 8 (44 %) à deux de ces moments et 3 (9 %) enseignent des respirations à ces trois moments de la séance.

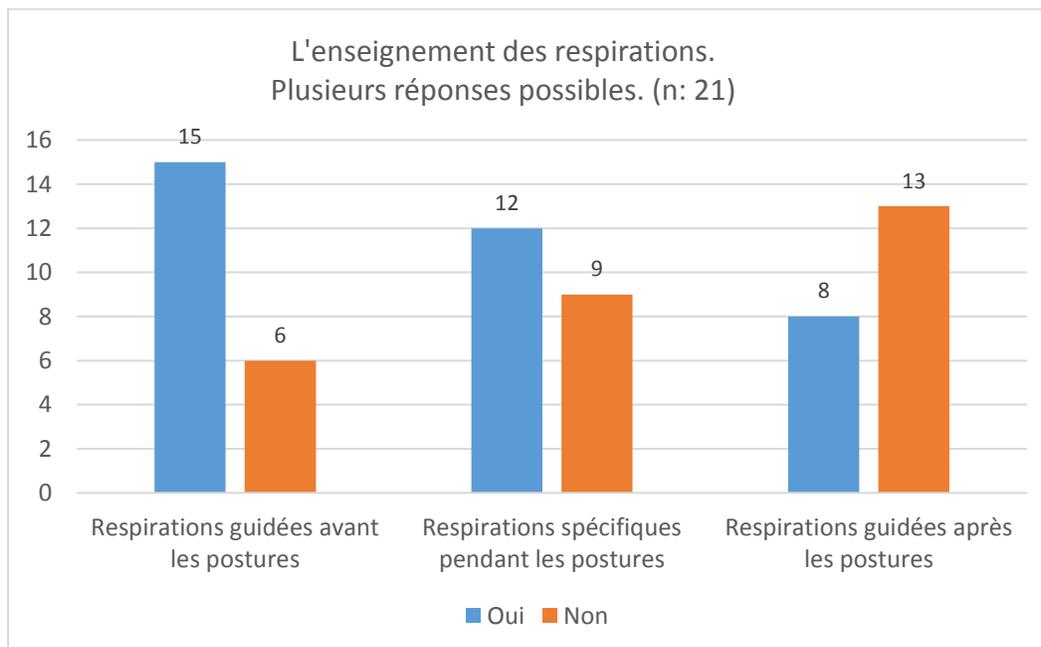


Figure 21. L'enseignement des respirations

Voici concrètement les choix de techniques de respiration en fonction du moment de la séance où elles sont enseignées.

Comme il est présenté à la figure 22, avant la pratique des postures, la respiration « Ujjayi » (victorieuse) et « Nasale alternée » sont les plus utilisées. Ensuite viennent les respirations « Yogique », « 4-4-8 », « abdominale » et « costale », puis, les respirations « rythmée », « en carré », « ABC », « lombaire », « à ratio égal » et de « rétention » ont aussi été mentionnées.

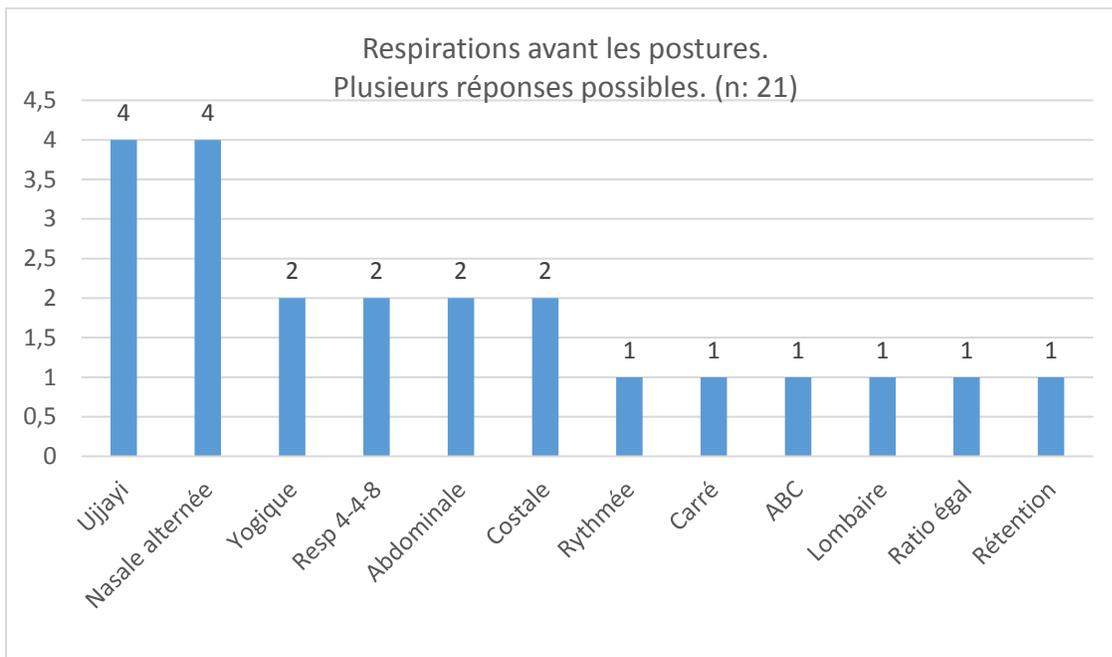


Figure 22. Les respirations avant les postures

Les respirations spécifiques durant la pratique des postures sont moins variées (figure 23), cependant, 4 enseignantes et enseignants disent guider l'inspiration et l'expiration des étudiantes et étudiants durant la pratique des postures sans utiliser une technique en particulier. Les respirations « Ujjayi » (victorieuse) et « Yogique » sont toutefois les plus utilisées à ce moment de la séance.

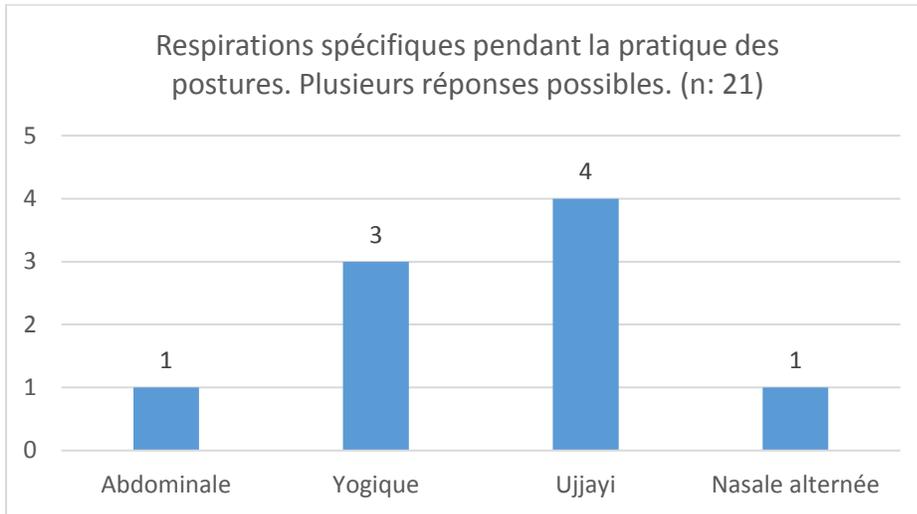


Figure 23. Les respirations pendant les postures

Comme il a été constaté à la figure 21, les respirations guidées après la pratique des postures sont moins fréquentes, cependant, il semble tout de même qu'une grande variété de techniques soient utilisées. Ainsi, seule la respiration « Yogique » a été mentionnée deux fois.

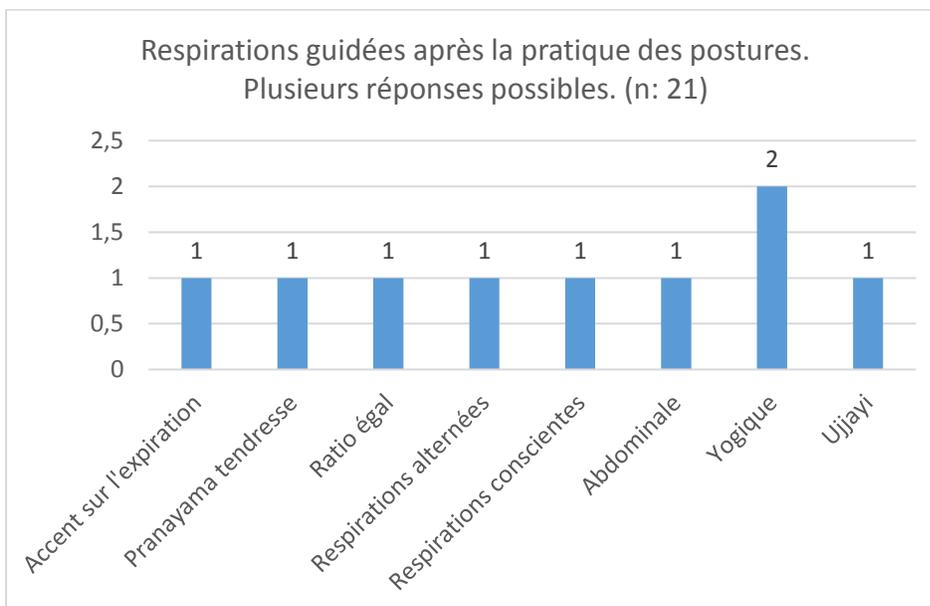


Figure 24. Les respirations guidées après la pratique des postures

Ensuite, il a été demandé aux enseignantes et enseignants : « Dans la pratique des postures, quel(s) objectif(s) visez-vous principalement? » La totalité des enseignantes et des enseignants (100 %) signalent viser la flexibilité et l'équilibre, 20 (95 %) utilisent le yoga pour l'endurance musculaire, 19 (90 %) pour l'amélioration de la posture, 14 (67 %) pour la gestion du stress et 13 (62 %) pour la santé du dos. Dans le commentaire, deux enseignantes ou enseignants (10 %) ajoutent qu'elles ou ils visent la conscience corporelle, une ou un (5 %) vise la capacité à ajuster la posture à ses limites, et une ou un autre vise (5 %) la gestion de l'anxiété.

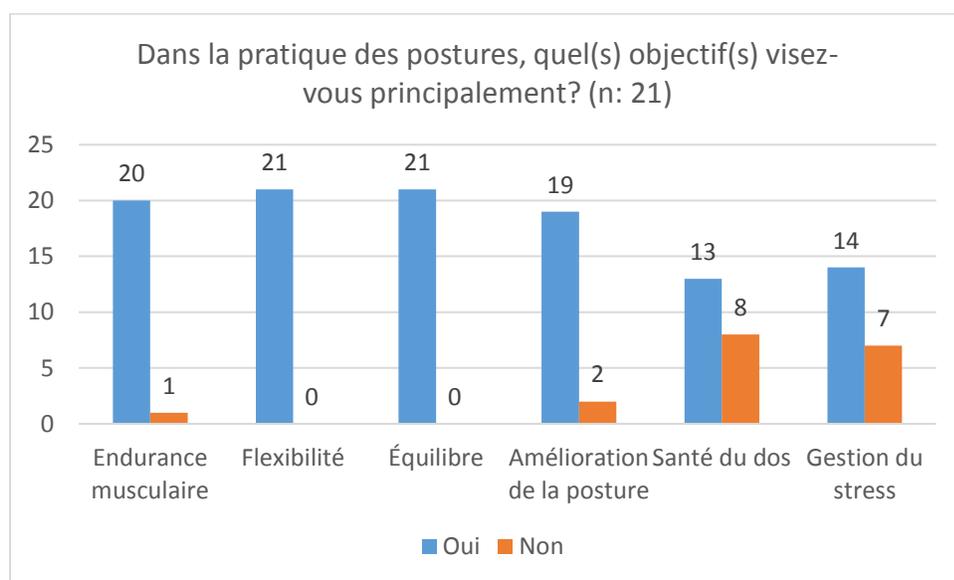


Figure 25. Les objectifs de la pratique du yoga

Pour ce qui est des enchaînements de postures, la totalité des enseignantes et des enseignants (100 %) disent enseigner au moins une version des salutations au soleil. Il leur a aussi été demandé si elles ou ils enseignent des enchaînements de postures que les étudiantes et étudiants doivent apprendre. À cette question, 15 enseignantes et enseignants (71 %) ont répondu « oui » et 6 (29 %) ont répondu « non ». De plus, toujours concernant les enchaînements de postures, il a

été demandé la question suivante : « Durant les sessions hiver 2019 ou automne 2019, enseignez-vous comment construire un enchaînement de postures? » Douze enseignantes et les enseignants (57 %) allèguent le faire, alors que 9 (43 %) d'entre eux n'utilisent pas cet aspect dans leur enseignement.

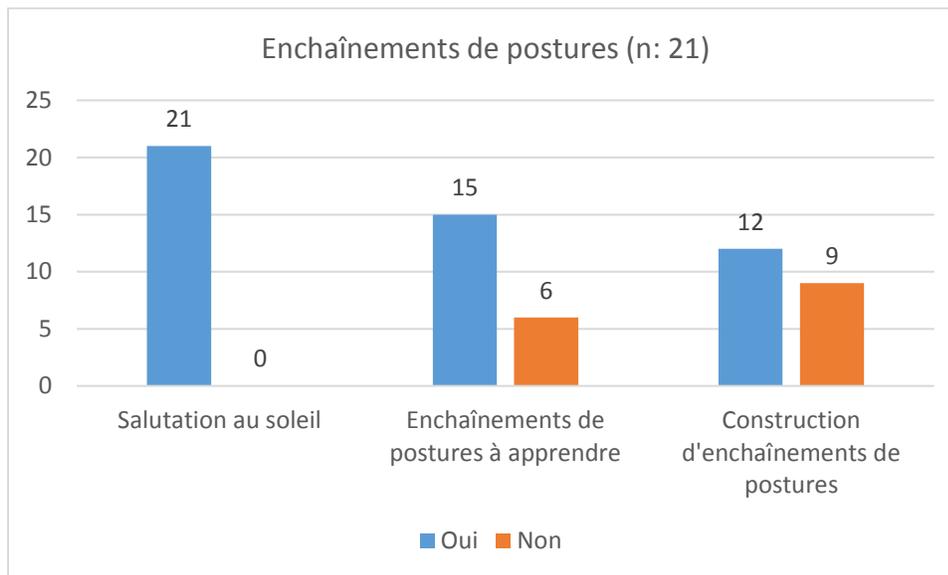


Figure 26. Les enchaînements de postures

À la suite de la pratique des postures, il a été demandé aux enseignantes et enseignants s'ils font une détente dans la posture du « cadavre » (savasana). La plupart disent « oui » avec un nombre de 19 (90 %) et 2 (10 %) répondent « non ».

