



Équipements	Un écran et un accès à Internet (facultatifs)
Objectif(s) pédagogique(s)	Identifier le(s) lien(s) corps-esprit et participer à un exercice qui met en valeur l'harmonie corps-esprit.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns avec les autres.

### Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves pour les initier au qi gong. Expliquez que le qi gong est une pratique traditionnelle chinoise incorporant des mouvements lents et délibérés, la méditation, et des exercices de respiration. Invitez les élèves à s'exercer à inspirer par le nez, à retenir leur souffle pour quelques secondes, puis à expirer lentement. Alors même qu'ils font cet exercice de respiration, encouragez-les à se concentrer sur leur corps et sur ce qu'ils ressentent. S'ils se sentent confortables à le faire, les élèves peuvent fermer les yeux et maintenir une posture confortable pour quelques minutes et continuer à s'exercer à la respiration.



## Description de l'activité

**Remarque:** Le lien entre le qi gong et l'activité physique est assez ténu. Le terme « activité physique » n'est pas un concept qui appartient à la culture chinoise traditionnelle ou historique. Le Qi gong est un type de pratique de méditation, ancré dans l'activité mentale plutôt que dans l'activité physique. Il importe d'accorder à cette activité la sensibilité et le respect qui lui sont dus. Ne manquez pas d'expliquer aux élèves que le qi gong vise à soutenir le bien-être et la santé générale.

Présentez le qi gong (prononciation : TCHI-gung) aux élèves, et expliquez-leur que c'est une pratique qui remonte à la Chine antique, et qui combine des mouvements lents et délibérés avec des exercices de méditation et de respiration. Si vous utilisez la stratégie d'enseignement inversé, demandez aux élèves de s'exprimer sur les comment ils se sentaient lors de s'exercer à la respiration en amont de l'activité. Si vous n'utilisez pas une approche d'enseignement inversé, invitez les élèves à s'initier à inspirer par le nez, retenir le souffle pour quelques secondes, puis expirer lentement. Alors qu'ils font cela, demandez-leur de se concentrer sur leur corps et sur ce qu'ils ressentent.

Expliquez aux élèves les concepts qui suivent :

- Qi 气 signifie la circulation de l'énergie vitale, nécessaire pour la vie
- Gong 功 signifie l'effort et la discipline nécessaires pour pratiquer l'exercice
- Dantian 丹田 signifie l'endroit et la phase où l'énergie vitale est conservée dans le corps, situé à une distance de quatre doigts au-dessous du nombril.

Trouvez un endroit tranquille et invitez les élèves à se trouver chacun une place, à une distance sécuritaire les uns des autres. Faites l'exercice de qi gong ci-dessous ou passez une des vidéos ci-dessous que les élèves peuvent suivre.

*Exemple d'un exercice de Qi gong – le Qi gong naturel*

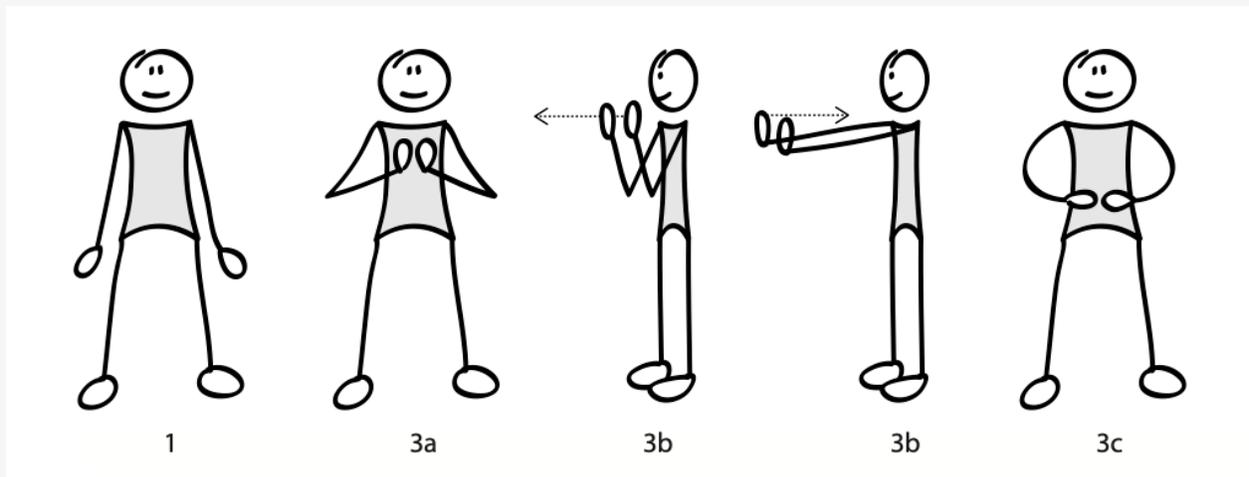
Pour une démonstration, veuillez vous reporter aux étapes indiquées dans le texte ci-dessous, et les schémas qui suivent, ou [cliquez ici](#).