Pour ce qui est de l'enseignement des « mantras », « mudras » et « bandhas » à la figure 27, 10 enseignantes et enseignants (48 %) disent ne pas les enseigner. Les « mantras » obtiennent 6 sélections (29 %), les « mudras » et les « bandhas » en obtiennent 5 sélections (24 %) chacun.

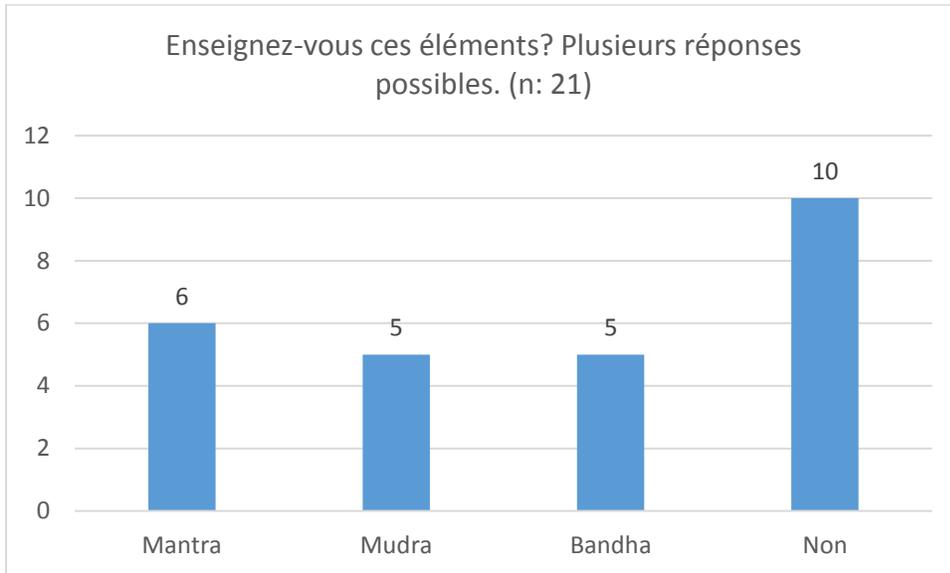


Figure 27. L'enseignement des « mantras », « mudras », « bandhas »

Quant à l'utilisation du chant « AUM/OM », un « mantra » très connu, 18 enseignantes et les enseignants (86 %) ont répondu « non », alors que 3 (14 %) ont répondu « oui ».

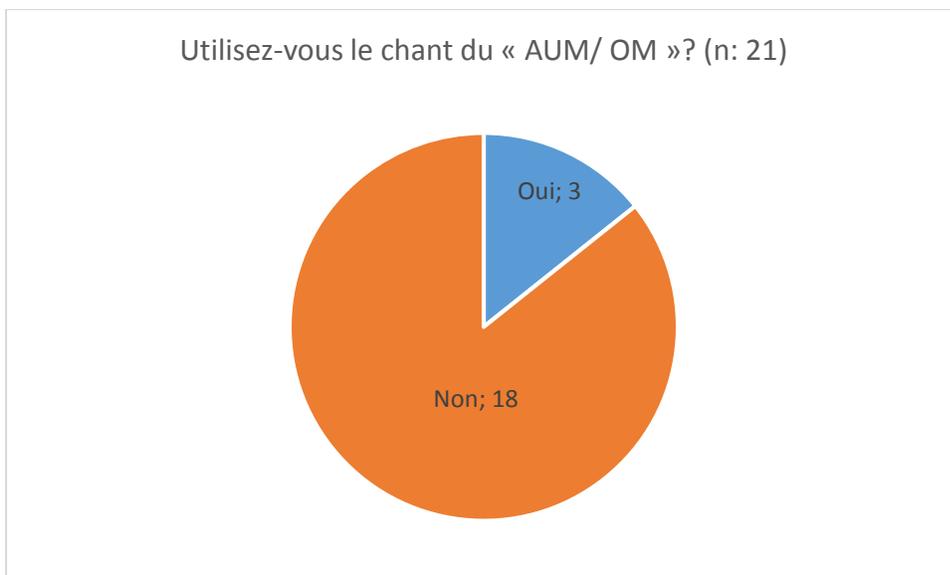


Figure 28. Le chant « AUM/OM »

Ensuite, la majorité des enseignantes et enseignants jugent que leur approche de l'enseignement du yoga est « Moderne avec quelques aspects traditionnels » avec 10 sélections (48 %). Puis, la catégorie « Un mélange entre le traditionnel et le moderne » a obtenu 5 sélections (24 %), la catégorie « Traditionnel avec quelques aspects modernes » a obtenu 4 sélections (19 %), la catégorie « Très moderne » a obtenu 2 sélections (9 %) et la catégorie « Très traditionnel » n'a obtenu aucune (0 %) sélection.

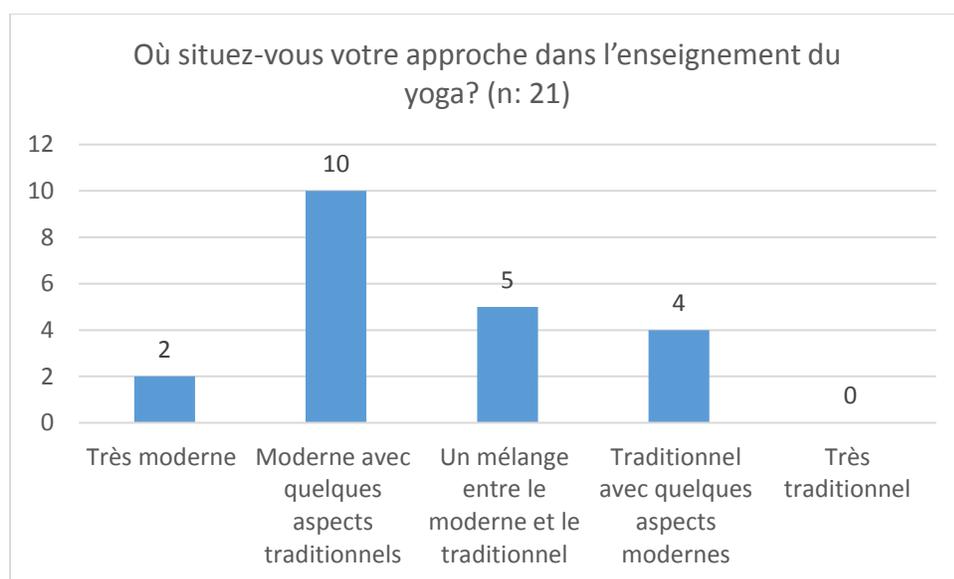


Figure 29. L'approche traditionnelle et moderne

En ce qui concerne directement le questionnement didactique, les enseignantes et les enseignants ont répondu en majorité ne pas avoir trouvé difficile de choisir le contenu à enseigner pour les cours de yoga. En effet, 12 (57 %) ont répondu « non » à cette question, alors que 8 (38 %) ont répondu « pour certains aspects seulement » et une personne (5 %) a répondu « oui ». Dans le commentaire, il était demandé de préciser les aspects les plus difficiles. Il a été soulevé par les enseignantes et enseignants que « les groupes hétérogènes », « le manque de temps pour planifier

les séances », « le fait de ne pas être une spécialiste », « qu'au début les enchaînements étaient redondants », « se limiter à l'aspect physique dans le contexte scolaire et le manque de temps en ensemble 1 », « l'hésitation à entrer dans l'aspect spirituel ou non », « déterminer les limites quant aux fondements et à la philosophie du yoga et craintes de faire décrocher si cela va trop loin trop tôt » sont les aspects qui sont plus difficiles dans le choix des contenus.

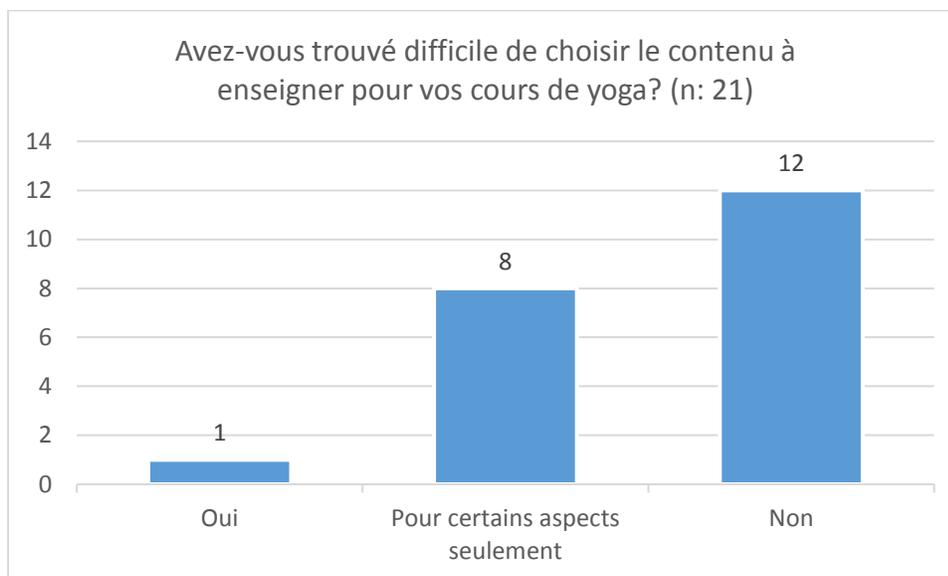


Figure 30. La difficulté à choisir le contenu

La question suivante amenait les enseignantes et les enseignants à considérer si certains contenus leur semblent inadéquats dans un contexte d'enseignement en éducation physique (figure 31). Les résultats sont partagés, en effet, la faible majorité a répondu « non » avec 11 enseignantes et enseignants (52 %), alors que 10 (48 %) d'entre eux ont répondu « oui ».

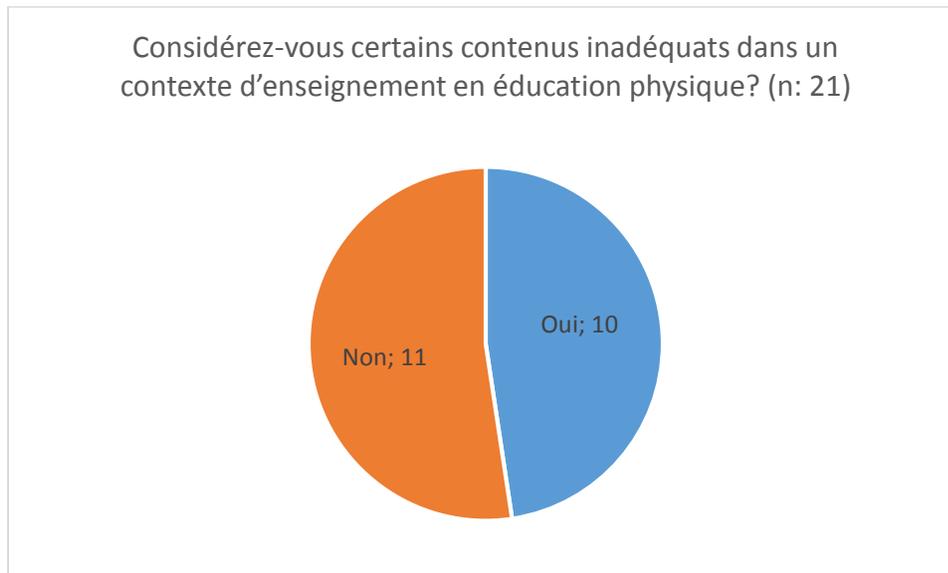


Figure 31. Les contenus considérés inadéquats

Voici les commentaires recueillis au sujet des contenus considérés inadéquats par les enseignantes et enseignants. Plusieurs commentaires évoquent les aspects spirituels, ésotériques et religieux comme étant inadéquats. En effet, il est soulevé que « [...] L'aspect spirituel, dévotion, Kundalini, chakras peut être aborder [sic] mais avec parcimonie. », « j'enseigne un peu la philosophie, mais je mise davantage sur la santé, mieux-être et psychologique. Je n'enseigne rien d'ésotérique. », « [...] Il y a aussi l'aspect plus ésotérique qui peut s'apparenter à de la religion et je pense que ce n'est pas de notre ressort. », « L'aspect spirituel du yoga et les chants », « Le côté spirituel », « Pas inadéquats mais risqués, comme les références aux divinités ou encore aux pouvoirs extraordinaires de certains éveillés. Je crains parfois qu'ils confondent avec la religion. »

Il semble aussi que les « notions » et postures plus avancées préoccupent certaines enseignantes ou certains enseignants. Ainsi, elles et ils soulignent que « La quantité d'étudiant débutant [sic] que j'ai ne me permettent [sic] pas de tout faire sécuritairement. Donc certaines

postures d'inversion ou de grands étirements ne sont pas adéquats. », « ... [prioriser l'endurance musculaire, flexibilité, équilibre, etc.] sans s'empêcher d'introduire certaines notions plus avancées [sic] juste pour montrer l'étendue de ce qu'est le yoga et permettre aux étudiants d'aller explorer par la suite, selon leur champ d'intérêt ou besoin. ». Aussi, une ou un enseignant signale « [...] l'accessibilité de certains plateaux (gymnase inadéquat pour faire du yoga) ».

Toujours en ce qui touche le sujet des choix de contenus, il a été demandé si les enseignantes et enseignants adaptent des contenus afin qu'ils répondent mieux aux besoins didactiques ou pédagogiques. Ainsi, 16 enseignantes et enseignants (76 %) disent que « oui », alors que 5 (24 %) disent que « non ». Deux grands thèmes ressortent des commentaires, c'est surtout l'offre de variantes et de matériel afin d'ajuster le niveau de difficulté et la sécurité ainsi que divers types de relaxation durant la détente finale qui est mentionnée comme adaptations.

1.3.3 Les rapports des élèves aux savoirs

Au sujet des rapports des étudiantes et étudiants aux savoirs, le nombre total de répondantes et de répondants est de 18, 3 données sont manquantes. Pour cette entrée du questionnaire didactique, il était souhaité de connaître la perception des enseignantes et des enseignants sur divers rapports aux savoirs.

Pour le premier énoncé, c'est-à-dire : « Les étudiantes et étudiants ont tendance à se comparer entre eux dans la pratique des postures », 8 (44 %) sont « en accord », 6 (33 %) sont « plus ou moins d'accord », 2 (11 %) sont « en désaccord », alors qu'une ou un (6 %) est « très en accord » et une personne (6 %) « ne sait pas ».

À l'énoncé : « Les étudiantes et étudiants croient généralement que le yoga est pour les gens flexibles », 8 enseignantes et enseignants (44 %) sont « en accord », 6 (33 %) sont « très en accord », 4 (22 %) sont « plus ou moins d'accord », alors que personne (0 %) n'a sélectionné les catégories « très en désaccord », « en désaccord » ou « ne sait pas ».

Pour le troisième énoncé, 7 enseignantes et enseignants (39 %) sont « en accord » avec l'énoncé : « Les étudiantes et étudiants croient généralement qu'ils peuvent échouer s'ils ne sont pas flexibles ». Les catégories « plus ou moins d'accord » et « très en accord » ont eu 4 enseignantes ou enseignants (22 %) chacune, alors que 2 (11 %) sont « en désaccord » et une personne (6 %) est « très en désaccord ».

L'énoncé « Les étudiantes et étudiants veulent faire des postures difficiles » est celui où il y a le plus d'enseignantes et d'enseignants « en désaccord » et « plus ou moins d'accord » avec un total de 14 (77 %). En effet, 8 (44 %) se sont dit « plus ou moins d'accord » et 6 (33 %) « en désaccord ». Trois enseignantes et enseignants (17 %) sont « en accord » et une personne (6 %) est « très en accord » et aucune ou aucun (0 %) n'est « très en désaccord ».

Pour l'énoncé suivant, soit « Les étudiantes et étudiants croient généralement que le yoga est seulement la pratique des postures », 8 enseignantes et enseignants (44 %) sont « en accord », 5 (28 %) sont en désaccord, 3 (17 %) « plus ou moins d'accord », une ou un (6 %) est « très en accord » et une ou un autre (6 %) « ne sait pas ».

Finalement, en ce qui a trait à l'énoncé : « Les étudiantes et étudiants croient généralement que le yoga est facile et ne nécessite pas beaucoup d'effort physique », la plupart des enseignantes

et des enseignants sont « en accord » ou « très en accord » avec un total de 14 (78 %) répartis également avec 7 enseignantes et enseignants (39 %) pour chaque catégorie. Les 4 autres enseignantes et enseignants (22 %) signalent être « plus ou moins d'accord », alors que les autres catégories n'ont pas été sélectionnées.

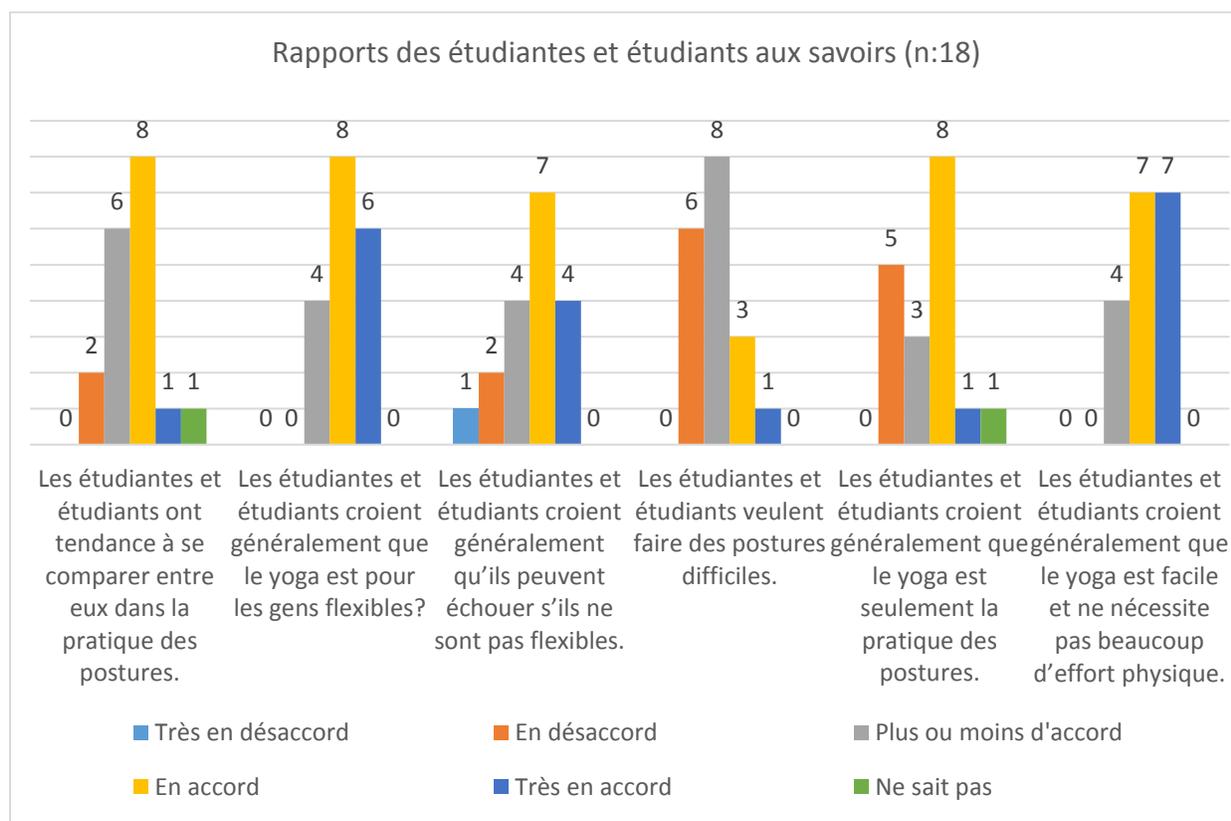


Figure 32. Les rapports des étudiantes et étudiants aux savoirs

Il leur a aussi été demandé si elles ou ils avaient constaté d'autres rapports aux savoirs n'ayant pas été mentionnés. Trois enseignantes ou enseignants se sont manifestés, une ou un considère que : « Ils sont très souvent inconfortables avec leur corps et plusieurs d'entre eux on [sic] peu de conscience corporelle. » Une ou un autre perçoit que « Les étudiants ont tendance

à se juger » et que « Les étudiants ont tendance à croire que le yoga “ça fait mal”. » Une ou un souligne que « certains étudiants ont de telles croyances mais pas tous. Aussi, on parle des étudiants qui n'ont jamais suivi de cours [parce que], en cours de session, leur opinion change. »

1.3.4 Le manuel didactique et les formations

Pour cette dernière partie, il est abordé l'entrée 4 du questionnaire didactique, soit le matériel didactique. Les résultats démontrent que 12 enseignantes et enseignants (57 %) utilisent un manuel obligatoire à acheter, alors que 9 (43 %) ont répondu « non » à cette question. Dans les commentaires, il est possible de constater que 8 enseignantes et enseignants ont construit un cahier de notes de cours. Une enseignante ou un enseignant énonce que le manuel qu'elle ou il utilisait n'est plus disponible et une ou un autre utilise un manuel édité.

De plus, il leur a été demandé « Aimerez-vous un manuel conçu spécifiquement pour l'enseignement du yoga au collégial? ». À cette question, 15 enseignantes et enseignants (71 %) ont répondu « oui » et 6 (29 %) ont répondu « non ».

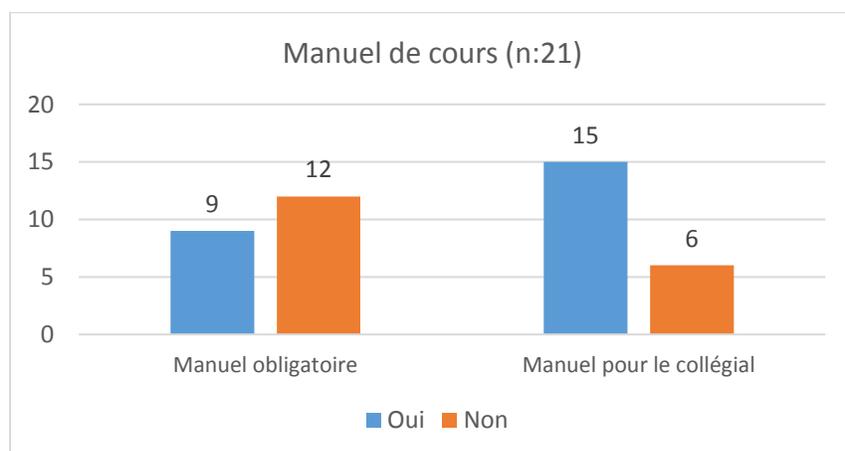


Figure 33. Le manuel de cours

Ensuite, au sujet des formations de yoga, les enseignantes et enseignants ont été questionnés si elles ou ils souhaitent des formations de yoga spécifiques pour les enseignantes et enseignants au collégial. La forte majorité a répondu « oui » avec un nombre de 18 (86 %), alors que 3 personnes (14 %) n'étaient pas intéressées.

En guise de clôture du questionnaire, cette question ouverte a été posée aux enseignantes et enseignants : « Y a-t-il des aspects que vous aimeriez partager avec nous concernant l'enseignement du yoga au collégial? » Voici ce qui est ressorti de ce partage. Deux participantes ou participants s'inquiètent de la sécurité chez les enseignantes et enseignants qui donnent du yoga sans avoir de formation ou avoir une pratique soutenue due aux risques de blessures. Une personne ajoute que les enseignantes et enseignants avec peu d'expérience en yoga le dénaturent en ajoutant la performance due aux évaluations. Enfin, quatre enseignantes et enseignants soulignent que le yoga est apprécié des étudiantes et étudiants, que les bienfaits sont ressentis et que cette activité est pertinente dans l'offre de cours en éducation physique au collégial.

En somme, voici ce qui ressort des résultats concernant le troisième objectif spécifique visant à décrire les choix didactiques faits par les enseignantes et enseignants qui enseignent du yoga en éducation physique au collégial. Essentiellement, les composantes du yoga de Patanjali (Mazet, 1991) les plus utilisées sont la pratique de la respiration, la pratique de la posture et la méditation. Bien que moins pratiqué, l'exercice de la concentration est perçu comme étant important. De plus, le Hatha-yoga, le Vinyasa yoga et le Power yoga sont les trois styles particulièrement enseignés. Les enseignantes et enseignants utilisent surtout les livres sur le yoga et la pratique en studio de yoga pour bâtir leurs cours. L'utilisation du sanskrit, des mantras, des

mudras et des bandhas est marginale et la plupart des enseignantes et enseignants considèrent faire une approche de l'enseignement du yoga « moderne avec quelques aspects traditionnels ». Les contenus jugés inadéquats dans le contexte de l'éducation physique sont la spiritualité, la religion ou l'ésotérisme ainsi que certaines postures avancées. Les enseignantes et enseignants adaptent des contenus en offrant des variantes et du matériel de support afin d'ajuster le niveau de difficulté et la sécurité. Les deux principaux rapports perçus par les enseignantes et enseignants sont que « les étudiantes et étudiants croient généralement que le yoga est pour les gens flexibles » et que « les étudiantes et étudiants croient généralement que le yoga est facile et ne nécessite pas beaucoup d'effort physique ».

À l'intérieur de la séance, la présence d'une période de recentrement est très courante et sert majoritairement à faire des exercices de respirations. D'ailleurs, le moment d'enseignement des respirations le plus fréquent est particulièrement avant la pratique des postures. Les techniques de respiration « Ujjayi » (victorieuse), « Nasale alternée » et la respiration « Yogique » sont les plus fréquemment utilisées. La flexibilité, l'équilibre, l'endurance musculaire et l'amélioration de la posture sont fortement visées dans la pratique des postures. Pour ce qui est des enchaînements de postures au moins une version des salutations au soleil est enseignée et la grande majorité des étudiantes et étudiants apprennent des enchaînements de postures. À la fin de la séance, 90 % des enseignantes et enseignants indiquent faire une période de détente dans la posture du « cadavre » (savasana).

2. L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Premièrement, il est important de rappeler que la méthodologie de cette étude ne permet pas de généraliser les résultats. Cependant, il est possible de relever les tendances, de mieux comprendre la place du yoga dans l'enseignement de l'éducation physique au collégial, d'en connaître le contexte, et surtout, de mettre en relief les choix de contenus et d'en ressortir les points d'ancrage. Par conséquent, cette interprétation permet de répondre à l'objectif général de cette recherche soit de « dresser le portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique. » Pour ce faire, la structure de l'interprétation reste en lien avec les objectifs spécifiques et les cadres de référence retenus.