1. Préparation : Oriente ton corps vers le sud (pour recueillir davantage de yang qi), tiens-toi debout/assis(e)/étendu(e) sur le dos avec les épaules pleinement écartées, les genoux légèrement pliés, la poitrine et le menton légèrement rentrés, les dents chevauchées, et la langue tenue contre le palais dur.
2. Ajustements :
  - a. Ajuste le corps : bouge et relaxe la tête, les épaules, les bras, le tronc, les genoux, et les pieds
  - b. Ajuste la respiration : inspire et expire lentement et profondément
  - c. Ajuste l'esprit : concentre-toi sur ta respiration



## Description de l'activité

3. Recueille le qi (ferme tes yeux si tu te sens confortable pour le faire; les respirations suivent les mouvements naturels) :
  - a. Les paumes sont orientées vers le sud (en avant);
  - b. Recueille le bon qi 6, 12, 18, ou 24 fois;
  - c. Tiens une balle imaginaire devant le nombril et verse le qi des paumes de la main dans le dantian (c'est-à-dire le centre du tronc, l'abdomen);
4. Terminer : lave-toi les mains à sec tout en déambulant en silence pour quelques secondes.



Autres vidéos de Qigong :

[Wu Qin Xi – Qi Gong aux cinq animaux](#)

[Qi Gong à 5 éléments](#)

[Huit morceaux de brocart / Ba Duan Jin / 八段锦 Qigong](#)



## Compétences d'éducation physique



### BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter une variété d'activités physiques dans différents environnements.



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante du processus d'apprentissage dans un contexte d'éducation physique. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- Comment t'es-tu senti(e) dans ton esprit lors de participer à l'activité? Et dans ton corps?
- Quand pourrais-tu utiliser ce genre d'exercice de relaxation?



## Considérations sur l'inclusion

Il est possible de modifier une variété de dimensions de l'activité afin de favoriser la participation de tous et de toutes. À l'étape de planification, réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour favoriser l'inclusion, et les adaptations qui pourraient être apportées aux activités pour assurer la pleine participation de tous les élèves. Le cadre STEP propose des modifications aux dimensions suivantes de l'activité : site, tâche, équipements, et participants.

S	T	E	P
<b>Surface</b> Faire l'activité dans un espace où il y a un minimum de distractions.	<b>Tâche</b> À la place de l'exercice de qi gong, faire une séance de yoga.	<b>Équipement</b> Les élèves se prévalent des équipements dont ils ont besoin afin de compléter l'activité avec succès.	<b>Participants</b> Offrir aux élèves des indices verbaux et gestuels tout au long de l'exercice.



### Observation des objectifs pédagogiques

Tenez compte des points suivants lors d'observer l'apprentissage des élèves :

- Est-ce que l'élève exprime une volonté d'essayer de faire le lien corps-esprit par la voie des techniques de relaxation et de respiration profonde?
- Est-ce que l'élève réussit à participer pleinement à l'activité et à suivre/exécuter les différents mouvements et postures?
- Est-ce que l'élève fait preuve de respect en gardant le silence tout au long de l'activité?

### Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

Une attitude de gratitude