2.1 Les caractéristiques des enseignantes et enseignants

Sur le plan des caractéristiques des enseignantes et enseignants, le fait qu'une majorité de femmes aient répondu au questionnaire est cohérent avec ce qui est observé sur le terrain. C'est-à-dire qu'une plus grande proportion de femmes semble enseigner le yoga en éducation physique au collégial. Cependant, le taux de participation des hommes démontre une présence significative frôlant le quart de l'échantillon, une proportion plutôt inattendue. Par ailleurs, il était très difficile d'envisager les tranches d'âge dans lesquelles se situerait la majorité des enseignantes et enseignants. Ainsi, les données révèlent que les trois quarts (75 %) se situent entre 31 et 50 ans. Avec l'émergence du yoga dans les dernières années, il a été étonnant de ne pas retrouver une partie plus grande de l'échantillon chez les jeunes enseignantes et enseignants qui sont représentés seulement par une personne (5 %). Il est possible d'envisager que les enseignantes et enseignants en début de carrière ont moins de temps pour remplir des questionnaires et pour se former pour

une pratique disciplinaire spécifique. Quant aux enseignantes et enseignants plus âgés, possiblement qu'elles et ils sont dans un moment de leur carrière où, en plus d'avoir une tâche plus stable, elles et ils se sentent aptes à apporter leur expérience à l'avancement des connaissances.

En cohérence avec le facteur de l'âge, les statistiques démontrent que les enseignantes et enseignants ayant répondu au questionnaire ont, pour la majorité, une très grande expérience en enseignement de l'éducation physique. En effet, 17 des 21 participantes et participants ont plus de 10 ans d'expérience. Par contre, pour ce qui est de l'expérience dans l'enseignement du yoga spécifiquement au collégial, cette fois-ci, la très grande majorité l'enseigne depuis 10 ans et moins. Cette comparaison laisse supposer deux explications possibles. Premièrement, que cette discipline est nouvellement plus répandue dans l'offre de cours en éducation physique au collégial, et ce, depuis environ 10 ans. Deuxièmement, que les enseignantes et enseignants qui avancent en carrière choisissent davantage ce type de cours. Pour cette deuxième hypothèse, de nombreux facteurs pourraient expliquer ces données. Entre autres, la popularité du yoga incite peut-être certaines enseignantes ou certains enseignants d'expérience à l'offrir, car, ayant plus de temps, les formations leurs sont plus accessibles. De plus, en avançant en carrière, elles ou ils cherchent peut-être à enseigner des activités physiques différentes des sports traditionnels.

D'autre part, il est intéressant de constater que certains enseignent le yoga depuis 20 à 25 ans. D'ailleurs, un commentaire en clôture de questionnaire faisait part d'un cours de yoga suivi par cette personne il y a 44 ans durant son parcours en éducation physique au collégial. Ces informations laissent croire que, malgré une récente augmentation, le yoga est enseigné dans les cours d'éducation physique depuis très longtemps.

Ensuite, un élément central de la problématique est la formation des enseignantes et des enseignants. Les données permettent d'en connaître davantage à ce sujet. Ainsi, une grande proportion des enseignantes et enseignants ont une formation initiale universitaire en enseignement de l'éducation physique et dans une proportion significative en kinésiologie. Ceci valide ce qui était anticipé (Daigle, 2012) et ce qui est observé dans le milieu. Bien que différents, ces deux champs de formation permettent à l'enseignante et à l'enseignant d'avoir une formation initiale de qualité, reconnue et avec laquelle il est possible d'apprendre des bases solides pour dispenser des cours d'éducation physique.

De surcroît, il a été révélateur de constater qu'un peu plus de la moitié des enseignantes et enseignants détiennent un diplôme de deuxième cycle en pédagogie. Cette donnée s'ajoute à la grande représentativité des enseignantes et enseignants plus expérimentés se situant dans les tranches d'âge de 31 à 50 ans dans le portrait des caractéristiques des enseignantes et enseignants. Ainsi, le fait que plus de la moitié des participantes et participants détiennent un diplôme de deuxième cycle en pédagogie illustre qu'en plus de leur expérience de terrain, ces enseignantes et enseignants de yoga démontrent un fort engagement académique et un intérêt pour l'actualisation des connaissances en éducation.

En outre, comme le suggère Brunelle (2013), les participantes et participants ont presque toutes et tous mentionné avoir suivi une formation en yoga. Toutefois, pour la plupart, celle-ci était plutôt de courte durée et non accréditée. Cela peut s'expliquer par le manque de temps, l'offre des formations en yoga et la quantité de formations spécifiques à suivre en éducation physique dont il a été mentionné dans la problématique. Or, en plus d'être déjà bien formés en enseignement de

l'éducation physique et en pédagogie, elles et ils ont une grande expérience de terrain dans leur domaine. Ainsi, l'élément nouveau apporté par ces données est que lorsqu'une enseignante ou un enseignant désire ajouter du yoga dans son enseignement, il ne manque que le contenu associé spécifiquement à la pratique du yoga. Alors, c'est probablement pour cette raison que les enseignantes et enseignants préconisent une formation de yoga de courte durée et souvent « maison » afin de cibler spécialement leurs besoins. Ce constat s'appuie également sur le fait que la grande majorité des participantes et participants à cette étude ont clairement exprimé le souhait d'avoir accès à une formation de yoga spécifique à l'enseignement de l'éducation physique au collégial.

Toutefois, cela porte à croire qu'à la première étape du questionnaire didactique, le besoin de formation en yoga ne concerne que l'aspect physique de celui-ci. Ainsi, il semble que l'élément de la problématique de cette recherche en ce qui concerne la vastitude des savoirs n'est pas un enjeu ressenti de prime abord par les enseignantes et enseignants lorsqu'elles ou ils cherchent une formation en yoga. Cet enjeu semble se manifester dans l'approfondissement de l'étude de cette discipline.

2.2 Les caractéristiques des cours de yoga

Encore une fois les caractéristiques des cours de yoga sont analysées selon le fait que le yoga soit l'activité principale de la session ou non. Il est aussi question de faire ressortir les similitudes et les différences entre ces deux intégrations du yoga en éducation physique. De plus, les caractéristiques permettent d'en connaître davantage sur les facteurs qui entourent les choix didactiques.

2.2.1 *Les cours où le yoga est l'activité principale*

Pour cette partie, il a été mentionné que la plupart des participantes et participants offrent des cours de yoga comme activité principale. La méthodologie de cette recherche est probablement un facteur qui a favorisé ce phénomène. En effet, bien qu'il était indiqué que la participation s'adressait à tous les enseignantes et enseignants qui enseignent le yoga, et ce, peu importe la proportion, celles et ceux qui l'enseignent en étant l'activité principale se sont peut-être sentis particulièrement visés ou aptes à répondre à un questionnaire sur ce sujet.

Le yoga en tant qu'activité principale se donne dans tous les ensembles, ce qui en fait une activité très polyvalente dans l'atteinte des compétences et démontre son étendue en éducation physique. Les ensembles 2 et 3 sont ceux où la majorité des cours de yoga se donnent. Cependant, l'ensemble 2 se démarque avec environ 60 % du nombre d'enseignantes et d'enseignants ainsi que du nombre de groupes. Ces données ont une grande importance sur le choix des contenus, puisque ces choix sont directement liés à la compétence visée. En ensemble 2, la compétence à atteindre vise l'amélioration de l'efficacité, ainsi, les choix de contenus sont faits dans le but de servir cette amélioration.

Les types de locaux où sont offerts les cours de yoga sont très similaires et par conséquent, ce n'est pas un facteur significatif dans le choix des contenus. En effet, que ce soit la salle de cours de groupe, la palestre, le dojo, la salle de relaxation ou de combat, ce sont tous des locaux qui procurent sensiblement la même ambiance, soit une salle plus intime et petite que le gymnase, par exemple. À cet égard, le gymnase n'a pas été retenu pour enseigner le yoga, ainsi, cela indique que ces enseignantes et enseignants ont accès à des plateaux qui conviennent au caractère intimiste

perçu pour la pratique de cette activité. Relativement au yoga en plein air, il est courant de voir des cours à l'extérieur offerts par des studios durant la période estivale. Cependant, une année collégiale se déroulant durant les saisons d'automne et d'hiver, il est clair que la température n'est pas toujours propice à ce type de discipline et l'accessibilité à un endroit adéquat en plein air est aussi un enjeu à considérer. Par contre, une formule hybride permettant la flexibilité d'être à l'intérieur ou à l'extérieur permettrait les cours de yoga en plein air.

Influencé particulièrement par le nombre d'étudiantes et d'étudiants ayant choisi le cours ainsi que par l'organisation scolaire, le nombre d'étudiantes et d'étudiants par groupe se situe majoritairement entre 21 et 30. Selon la perception des enseignantes et des enseignants, la totalité estime que leurs groupes sont composés de 76 % et plus de filles. De surcroît, les enseignantes et enseignants évaluent que les étudiantes et étudiants qui choisissent le cours de yoga sont plutôt sédentaires dans une proportion de 61 % à 80 %, qu'elles sont actives et actifs à environ 21 % à 40 % et que la portion des athlètes est de 0 à 20 %. Ces données ne permettent pas de comparer avec l'ensemble des étudiantes et étudiants, mais elles influencent les choix de contenus dans les cours de yoga. En effet, l'ensemble des caractéristiques des étudiantes et des étudiants qui est envisagé par l'enseignante ou de l'enseignant a un rôle majeur à jouer dans le choix des contenus à enseigner (2^e entrée du questionnaire didactique). Ainsi, ces choix de contenus doivent être réalistes en fonction des caractéristiques des étudiantes et étudiants observées par l'enseignante ou l'enseignant. Par exemple, bien anticiper leur niveau de forme physique permet de faire une progression sécuritaire et pédagogiquement adaptée vers un mode de vie plus actif.

2.2.2 *Les cours où le yoga n'est pas l'activité principale*

Les données démontrent que la plupart des enseignantes et enseignants qui enseignent le yoga comme activité principale sont enclins à l'intégrer dans leurs autres cours. La majorité dit l'employer « parfois » comme fréquence d'utilisation. Dans ce contexte, les enseignantes et enseignants ont principalement pour buts, dans l'ordre d'importance : la découverte et l'expérimentation, la flexibilité, la gestion du stress, le retour au calme et l'endurance musculaire. Encore une fois, ces aspects confirment la polyvalence du yoga en éducation physique et la possibilité de l'utiliser dans divers contextes et pour divers objectifs.

Pour conclure, ces informations permettent de comprendre le contexte pédagogique et organisationnel dans lequel les enseignantes et enseignants en éducation physique font leur choix de contenus didactiques. Ces données sont importantes dans la compréhension des résultats concernant les choix didactiques.

2.3 Les choix didactiques dans l'enseignement du yoga

En ce qui a trait aux choix didactiques dans l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial, il faut souligner que les enseignantes et les enseignants sont déjà spécialistes dans le domaine de l'enseignement de l'activité physique. Les données recueillies sur les caractéristiques des enseignantes et des enseignants le démontrent clairement. Cependant, ce qui distingue le yoga de certaines autres disciplines sportives est son caractère singulier et surtout, la vastitude du répertoire des savoirs qui le compose et qui est au cœur de la problématique de cet essai. Il est aussi important de rappeler qu'au collégial, les enseignantes et enseignants sont libres de choisir

les savoirs à enseigner selon les compétences à atteindre et les contraintes organisationnelles (Bizier, 2008). Ainsi, le cadre de référence du questionnement didactique retenu pour cette étude fait état des savoirs disciplinaires dans lesquels puiser les savoirs qui seront jugés pertinents à enseigner. Dans le cas du yoga, le répertoire des savoirs est immense, ces savoirs propres au yoga sont aussi régis par un cadre de référence sélectionné pour cet essai, soit les huit membres (composantes) du yoga de Patanjali (Mazet, 1991). Si les objectifs spécifiques liés aux caractéristiques des enseignantes et des enseignants et aux caractéristiques des cours de yoga permettent de connaître le contexte dans lequel se situe ce questionnement didactique, cette dernière partie traite directement des choix didactiques dans l'enseignement du yoga. De ce fait, il est possible de répondre au troisième et dernier objectif spécifique et de compléter l'objectif général qui se veut être le portrait de la situation du yoga en éducation physique au collégial.

2.3.1 Les savoirs disciplinaires

Les savoirs disciplinaires font référence à la première entrée du cadre de référence du questionnement didactique de Bizier (2008) et désignent le répertoire étendu des savoirs liés à la discipline. Bien qu'il soit possible de commencer ce questionnement par l'une ou l'autre des entrées, il s'est avéré que la problématique de cet essai est en lien direct avec la vastitude des savoirs disciplinaires en yoga et que de faire les choix des savoirs à enseigner (2^e entrée) se complexifie lorsqu'une prise de conscience est faite face à cette réalité.

Les résultats sont révélateurs d'un certain consensus face aux huit membres (composantes) du yoga de Patanjali (Mazet, 1991). Il était à prévoir, par la nature de l'éducation physique, que la pratique des postures serait un choix de prédilection pour les enseignantes et enseignants.

Cependant, comme cette section inclut aussi celles et ceux qui utilisent le yoga sans qu'il soit l'activité principale, l'enseignement de la pratique de la respiration par tous, sans exception, est une surprise. Il est tout de même à mentionner que la grandeur de l'échantillon est probablement une explication. De plus, la proportion de l'enseignement de la méditation par un nombre significatif de 11 enseignantes et enseignants est définitivement à considérer comme point d'ancrage. En résumé, bien que toutes les composantes du yoga de Patanjali ont été sélectionnées au moins à une reprise, les plus utilisées sont la pratique de la respiration, la pratique de la posture et la méditation.

En ce qui concerne les styles de yoga, cette source de savoirs est plus concrète et illustre davantage la forme que prendra l'enseignement des composantes de Patanjali. Ainsi, trois styles se démarquent clairement, le Hatha-yoga, le Vinyasa yoga et le Power yoga. Chacun de ces styles ont leurs particularités afin d'initier les étudiantes et étudiants et c'est pourquoi plus de la moitié des enseignantes et enseignants soulignent utiliser plus d'un style durant la session. Un signe qu'elles et ils souhaitent offrir de la diversité à leurs étudiantes et étudiants.

Finalement, les sources de référence des enseignantes et enseignants dans lesquelles elles et ils puisent leurs savoirs sont principalement les livres sur le yoga et la pratique en studio de yoga. Ces données sont très intéressantes puisqu'une de ces sources est plus théorique et l'autre plus pratique, ainsi l'enseignante ou l'enseignant ne capitalise pas seulement sur une seule source ou sur des sources de même nature. Cependant, ces choix reflètent que les sources utilisées ne sont pas issues de l'enseignement de l'éducation physique, mais bien du milieu civil et professionnel du yoga. Étant donnée la disparité des objectifs de ces deux milieux, il y a possiblement un besoin

à combler en ce qui touche aux sources des savoirs utilisés. En effet, les documents fournis par d'autres enseignantes et enseignants, ceux fournis dans les formations de yoga et même les enseignements fournis dans les formations de yoga ne sont pas les plus utilisés comme source de référence. Encore une fois, la lourdeur de certaines formations et le fait qu'elles ne soient pas spécifiques à l'enseignement en éducation physique et collégiale sont des hypothèses à envisager.

2.3.2 *Les savoirs à enseigner*

Les savoirs à enseigner se distinguent par le fait qu'ils ont été sélectionnés avec une intention particulière. Il est important de rappeler que les données sur les caractéristiques des cours démontrent que 60 % des enseignantes et enseignants ayant répondu au questionnaire enseignent le yoga en ensemble 2. Donc, cette donnée est à garder en tête dans la compréhension des données qui touchent les choix didactiques.

Ceci dit, les résultats concernant la position des enseignantes et enseignants sur les huit membres (composantes) du yoga de Patanjali (Mazet, 1991) qui devraient être enseignées en éducation physique au collégial sont principalement la pratique des postures et la pratique de la respiration en très forte majorité. En concordance avec les savoirs disciplinaires de la section précédente, la méditation aussi obtient un fort pourcentage. Ce qui est significatif dans ces résultats est le fait que l'exercice de la concentration se démarque par rapport à ce qui a été choisi pour les savoirs disciplinaires utilisés. En effet, la proportion des enseignantes et enseignants qui jugent cet aspect important (en accord et très en accord) est légèrement plus grande que la méditation et place l'exercice de la concentration troisième en importance. Est-ce à dire que, bien que l'exercice de la concentration n'est pas une source de référence majeure dans le choix des contenus, il n'en est pas

moins un élément de pratique important dans l'enseignement du yoga? Il serait aussi intéressant de voir si les outils et les références sont disponibles pour appuyer le choix des contenus à enseigner en ce qui concerne l'exercice de la concentration et qui expliquerait cet écart.

Par rapport à l'utilisation du sanskrit, cette pratique s'est avérée marginale. Bien que très observée dans les studios de yoga, la traduction française des postures est disponible dans plusieurs ouvrages sur le yoga, même si certaines traductions diffèrent d'un ouvrage à l'autre.

En outre, la présence d'une période de recentrement est très courante avec tout près de la totalité des participantes et participants. Les résultats démontrent que ce recentrement sert majoritairement à faire des exercices de respirations et en moindre importance, à prendre conscience du moment présent et à pratiquer la méditation. De ce fait, que ce soit dans une période de recentrement ou non, le moment d'enseignement des respirations le plus fréquent est particulièrement avant la pratique des postures. Les techniques qui sont les plus utilisées sont la respiration « Ujjayi » (victorieuse) et « Nasale alternée ». Par ailleurs, durant la pratique des postures, les techniques de respirations les plus fréquemment utilisées sont encore une fois la respiration « Ujjayi » (victorieuse) ainsi que la respiration « Yogique ». Les exercices de respiration suite à la pratique des postures sont moins présents à ce moment de la séance et bien que huit différentes techniques aient été mentionnées par les enseignantes et enseignants, aucune d'entre elles ne se démarque.

Maintenant, pour comprendre la nature des choix didactiques, il s'est avéré que les enseignantes et enseignants utilisent le yoga pour améliorer plusieurs aspects de la santé de leurs étudiantes et étudiants. En effet, la flexibilité et l'équilibre font l'unanimité alors que l'endurance

musculaire et l'amélioration de la posture sont aussi très fortement visées avec des pourcentages de 90 % et plus. La gestion du stress et la santé du dos sont également sélectionnées par plus de la moitié des participantes et participants ce qui est tout de même significatif dans le choix des contenus didactiques. De plus, une personne a mentionné que tous les cours de yoga de son cégep incluent une portion d'activité cardiovasculaire afin de répondre aux directives canadiennes en matière d'activités physiques.

Au sujet des enchaînements de postures, les données révèlent que tous les enseignantes et enseignants utilisent au moins une version des salutations au soleil et que la grande majorité demande aux étudiantes et étudiants d'apprendre des enchaînements de postures. Maintenant, à savoir s'il leur est enseigné la manière de construire des enchaînements de postures, un peu plus de la moitié des enseignantes et enseignants disent le faire. Ce dernier aspect invite à examiner les données afin de savoir si ce sont les enseignantes et enseignants qui offrent des cours de yoga en ensemble 3 où la compétence incite à devenir autonome dans sa pratique de l'activité physique. Cette analyse ne permet pas de conclure que tel est le cas, en réalité, une plus grande proportion d'enseignantes et d'enseignants enseignent comment construire des enchaînements de postures en ensemble 2.

À la suite de la pratique des postures, 90 % des enseignantes et enseignants indiquent faire une période de détente dans la posture du « cadavre » (savasana). Celle-ci est propice à la détente puisqu'elle s'exécute en étant en position allongée au sol, dans un bon alignement de la tête, du haut et du bas du corps, les bras et les jambes légèrement distancés, les paumes des mains vers le

haut. À l'instar des studios de yoga, il semble que les enseignantes et enseignants offrent un moment de calme, de relaxation et d'intégration afin de bien terminer la séance.

Les résultats illustrent qu'un peu plus de la moitié des enseignantes et enseignants n'ont pas eu de difficulté à choisir les contenus à enseigner. Cependant, huit enseignantes et enseignants affirment que cela a été le cas pour certains aspects seulement et une personne a répondu avoir eu de la difficulté. Les commentaires laissés sont révélateurs, sur les sept commentaires, trois portent sur la nature des savoirs à enseigner et une personne fait référence au fait de ne pas être spécialiste en yoga. Ces thèmes sont directement liés à la problématique de cette recherche et portent à croire que même si les difficultés mentionnées ne limitent pas la pratique du yoga en éducation physique au collégial, le questionnement didactique dans le choix des contenus est une préoccupation réelle.

Les mantras, les mudras et les bandhas sont des éléments bien présents dans l'enseignement du yoga. Cette étude les associe à une pratique de yoga plus traditionnelle comme il a été expliqué au chapitre 2. Les données démontrent que ceux-ci sont peu enseignés par les enseignantes et enseignants en éducation physique, d'ailleurs 10 d'entre elles et eux (n : 21) disent n'enseigner aucun de ces trois éléments. Chacun des éléments a été sélectionné en moyenne par 25 % des enseignantes et enseignants. Comme c'est le cas dans cette recherche, ces éléments sont probablement aussi associés au yoga traditionnel par les enseignantes et enseignants. De surcroît, l'enseignement des mantras, mudras et bandhas demandent une connaissance plus approfondie du yoga puisqu'ils ont une signification et une utilité précises. Par exemple, le chant du « AUM/OM » est, en guise de rappel, un mantra très populaire et fréquemment chanté à la fin des séances de yoga. Ce mantra chanté permet d'apaiser la respiration en allongeant le souffle ainsi que par son

effet vibratoire. Cependant, seulement 3 enseignantes et enseignants rapportent l'utiliser. Bien que cette étude ne permet pas de connaître les raisons exactes qui sous-tendent chacun de ces choix didactiques, il est possible que ces trois éléments, de par leur signification, leur représentation et exécution soient plus difficiles à intégrer dans ce contexte d'enseignement.

Ainsi, il a été demandé aux enseignantes et enseignants où elles et ils situent leur approche du yoga. Les résultats démontrent que la plupart considèrent faire une approche de l'enseignement du yoga « moderne avec quelques aspects traditionnels ». Personne n'estime faire une approche « très traditionnelle ».

Ensuite, au sujet des contenus jugés inadéquats dans le contexte de l'éducation physique au collégial, malgré que les résultats soient très partagés, les commentaires permettent de déterminer les thèmes qui suscitent plus de réactions. Ce qui a été mentionné le plus souvent comme étant inadéquats sont les aspects pouvant être associés à la spiritualité, la religion ou l'ésotérisme. Aussi, plusieurs commentaires permettent de constater le souci de sécurité puisque certains mentionnent que certaines postures avancées sont inadéquates dans leur contexte d'enseignement.

De ce fait, la majorité des enseignantes et enseignants adaptent des contenus afin qu'ils répondent mieux aux besoins didactiques ou pédagogiques. Ils le font surtout en offrant des variantes et du matériel de support afin d'ajuster le niveau de difficulté et la sécurité dans l'exécution des postures ainsi que diverses techniques de relaxation dans la détente finale.

2.3.3 *Les rapports des élèves aux savoirs*

Pour la troisième entrée du questionnaire didactique (Bizier, 2008), les deux principaux rapports perçus par les enseignantes et enseignants sont : « les étudiantes et étudiants croient généralement que le yoga est pour les gens flexibles » et « les étudiantes et étudiants croient généralement que le yoga est facile et ne nécessite pas beaucoup d'effort physique ». En effet, ce sont les deux énoncés qui sont les plus consensuels puisque personne ne s'est dit en désaccord avec ceux-ci et ils obtiennent les proportions les plus élevées dans les catégories « en accord » et « très en accord ». L'énoncé le plus controversé est celui voulant que « les étudiantes et étudiants veuillent faire des postures difficiles », la majorité des enseignantes et enseignants sont « en désaccord » ou « plus ou moins d'accord » avec ce rapport aux savoirs.

Dans les commentaires, une ou un enseignant évoque le fait que ces rapports sont vécus surtout par des étudiantes et étudiants n'ayant jamais fait de yoga et que leur opinion change durant la session.

2.3.4 *Le manuel didactique et aspects complémentaires*

En ce qui concerne l'utilisation d'un manuel de yoga, un peu plus de la moitié des participantes et participants en utilisent un à faire acheter. Plusieurs disent avoir construit eux-mêmes leur manuel. De plus, la majorité aimerait avoir accès à un manuel spécifique à l'enseignement de l'éducation physique au collégial. En revanche, une personne fait part de sa crainte d'uniformiser le yoga par un manuel ou des formations spécifiques et ainsi réduire ainsi la portée qu'offre la vastitude des savoirs.

2.4 Les relations entre les objectifs spécifiques

Bien qu'en apparence très cloisonnée, il est apparu des liens entre les divers objectifs spécifiques durant l'analyse des données. En effet, dans un regard macroscopique, le premier objectif spécifique qui a permis d'identifier les caractéristiques des enseignantes et enseignants ainsi que le deuxième objectif permettant d'identifier les caractéristiques des cours de yoga permettent par la suite de bien comprendre la provenance des choix didactiques énoncés dans le troisième objectif spécifique. En effet, comme il a été mentionné, les participantes et participants de cette étude sont très expérimentés et très scolarisés en éducation physique autant qu'en pédagogie, la valeur de leurs choix didactiques semble donc très bien appuyée. Cependant, ces données ne permettent pas de comparer les choix didactiques des jeunes enseignantes et enseignants avec ceux des enseignantes et enseignants plus expérimentés. De plus, cette étude démontre le fait que la plupart des enseignantes et enseignants n'ont pas de formation spécifique approfondie et accréditée en yoga. Cela porte à croire que certains concepts liés au yoga ne sont peut-être pas perçus de manière uniforme par toutes et tous dans les questions portant sur les choix didactiques.

Il existe peu de lien à faire entre le premier objectif spécifique visant à identifier les caractéristiques des enseignantes et enseignants et le deuxième objectif spécifique visant à identifier les caractéristiques des cours de yoga. Cela est dû au fait que ce deuxième objectif spécifique s'intéresse essentiellement au contexte organisationnel des cours de yoga. Ce contexte étant plutôt relié à des choix institutionnels qu'à l'enseignante ou l'enseignant. Par contre, récolter les informations sur les caractéristiques des cours était primordial afin de comprendre dans quel

contexte se prennent les décisions didactiques en yoga et si ces choix institutionnels influencent les données récoltées. La plupart des aspects étudiés ont révélé des résultats plutôt homogènes sauf pour deux questions, celle concernant l'ensemble de cours où le yoga est offert et celle concernant le yoga en tant qu'activité principale du cours. Voici les relations entre les résultats de ces questions et leur influence probable sur les données du troisième objectif spécifique visant à décrire les choix didactiques des enseignantes et enseignants.

La première grande relation est que la plupart des cours de yoga s'offrent dans l'ensemble 2. Cet aspect fait en sorte que le choix des contenus est influencé par la compétence à atteindre, dans ce cas-ci, l'amélioration de l'efficacité en yoga. Alors, les données recueillies sur les choix didactiques sont constituées d'une plus grande proportion d'enseignantes et d'enseignants visant cette compétence. Un plus grand échantillon aurait permis de faire la distinction entre les choix de contenu pour chacune des compétences à atteindre, mais le nombre de participantes et participants rendait l'exercice non concluant. Une deuxième relation se situe dans le fait que la majorité des participantes et participants enseignent le yoga comme activité principale. Il est donc important de tenir compte que ces enseignantes et enseignants utilisent le yoga d'une manière approfondie dans la compréhension des résultats du troisième objectif spécifique portant sur les choix didactiques.

CONCLUSION

1. LA SYNTHÈSE DE LA RECHERCHE

La présence du yoga dans les cours d'éducation physique au collégial est due à la constante progression de cette pratique dans la société occidentale et de ses bienfaits pour la santé physique et mentale. Cependant, il a été vu que la vastitude des savoirs disciplinaires en yoga fait en sorte qu'il peut être complexe de faire le choix des savoirs à enseigner dans ce contexte. Bien que de nombreuses recherches documentent les bienfaits du yoga sur la santé physique et mentale, très peu ont étudié l'aspect des choix didactiques en milieu scolaire.

L'objectif qui a guidé ce projet de recherche est de dresser le portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique. Afin d'en connaître les caractéristiques, les facteurs d'influence, les similitudes et les discordances, trois objectifs spécifiques ont été ciblés.

Pour bien répondre aux objectifs de cette recherche, deux modèles théoriques ont été choisis en lien avec les concepts centraux de l'étude. Ainsi, en ce qui concerne le concept du yoga, le modèle théorique retenu est celui des huit membres (composantes) du yoga de Patanjali (Mazet, 1991) qui se trouve être les différentes composantes de la pratique du yoga. Pour le concept du questionnement didactique, le modèle théorique de la fleur du questionnement didactique, traite justement du choix des contenus pour l'enseignement collégial (Bizier, 2008). Ce modèle théorique offre alors un cheminement dans lequel l'enseignante ou l'enseignant de yoga peut

prendre ses décisions didactiques. Grâce à ces deux références, il a été possible d'analyser les données en étant appuyé sur des bases concrètes et établies.

Un questionnaire électronique a été utilisé pour sonder les enseignantes et enseignants en éducation physique des cégeps francophones publics qui ont enseigné du yoga en 2019. Cet instrument de collecte a permis de recueillir les données auprès de 21 enseignantes et enseignants provenant de 14 cégeps différents.

Une fois analysées grâce à une méthode statistique descriptive et une méthode d'analyse de contenu, ces données ont permis de dresser un portrait des enseignantes et enseignants, des cours et des choix didactiques concernant l'enseignement du yoga. Ce portrait met en évidence, pour ce qui est du premier objectif spécifique visant à identifier les caractéristiques des enseignantes et enseignants en éducation physique au collégial qui enseignent du yoga, que les enseignantes et enseignants sont majoritairement des femmes, mais que la place des hommes est tout de même significative. De plus, les résultats démontrent que les enseignantes et enseignants sont très expérimentés et scolarisés dans le domaine de l'éducation physique, mais que sur le plan du yoga, l'expérience est moins grande et que dû aux difficultés liées à l'offre, les formations suivies sont hétérogènes, le plus souvent courtes et non accrédités.

Au sujet des caractéristiques des cours, le yoga s'avère une activité physique très polyvalente, qui s'intègre dans plusieurs contextes et permet d'atteindre différentes visées. Les résultats démontrent qu'il est utilisé en tant qu'activité principale de la session de même qu'à l'intérieur des autres cours d'éducation physique sans être l'activité principale de la session. De plus, il est utilisé pour atteindre chacune des trois compétences visées par le programme

d'éducation physique, mais qu'il est particulièrement enseigné pour l'atteinte de la deuxième compétence, soit l'amélioration de l'efficacité dans la pratique d'une activité physique.

Pour ce qui est des choix didactiques, les trois composantes les plus enseignées sont la pratique des postures, la pratique de la respiration et la méditation. Les sources de références pour bâtir les cours de yoga sont, à plus forte proportion, les livres sur le yoga et la pratique en studio. Bien que ce soit cohérent avec les enjeux de l'offre de formations en yoga, cela démontre que celles-ci ne sont pas tout à fait adaptées au contexte de l'enseignement en éducation physique au collégial. En outre, plusieurs questions précises sur les contenus enseignés ont été posées et les réponses permettent de constater que la perception des enseignantes et des enseignants sur leur approche est cohérente avec leur choix de contenu. En effet, la majorité se situe dans une approche moderne avec quelques aspects traditionnels et les choix de contenus valident cette perception. Les principales préoccupations vécues dans le choix des contenus se trouvent dans les notions et les postures plus avancées ainsi que les savoirs à teneur spirituelle, religieuse, voire ésotérique, énoncés par certains. Plusieurs enseignantes et enseignants dénotent que le yoga est apprécié des étudiantes et étudiants.

2. LES LIMITES ET LES PISTES D'APPLICATIONS FUTURES DE LA RECHERCHE

La première limite de cette recherche se situe dans le fait qu'il n'a pas été possible de connaître le nombre exact d'enseignantes et d'enseignants qui ont dispensé du yoga dans leur cours d'éducation physique au Québec en 2019. Ainsi, le taux réel de participation est inconnu. Il est vraisemblable que celui-ci soit assez significatif pour les cours où l'activité principale est le yoga, mais très difficile à estimer pour les cours où il est intégré sans être l'activité principale. Cependant,

étant donné que la généralisation des résultats n'était pas une visée, il était surtout important d'avoir un nombre de cégeps permettant de faire un portrait de la situation. Alors, obtenir 21 questionnaires provenant de 14 cégeps a été jugé très satisfaisant particulièrement avec un recrutement par convenance.

Une autre limite est due au fait que les démarches éthiques associées à un portrait visant un grand nombre de cégeps ont été très fastidieuses. Ainsi, afin de respecter les limites d'un essai et de s'assurer de sa faisabilité, il a été décidé d'utiliser un seul outil de collecte et de favoriser les données quantitatives afin d'avoir une vision élargie qui correspondait mieux à l'objectif général. Le questionnaire a donc été privilégié, cependant, il aurait été très intéressant de pouvoir coupler celui-ci d'entrevues semi-dirigées et de situer cette étude dans le paradigme pragmatique (Fortin et Gagnon, 2016). Ce qui serait une piste de recherche future pertinente.

D'autre part, bien que l'enseignement du yoga dans les cours d'éducation physique ne soit pas nouveau, sa popularité des dernières décennies et sa polyvalence laissent croire que le nombre de cours et son utilisation continueront de croître. De ce fait, cette recherche contribuera, premièrement, à fournir des données sur la manière dont le yoga a été enseigné dans les cours d'éducation physique durant l'année 2019. Ce portrait de la situation permet de mieux connaître les enseignantes et enseignants qui offrent ces cours, de comprendre leur contexte d'enseignement du yoga, de connaître leurs expériences de terrain et surtout leurs choix didactiques. Cette « photo » de la situation pourra servir de comparaison pour des recherches futures.

Deuxièmement, ce portrait offre aux enseignantes et enseignants et à la chercheuse la possibilité de situer leur pratique, de s'inspirer et de faciliter le choix des contenus didactiques si

elles ou ils font face à des questionnements de cet ordre. Cependant, il est très important de ne pas croire que ces résultats sont généralisables ou pires, qu'ils sont ceux à privilégier, chaque enseignante et enseignant est libre de choisir les savoirs à enseigner selon son contexte. Par contre, il serait intéressant que l'offre de formations et de documentation soit plus accessible et spécifique à l'enseignement de l'éducation physique au collégial. Finalement, ces données permettent de bien situer l'approche adoptée dans le milieu collégial, de favoriser une pratique mieux documentée et plus établie dans la littérature scientifique.

Également, cet essai permet de saisir une infime partie de l'enseignement du yoga. De nombreuses recherches seraient pertinentes au sujet de cette discipline dans le contexte de l'enseignement de l'éducation physique au collégial. Bien sûr, poursuivre cet essai avec une méthodologie qualitative permettrait de compléter une partie du portrait de l'enseignement du yoga au collégial au regard du questionnement didactique. Il pourrait s'en suivre la rédaction d'un guide pour faciliter les choix didactiques des enseignantes et enseignants qui débutent dans l'élaboration d'un cours de yoga.

En dernier lieu, des études ayant les étudiantes et étudiants comme population permettraient d'avoir une meilleure compréhension du yoga en éducation physique. Entre autres, il serait pertinent de connaître les facteurs de motivations et les perceptions liés aux cours de yoga au collégial pour les étudiantes et étudiants. De plus, l'impact du yoga sur l'amélioration des habitudes de vie et sur la santé des étudiantes et étudiants serait aussi une piste de recherche intéressante. De même qu'il serait pertinent de comprendre la place du yoga dans l'adoption d'un

mode de vie actif particulièrement chez les étudiantes sédentaires qui sont très représentées dans les cours de yoga selon la perception des enseignantes et enseignants.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Arsenault, L. (2008). Un questionnement didactique qui réconcilie savoirs disciplinaires et pédagogiques. *Pédagogie collégiale*, 21(2), 37-39.
- Bizier, N. (2008). Choisir des contenus reconnus et pertinents : un geste professionnel didactique majeur. *Pédagogie collégiale*, 21(2), 13-18.
- Bizier, N. (dir.) (2014). *L'impératif didactique, au cœur de l'enseignement collégial*. Montréal : Collection PERFORMA
- Bouchard, M. (2014). *Religiosité moderne et transformation personnelle : le cas des pratiquants de l'Ashtanga yoga à Montréal* (Mémoire de maîtrise inédit). Université de Montréal, Québec, Canada. Repéré à <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/10415>
- Boudreault, P. et Cadieux, A. (2018). La recherche quantitative. Dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc, (dir.). *La recherche en éducation : Étapes et approches* (4e éd., p. 153-189). Montréal, QC : Les Presses de l'Université de Montréal.
- Briot, M. (1999). Les stratégies des enseignants d'EPS dans le choix de leurs contenus d'enseignement. *Revue Française de Pédagogie*, 129, 73-85
- Brunelle, J.-F. (2013). *Le yoga en tant qu'activité psychomotrice : validation d'une grille d'observation sur l'exécution de positions de yoga* (Mémoire de maîtrise inédit). Université

-
- du Québec à Trois-Rivières, Québec, Canada. Repéré le 21 mai 2020 à <http://depote.uqtr.ca/7292/>
- Butzer, B., Ebert, M., Telles, S., Khalsa, SB (2015). School-based Yoga Programs in the United States: A Survey. *Adv Mind Body Med.*, 29(4), 18-26.
- Cégep régional de Lanaudière à Joliette. (2019). *Cahier de programme, Tremplin DEC*, Québec, Canada : Service de l'organisation et du cheminement scolaires. Repéré le 21 mai 2020 à https://www.cegep-lanaudiere.qc.ca/sites/default/files/joliette/Programmes/081.06_0.pdf
- Daigle, P. (2012). *L'enseignement en éducation physique au collégial en contexte de plein air* (Mémoire de maîtrise inédit). Université du Québec à Montréal, Québec, Canada. Repéré à <https://archipel.uqam.ca/5231/>
- Fédération francophone de yoga. (s.d.a). *Critères de formation et de cours*. Repéré le 21 mai 2020 à <http://www.federationyoga.qc.ca/page-criteres-de-formation.html>
- Fédération francophone de yoga. (s.d.b). *Éthique et Déontologie*. Repéré le 21 mai 2020 à <http://www.federationyoga.qc.ca/page-deontologie.html>
- Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E. et Telles, S. (2015). Are there benefits from teaching yoga at schools? A systematic review of randomized control trials of yoga-based interventions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 1-17. Repéré à <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2015/345835/>

- Filliot, P. (2007). *L'éducation spirituelle ou l'autre de la pédagogie : essai d'approche laïque de la relation maître-élève-savoir dans les spiritualités de l'Orient et de l'Occident : yoga, sagesse chinoises, bouddhisme zen, christianisme* (Thèse de doctorat inédite). Université Paris 8, Paris, France. Repéré à <http://www.theses.fr/2007PA082788>
- Fishman, L., Saltonstall, E. et Genis, S. (2009). Understanding and preventing yoga injuries. *International Journal of Yoga Therapy*, 19(1), 47-53. Repéré à <https://doi.org/10.17761/ijyt.19.1.922087896t1h2180>
- Fortin, M.-F. et Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3e éd.). Montréal, QC : Chenelière Éducation (1re éd. 2006).
- Gingras, P.-E. (1992). Les cégeps, d'hier à demain. 2. L'euphorie des bâtisseurs. *Pédagogie collégiale*, 6(2), 4-7.
- Gouvernement du Canada. (2018). *Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains*. Canada : Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada, Instituts de recherche en santé du Canada. Repéré le 21 mai 2020 à https://ethics.gc.ca/fra/policy-politique_tcps2-epc2_2018.html
- Gouvernement du Québec. (2016). *Composantes de la formation générale Extraits des programmes d'études conduisant au diplôme d'études collégiales (DEC)*. Québec, Canada : Ministère de l'Éducation et de l'enseignement supérieur.

- Gouvernement du Québec. (2019). *Les collèges après 50 ans : regard historique et perspectives*. Québec, Canada : Conseil supérieur de l'éducation. Repéré le 21 mai 2020 à https://www.cse.gouv.qc.ca/type_de_publication/colleges-apres-50-ans-50-0510/
- Hobeila, S. (2018). L'éthique de la recherche. Dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc, (dir.). *La recherche en éducation : Étapes et approches* (4e éd., p. 51-84). Montréal, QC : Les Presses de l'Université de Montréal.
- Huet, G. (2020). Héritage du Sanskrit Dictionnaire sanskrit-français. Repéré à <https://sanskrit.inria.fr/Heritage.pdf>
- Hulin, M. (2010). *La Bhagavad-Gita : Suivie du commentaire de Sankara*. (E. Senart. Trad.). Paris, France : Éditions Points
- Iyengar, B. K. S. (2012). *Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali*. Paris : Buchet Chastel.
- Lapierre, L. (2008). Un cadre de référence pour le questionnement didactique au collégial. *Pédagogie collégiale*, 21(2), 5-12.
- Lapierre, L. (2014). Un cadre de référence pour le questionnement didactique au collégial. Dans N. Bizier (dir.), *L'impératif didactique, au cœur de l'enseignement collégial* (2e éd.) (p. 25-41). Montréal : Association québécoise de pédagogie collégiale (1ère éd. 2009).
- Leroux, J.-L. (2009). *Analyse des pratiques évaluatives d'enseignantes et d'enseignants dans une approche par compétence au collégial*, Thèse de doctorat en éducation, Université de Sherbrooke, Sherbrooke.

-
- Mazet, F. (1991). *Yoga-Sutras Patanjali*. Paris : Albin Michel.
- Michaël, T. (2016). *Introduction aux voies du yoga*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Mostafa-Kamel, S. (2014). *Taking Yoga Off our Mat : Approaching Montreal's Yoga Culture With a Critical Lens*. (Mémoire de maîtrise inédit). McGill University, Québec, Canada.
- Park, T. (2013, 22 janvier). Yoga In school stirs ongoing controversy. Dans *Yoga Basics*. Repéré à <https://www.yogabasics.com/connect/yoga-in-school-stirs-ongoing-controversy/>
- Raina, M. R. (2013). *Entre modernité et tradition : le cas du yoga du Cachemire à Montréal* (Mémoire de maîtrise inédit). Université de Montréal, Québec, Canada. Repéré à <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/10659>
- Riff, J. et Durand, M. (1993). Planification et décision chez les enseignants. *Revue française de pédagogie*, 103, 81-107.
- Sadler, S. (2017). *Le questionnement didactique et l'élaboration de cas pour l'enseignement collégial*. (Essai de maîtrise inédit). Université de Sherbrooke, Québec, Canada.
- Stephens, M. (2016). *L'enseignement du yoga : les techniques et les bases*. (O. Magnan, trad.). Italie : Macro Éditions. (Ouvrage original publié en 2010 de l'anglais sous le titre Teaching yoga. Essential foundation and techniques. Berkeley : North Atlantic Books).
- Stephens, M. (2017). *L'enseignement du yoga : comment organiser le séquençage des cours*. (O. Magnan, trad.). Italie : Macro Éditions. (Ouvrage original publié en 2010 de l'anglais sous

le titre *Yoga sequencing. Designing transformative yoga classes*. Berkeley : North Atlantic Books).

Tardan-Masquelier, Y. (2002). La réinvention du yoga par l'Occident. *Études*, 396(1), 39-50.

Tardan-Masquelier, Y. (2014). *L'esprit du yoga*. Paris : Albin Michel.

Vergnaud, G. (2000). Apprentissage et didactique en formation professionnelle. Dans J.C. Ruano-Borbalan et M. Fournier (dir.), *Savoirs et compétences en éducation, formation et organisation* (p. 127-145). Paris : Demos

Villate, V. M. (2015). Yoga for College Students: An Empowering Form of Movement and Connection. *Physical Educator; Urbana*, 72(1), 44-66.

Yoga Alliance. (2020) *Overall Standards Timeline*. Repéré le 21 mai 2020 à https://www.yogaalliance.org/New_RYS_Standards/Overall_Standards_Timeline

ANNEXE A. LES BLESSURES ET FACTEURS DE RISQUE

Tableau 5. Les blessures les plus importantes rencontrées

Area of Injury	Number of Times Noted	Percentage
Low back, including sacro-iliac, sciatica	231	19.44 %
Shoulder, including rotator cuff	219	18.43 %
Knee	174	14.65 %
Neck	110	9.26 %
Hamstrings	107	9.01 %
Wrist or hand	67	5.64 %
None	66	5.56 %
Back or spinal (unspecified area)	49	4.12 %
Hips	44	3.70 %
Discs (herniated)	43	3.62 %
Groin	25	2.10 %
Fractures (various locations)	17	1.43 %
Lower leg or foot	14	1.18 %
Cardiac problems	5	0.42 %
Stroke	4	0.34 %
Eyes	3	0.25 %

Pregnancy issues	3	0.25 %
Thoracic or ribs	3	0.25 %
Trauma or bruise from falling	3	0.25 %
Headaches	1	0.08 %

Source. Fishman et al., 2009

Tableau 6. Les facteurs pouvant avoir causé ces blessures

Factor that Might Cause Injury	Average Likelihood - on a Scale of 0 (Never) to 5 (Most Likely)
Ego	4.37
Excess effort	4.31
Poor technique/alignment	4.16
Inadequate instruction	4.13
Improper instruction	4.10
Poses done too fast	3.67
Pressure from teacher/group	3.53
Overly loose muscles/ligament	3.50
Undisclosed prior condition	3.40
Poor warm up	3.24
Overly tight muscles/ligaments	2.98
Class size	2.96
Teaching sequence	2.89

Fatigue	2.75
Poor overall conditioning	2.71
Poses held too long	2.40
Osteoporosis	2.04
Overweight	1.96
Falls	1.96
Advanced Age	1.88
Prop defect	1.40

Source. Fishman et al., 2009

ANNEXE B. LE MESSAGE AUX COORDINATIONS DÉPARTEMENTALES

À toutes les coordonnatrices et coordonnateurs, ce courriel s'adresse aux enseignantes et enseignants en éducation physique de votre établissement qui ont enseigné du yoga dans leurs cours durant l'hiver 2019 ou l'automne 2019. Comme je n'ai pas la liste complète de tous les enseignantes et enseignants, j'ai besoin de votre aide pour leur **transférer ce courriel**.

Bonjour à toutes et à tous,

Je poursuis actuellement mes études à la maîtrise en enseignement au collégial de l'Université de Sherbrooke au secteur Performa. Je sollicite votre aide pour compléter ma recherche qui a pour titre : **Description du portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique**.

Je recherche les enseignantes et enseignants qui offrent du yoga à l'intérieur de leurs cours, autant celles et ceux qui **effleurent** le sujet que ceux qui y consacrent **beaucoup de temps**. Vous devrez simplement remplir un formulaire de consentement et le questionnaire électronique portant sur l'enseignement du yoga.

Grâce à vous, je pourrai recueillir les premières données sur l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial. Pour ce faire, je vise trois objectifs spécifiques qui orienteront mes questions :

1. Identifier les caractéristiques des enseignantes et enseignants en yoga.

2. Identifier les caractéristiques des cours de yoga donnés en éducation physique au collégial.
3. Décrire les choix didactiques faits par les enseignantes et enseignants de yoga en éducation physique.

Une demande de certificat éthique a été approuvée par votre comité d'éthique à la recherche. Votre participation est sur une base libre et volontaire et vous pourrez vous retirer de la recherche à tout moment.

Si vous avez enseigné du yoga dans vos cours **à la session d'hiver 2019 ou d'automne 2019** et que vous avez de l'intérêt pour mon projet de recherche, veuillez remplir le questionnaire et le formulaire de consentement ci-joint.

S.V.P. Pouvez-vous **transférer ce courriel à toutes et tous vos collègues de département susceptibles d'enseigner du yoga**. Comme ma recherche est de type quantitatif, plus le nombre de participantes et participants est élevé plus les résultats auront de la valeur.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Cordialement,

Marie-Hélène Massé
Cégep Régional de Lanaudière à Joliette
20, rue St-Charles-Borromée Sud
Joliette (Québec) J6E 4T1
450 759-1661, poste 1564
Marie.Helene.Masse@cegep-lanaudiere.qc.ca

ANNEXE C. LE QUESTIONNAIRE VALIDÉ

Questionnaire

Titre du projet de recherche : Description du portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique

Bonjour,

Ce questionnaire s'adresse aux enseignantes et enseignants en éducation physique (ÉP) au collégial qui enseignent du yoga. Vous pouvez participer à cette recherche peu importe la quantité de yoga que vous enseignez.

L'objectif général est de dresser un portrait de l'enseignement du yoga en ÉP au collégial au regard du questionnement didactique. Pour y arriver, trois objectifs spécifiques ont été ciblés :

1. Identifier les caractéristiques des enseignantes et enseignants en éducation physique au collégial qui enseignent du yoga.
2. Identifier les caractéristiques des cours de yoga donnés en éducation physique au collégial.
3. Décrire les choix didactiques faits par les enseignantes et enseignants qui enseignent du yoga en éducation physique.

Merci de votre participation!

Consignes :

- Le questionnaire est principalement constitué de questions fermées.
- La durée est d'environ 30 minutes.
- Répondez à toutes les questions au meilleur de vos connaissances.
- Vous pourrez arrêter et reprendre plus tard si vous devez quitter.
- Vous pourrez revenir en arrière pour vérifier une question et la modifier au besoin.
- Une bande de progression indiquera où vous êtes rendus dans le questionnaire.
- Il y a 52 questions dans ce questionnaire.

Section 1 : Identification et renseignements généraux**1 Quel est votre prénom, nom et collège d'enseignement?**

Prénom : _____

Nom : _____

Collège d'enseignement : _____

2 Quel est votre statut d'emploi actuellement? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Permanent
- Temps plein
- Temps partiel

3 Vous enseignez l'éducation physique depuis combien d'années? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- 0-5 ans
- 6-10 ans
- 11-15 ans
- 16-20 ans
- 21-25 ans
- Plus de 25 ans

4 Quel est votre diplôme le plus élevé obtenu? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Collégial
- Certificat de 1er cycle
- Microprogramme de 1er cycle
- Baccalauréat
- Microprogramme de 2e cycle
- Diplôme de 2e cycle
- Maîtrise
- Diplôme de 3e cycle
- Doctorat

5 Genre : Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Féminin
- Masculin
- Préfère ne pas répondre
- Autre : _____

6 Quelle est votre formation universitaire de base? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Éducation physique
- Kinésiologie
- Autre : _____

7 Avez-vous une formation en pédagogie au collégial? Si oui, précisez dans le commentaire laquelle. Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

8 Avez-vous suivi une ou des formations en yoga? Si oui, précisez dans le commentaire quel(s) type(s) de formation(s) vous avez suivi. Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

9 Êtes-vous membres d'une fédération ou d'une alliance de yoga reconnue? Si oui, spécifiez laquelle ou lesquelles dans le commentaire. Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

10 Depuis combien d'années enseignez-vous du yoga au collégial? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- | | |
|-------------|------------------|
| • 0-5 ans | • 16-20 ans |
| • 6-10 ans | • 21-25 ans |
| • 11-15 ans | • Plus de 25 ans |

* Compter depuis votre première expérience d'enseignement du yoga, même si vous n'avez pas enseigné du yoga à chaque année depuis ce début.

11 Dans quel groupe d'âge vous situez-vous? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- 21-30 ans
- 31-40 ans
- 41-50 ans
- 51-60 ans
- Plus de 60 ans

Section 2 : Caractéristiques des cours de yoga

Répondez pour les sessions hiver 2019 et automne 2019.

12 Durant les sessions d'hiver 2019 ou d'automne 2019, enseignez-vous des cours où le yoga est la principale activité? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non (passez à la question 22)

13 Le yoga est la principale activité dans combien de vos groupes en ensemble 1 pour l'hiver et l'automne 2019? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

14 Le yoga est la principale activité dans combien de vos groupes en ensemble 2 pour l'hiver et l'automne 2019? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17

- 18

15 Le yoga est la principale activité dans combien de vos groupes en ensemble 3 pour l'hiver et l'automne 2019? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

16 Dans combien de cours (sigles différents) enseignez-vous du yoga comme activité principale pour chacun des ensembles? Écrivez le chiffre dans le commentaire.

Ajoutez un commentaire seulement si vous sélectionnez la réponse.

Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent et laissez un commentaire :

Ensemble 1 : _____

Ensemble 2 : _____

Ensemble 3 : _____

17 Dans quel type de local enseignez-vous les cours de yoga? Plusieurs réponses possibles.

Cochez la ou les réponses. Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Salle de cours de groupe
- Palestre
- Gymnase
- En plein air
- Autre : _____

18 Durant les sessions d’hiver et d’automne 2019, combien d’élèves par groupe de yoga avez-vous en moyenne? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- 0-15
- 16-20
- 21-25
- 26-30
- Plus de 30

19 Durant les sessions d'hiver et d'automne 2019, en général, quel est le ratio de filles et de garçons dans vos groupes de yoga? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- 76 %-90 % filles
- 51 %-75 % filles
- 50 % filles et garçons
- 51 %-75 % garçons
- 76 %-90 % garçons

20 Nous aimerions connaître votre perception quant à ces questions. Veuillez, SVP, sélectionner votre réponse pour chacun des énoncés suivants : (inspiré de Beauchamp, 2013)

Cochez la réponse appropriée pour chaque élément :

	0 %-20 %	21 %-40 %	41 %-60 %	61 %-80 %	81 %-100 %
Quel est le pourcentage de personnes sédentaires dans vos cours de yoga?					
Quel est le pourcentage de personnes actives dans vos cours de yoga?					

Quel est le pourcentage de personnes athlètes dans vos cours de yoga?					
---	--	--	--	--	--

21 Quels sont les principaux facteurs qui déterminent le nombre d'étudiantes et d'étudiants par groupe en yoga? Plusieurs réponses possibles. Cochez la ou les réponses.

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Le nombre d'étudiantes et étudiants ayant choisi le cours
- L'enseignante ou l'enseignant
- Le département
- L'organisation scolaire
- L'espace du local
- Le matériel disponible
- Autre : _____

22 Durant les sessions hiver 2019 ou automne 2019, utilisez-vous le yoga dans vos cours sans qu'il soit l'activité principale? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

- Non (passez à la question 25)

23 **Si oui, à quelle fréquence?** Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Souvent
- Parfois
- Rarement

24 **Lorsque vous utilisez le yoga dans ces cours, vous le faites dans quel but? Plusieurs réponses possibles.** Cochez la ou les réponses. Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Flexibilité
- Retour au calme
- Endurance musculaire
- Gestion du stress
- Découverte/expérimentation
- Autre : _____

Section 3 : Les choix didactiques dans l'enseignement du yoga – Savoirs disciplinaires

Cette section porte aussi uniquement sur la session hiver 2019 ou automne 2019.

25 Quel(s) style(s) de yoga utilisez-vous lorsque vous enseignez du yoga? Plusieurs réponses possibles. Cochez la ou les réponses. Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Hatha yoga
- Iyengar
- Ashtanga
- Vini yoga
- Vinyasa yoga
- Sivananda
- Kundalini
- Kripalu
- Power yoga
- PiYo
- Autre : _____

26 Enseignez-vous différents styles de yoga durant une session pour un même cours? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

27 Quelles composantes du yoga enseignez-vous directement dans vos cours de yoga? Plusieurs réponses possibles. Cochez la ou les réponses. Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Yama-Les règles de vie dans la relation aux autres
- Niyama-Les règles de vie dans la relation à soi-même

- Asana-La pratique de la posture
- Pranayama-La pratique de la respiration
- Pratyara-L'écoute intérieure
- Dharana-L'exercice de la concentration
- Dhyana-La méditation
- Samadhi-L'état d'unité

28 **Qu'avez-vous utilisé pour bâtir votre cours?** Cochez la réponse appropriée pour chaque élément :

	Pas du tout	Un peu	Ne sait pas	Beaucoup	Énormément
Documents d'une ou un collègue qui enseigne le yoga					
Documents fournis lors de formations en yoga					
Enseignements fournis lors de formations en yoga					
Pratique dans les studios de yoga					

Pratique dans les centres de conditionnement physique					
Pratique sur les plateformes internet					
Livres sur le yoga					

Section 3 : Les choix didactiques dans l'enseignement du yoga — Savoirs à enseigner

29 Nous aimerions connaître votre position quant à ces affirmations. Veuillez, SVP, sélectionner votre réponse sur l'échelle de jugement pour chacun des énoncés suivants :
(inspiré de Beauchamp, 2013)

Cochez la réponse appropriée pour chaque élément :

	Très en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Très en accord	Ne sait pas
--	-------------------	--------------	-------------------------	-----------	----------------	-------------

<p>Les règles de vie dans la relation aux autres (Yama) devraient être enseignées dans les cours de yoga en éducation physique..</p>						
<p>Les règles de vie dans la relation à soi-même (Niyama) devraient être enseignées dans les cours de yoga en éducation physique.</p>						
<p>La pratique de la posture (Asana) devrait être enseignée dans les cours de yoga en éducation physique.</p>						
<p>La pratique de la respiration (Pranayama) devrait être enseignée dans les cours de yoga en éducation physique.</p>						
<p>L'écoute intérieure (Pratyara) devrait être enseignée dans les cours de yoga en éducation physique.</p>						

L'exercice de la concentration (Dharana) devrait être enseigné dans les cours de yoga en éducation physique.						
La méditation (Dhyana) devrait être enseignée dans les cours de yoga en éducation physique.						
L'état d'unité (Samadhi) devrait être enseigné dans les cours de yoga en éducation physique.						

30 Utilisez-vous le sanskrit dans votre enseignement du yoga? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Jamais
- Quelques fois
- Moitié-moitié
- Fréquemment
- Toujours

31 Durant les sessions hiver 2019 ou automne 2019, enseignez-vous une ou des salutations au soleil? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

- Non

32 Durant les sessions hiver 2019 ou automne 2019, enseignez-vous des enchaînements de postures à apprendre? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

- Non

33 Durant les sessions hiver 2019 ou automne 2019, enseignez-vous comment construire un enchaînement de postures? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

- Non

34 Faites-vous un « recentrement » avant la pratique des postures? Si oui, précisez ce que vous y faites dans le commentaire. Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

-
- Oui
 - Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

35 Faites-vous une période de respirations guidées avant la pratique des postures? Si oui, précisez dans le commentaire quel type de respiration utilisez-vous ? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

36 Enseignez-vous des respirations spécifiques pendant la pratique des postures? Si oui, spécifiez dans le commentaire quel type de respiration utilisez-vous? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

37 Faites-vous une période de respirations guidées après la pratique des postures? Si oui, précisez dans le commentaire quel type de respiration utilisez-vous? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

38 Dans la pratique des postures, quel(s) objectif(s) visez-vous principalement? Plusieurs réponses possibles. Cochez la ou les réponses. Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| • Endurance musculaire | • Amélioration de la posture |
| • Flexibilité | • Santé du dos |
| • Équilibre | • Gestion du stress |

- Autre :

39 Faites-vous une détente dans la posture du « cadavre » (savasana) après la pratique des postures? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

40 Avez-vous trouvé difficile de choisir le contenu à enseigner pour vos cours de yoga? Si oui, précisez dans le commentaire quel(s) aspects ont été les plus difficiles. Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Pour certains aspects seulement
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

41 Considérez-vous certains contenus inadéquats dans un contexte d'enseignement en éducation physique? Si oui, précisez dans le commentaire le ou lesquels? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

42 Adaptez-vous certains contenus afin qu'ils répondent mieux à vos besoins didactiques ou pédagogiques? Exemple : Utiliser la relaxation Jacobson durant la posture du cadavre (savasana). Si oui, précisez dans le commentaire le ou lesquels? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

43 **Enseignez-vous ces éléments? Plusieurs réponses possibles.** Cochez la ou les réponses.

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Mantra (Mot ou phrase récité, exemple : OM)
- Mudra (Position des doigts et des mains ayant une symbolique)
- Bandha (Blocage de la gorge, du ventre ou des muscles du périnée)
- Non

44 **Enseignez-vous l'historique du yoga?** Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

45 **Utilisez-vous le chant du « AUM/OM »?** Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

46 **Où situez-vous votre approche dans l'enseignement du yoga?** Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Très moderne

- Moderne avec quelques aspects traditionnels
- Un mélange entre le moderne et le traditionnel
- Traditionnel avec quelques aspects modernes
- Très traditionnel

Section 3 : Le rapport des élèves aux savoirs

47 Nous aimerions connaître votre position quant à ces affirmations. Veuillez, SVP, indiquer votre réponse sur l'échelle de jugement pour chacun des énoncés suivants : (inspiré de Beauchamp, 2013)

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

	Très en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Très en accord	Ne sait pas
Les étudiantes et étudiants ont tendance à se comparer entre eux dans la pratique des postures.						
Les étudiantes et étudiants croient généralement que le						

yoga est pour les gens flexibles?						
Les étudiantes et étudiants croient généralement qu'ils peuvent échouer s'ils ne sont pas flexibles.						
Les étudiantes et étudiants veulent faire des postures difficiles.						
Les étudiantes et étudiants croient généralement que le yoga est seulement la pratique des postures.						
Les étudiantes et étudiants croient généralement que le yoga est facile et ne nécessite pas beaucoup d'effort physique.						

48 Y-a-t-il d'autres rapports aux savoirs qui n'ont pas été mentionnés dans la question précédente que vous avez constatés chez un certain nombre d'élèves? Si oui, spécifiez dans le commentaire. Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

-
- Oui
 - Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

Section 3 : Le matériel didactique

49 Utilisez-vous un manuel obligatoire à faire acheter par les étudiantes et étudiants? Si oui, précisez lequel dans le commentaire. Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous.

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

50 Aimeriez-vous un manuel conçu spécifiquement pour l'enseignement du yoga au collégial? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

-
- Non

51 Aimeriez-vous des formations de yoga spécifiques pour les enseignantes et enseignants au collégial? Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Section 3 : Clôture

52 Y a-t-il des aspects que vous aimeriez partager avec nous concernant l'enseignement du yoga au collégial?

Veuillez écrire votre réponse ici :

Merci énormément de votre aide! Elle est grandement appréciée!

MH

Envoyer votre questionnaire.

Merci d'avoir rempli ce questionnaire.

ANNEXE D. LE FORMULAIRE DE CONSENTEMENT



Formulaire d'information et de consentement¹

Partie 1 : Information

Titre du projet de recherche

Description du portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique

Chercheur(s) responsable(s) du projet de recherche (coordonnées)

(Information retirée)

Préambule

Dans le cadre de l'obtention d'une Maîtrise en enseignement au collégial de l'Université de Sherbrooke (Performa), je sollicite votre participation à un projet de recherche. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de

¹ Inspiré du modèle proposé par Santé et Services sociaux du gouvernement du Québec (2008).

consentement, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Je vous invite à me poser toutes les questions que vous jugerez utiles et à me demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

Nature et objectifs du projet de recherche

Cette recherche porte sur l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial. Le yoga est une discipline en croissance qui a fait son apparition dans les cours d'éducation physique au collégial. Cette étude a pour intention de fournir les premières données dans la littérature scientifique à ce sujet. Elle a pour but de décrire le contexte d'enseignement et les choix didactiques faits par les enseignantes et enseignants.

La problématique de cet essai découle du manque de connaissances sur les caractéristiques des cours de yoga enseignés présentement dans le réseau collégial et l'absence de savoirs communs acceptés par les éducatrices et éducateurs physiques dans le contexte de l'enseignement du yoga au collégial.

L'objectif général est : Dresser le portrait de l'enseignement du yoga en éducation physique au collégial au regard du questionnement didactique.

En conséquence, ce portrait permettra de mieux connaître l'ampleur du yoga en éducation physique au collégial, de connaître les caractéristiques du corps professoral, de savoir dans quel

contexte la discipline le yoga est enseigné et d'apprendre quels sont les contenus enseignés actuellement dans les cours.

Les objectifs spécifiques sont :

- Identifier les caractéristiques des enseignantes et enseignants en yoga.
- Identifier les caractéristiques des cours de yoga donnés en éducation physique au collégial.
- Décrire les choix didactiques faits par les enseignantes et enseignants de yoga en éducation physique.

Notre recherche vise les enseignantes et enseignants en éducation physique dans les cégeps francophones publics donnant du yoga durant l'année 2019. Le recrutement se fait manière libre et volontaire.

Déroulement du projet de recherche

La participation requise de la part des personnes sollicitées implique de remplir un questionnaire électronique d'une durée d'environ 30 minutes.

Risques associés au projet de recherche

Aucun risque n'a été identifié, donc cette étude est à risque minimal puisque la probabilité d'occurrence et l'importance des éventuels inconvénients ou risques sont comparables à ceux de la vie quotidienne des participantes et participants.

Inconvénients associés au projet de recherche

Le seul inconvénient ciblé est le temps à consacrer pour remplir le questionnaire électronique qui est d'environ 30 minutes.

Avantages

Il n'existe pas d'avantages directement reliés à la participation à la recherche. Néanmoins, les retombées possibles sont de faciliter le choix des savoirs à enseigner et de favoriser une pratique mieux encadrée, plus établie dans la littérature scientifique spécifique à l'enseignement de l'éducation physique au collégial et à démystifier certains concepts pouvant être ambigus de la pratique du yoga.

Participation volontaire et possibilité de retrait

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en faisant connaître votre décision à la chercheuse responsable du projet ou à l'un des membres du personnel affecté au projet. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, les données qui proviendront de votre questionnaire de même que les renseignements qui vous concernent seront détruits.

Votre consentement ne vous prive d'aucun droit au recours judiciaire en cas de préjudice lié aux travaux de recherche.

Confidentialité

Durant votre participation à ce projet, la chercheuse responsable recueillera et consignera dans un dossier de recherche les renseignements vous concernant. Seuls les renseignements nécessaires pour répondre aux objectifs scientifiques de ce projet seront recueillis. Ces renseignements seront conservés dans un fichier sur l'ordinateur professionnel à usage privé de la chercheuse. Seule la chercheuse y aura accès, ces données seront protégées par un mot de passe.

Tous les renseignements recueillis demeureront strictement confidentiels dans les limites prévues par la loi. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des renseignements, vous ne serez identifié que par un numéro de code. La clé du code reliant votre nom à votre dossier de recherche sera conservée par la chercheuse responsable.

La chercheuse responsable du projet utilisera les données à des fins de recherche dans le but de répondre aux objectifs scientifiques du projet décrits dans le formulaire d'information et de consentement ci-dessus. Ces données seront conservées pendant 5 ans par la chercheuse responsable.

Les données pourront être publiées dans des revues spécialisées ou faire l'objet de discussions scientifiques dans des congrès scientifiques ou professionnels et dans l'essai de fin de maîtrise, mais il ne sera pas possible de vous identifier. Les résultats seront aussi communiqués à toute participante ou tout participant désirant les recevoir. Les participantes et participants qui aimeraient avoir accès aux résultats de cette étude pourront le signifier à la chercheuse par courriel.

À des fins de protection, notamment afin de pouvoir vous retirer de l'étude, vos noms et prénoms, vos coordonnées et la date de début et de fin de votre participation au projet seront conservés pendant un an après la fin du projet dans un répertoire à part maintenu par la chercheuse responsable ou par l'établissement.

Vous avez le droit de consulter votre dossier de recherche pour vérifier les renseignements recueillis, et les faire rectifier au besoin, et ce, aussi longtemps que la chercheuse responsable du projet ou l'établissement détiennent ces informations. Cependant, afin de préserver l'intégrité scientifique du projet, vous pourriez n'avoir accès à certaines de ces informations qu'une fois votre participation terminée.

Identification des personnes ressources

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez relié à votre participation au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la chercheuse responsable du projet de recherche aux numéros suivants :

(Information retirée)

Pour toute question concernant vos droits en tant que sujet participant à ce projet de recherche ou si vous avez des plaintes ou des commentaires à formuler vous pouvez communiquer avec la directrice adjointe au numéro suivant :

(Information retirée)

Surveillance des aspects éthiques du projet de recherche

Même si la chercheuse a tout mis en œuvre pour respecter les principes éthiques directeurs présentés par l'Énoncé de politique des trois conseils (gouvernement du Canada, 2018)² ainsi que la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* du CRL, vous pouvez communiquer avec la présidence du comité d'éthique et de la recherche du cégep pour signaler tout manquement à cet égard, faire valoir votre point de vue ou poser des questions :

(Information retirée)

Partie 2 : Consentement

J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. Je reconnais qu'on m'a expliqué le projet, qu'on a répondu à mes questions et qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre une décision.

- En cochant cette case, je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées.

² Gouvernement du Canada (2018), Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains. Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada, Instituts de recherche en santé du Canada. Consulté à : http://www.pre.ethics.gc.ca/fra/tcps2-eptc2_2018_chapter3-chapitre3.html

ANNEXE E. L'ATTESTATION DE CONFORMITÉ ÉTHIQUE DE PERFORMA

(Information retirée)