

16012

# L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE AU COLLÉGIAL, mode ou vague de fond...

## RAPPORT DE RECHERCHE 1989

Copie de conservation et de diffusion, disponible en format électronique sur le serveur WEB du CDC :  
URL = <http://www.cdc.qc.ca/parea/705674-o-bomsawin-otis-apprentissage-alma-maisonnette-PAREA-1989.pdf>  
Rapport PAREA, Cégep d'Alma et Cégep de Maisonneuve, 1989.

\*\*\* SVP partager l'URL du document plutôt que de transmettre le PDF \*\*\*



Hélène O'Bomsawin  
Cégep d'Alma



Gilles Otis  
Cégep Maisonneuve

705674  
Ex. 2

705674



**CADRE**

1940, H.-BOURASSA EST  
MONTREAL H2B 1S2

---

**L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE AU COLLÉGIAL,  
mode ou vague de fond?**

---

Hélène O'Bomsawin  
Cegep d'Alma

Gilles Otis  
Cegep Maisonneuve

Education physique  
Juin 1989

Cette recherche a été subventionnée par la Direction générale de l'enseignement collégial dans le cadre du Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage (PAREA).

Si vous désirez obtenir une copie de cette recherche, veuillez envoyer un chèque de \$15 à l'ordre de :

Hélène O'Bomsawin,  
Education physique,  
Cegep d'Alma,  
675 Boul. Auger ouest,  
Alma, Québec, G8B 4Y9

ou

Gilles Otis,  
Education physique,  
Cegep Maisonneuve,  
3800 Sherbrooke est,  
Montréal, Québec, H1X 2A2

71-4615  
705674  
et-2

Dépôt légal  
Bibliothèque Nationale du Québec  
4e trimestre 1989  
ISBN 2-9801746-0-2

## REMERCIEMENTS

Nous voulons témoigner ici de notre reconnaissance à toutes les personnes qui ont rendu possible cette recherche. D'abord à tous ceux et celles qui ont participé de près ou de loin à cette démarche,

Principalement à:

**Mme Denise Gélinas**, conseillère pédagogique au perfectionnement et à la recherche, pour son dévouement et le support constant qu'elle nous a manifesté et qui n'a jamais faibli malgré les nombreuses difficultés que l'on a rencontrées,

**M. Albert Noircent**, dont les connaissances en méthodologie et en statistique ont rendu possible la réalisation de notre enquête,

**Messieurs Pierre Leduc et Ghislain Fournier** qui ont cru dès l'origine à notre projet,

**M. Edgar Snellen**, pour ses commentaires éclairés et pour son intervention auprès de l'assemblée des D.S.P. afin de favoriser la participation des professeurs au perfectionnement collectif,

Ainsi que tous les professeurs qui ont participé à l'enquête et aux rencontres provinciales.

Aussi, **Mme Suzanne Charbonneau et M. Gaston Vandal** qui ont assuré l'animation des ateliers lors des journées de perfectionnement collectif.



*Dans tout le document , veuillez considérer que l'usage du masculin n'a pour but que d'alléger le texte. Merci!*

---

## TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION .....	9
I. Buts recherchés .....	11
II. Objectifs. ....	11
CHAPITRE I - L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE .....	13
I. Historique. ....	15
II. Caractéristiques de l'Apprentissage somatique .....	18
1. L'Apprentissage somatique à ses sources .....	18
2. L'Apprentissage somatique à l'intérieur du curriculum: étude des plans de cours .....	19
III. Revue de la littérature .....	20
CHAPITRE II - MÉTHODOLOGIE .....	21
I. Préambule. ....	23
II. Méthode d'enquête et cueillette de données. ....	23
1. Pré-enquête .....	23
2. Enquête sur population .....	24
a) Elaboration et construction des questionnaires ...	24
b) Validité des questionnaires .....	25
c) Fidélité des questionnaires .....	25
d) Distribution des questionnaires .....	26
e) Rappels des questionnaires .....	26
f) Traitement des données .....	27
g) Description du nombre des répondants .....	27
III. Consultations et rencontres avec les intervenants du réseau. .	27
1. Le contenu des rencontres .....	28
2. Profil de la participation des collègues .....	28
CHAPITRE III - RÉSULTATS DE L'ENQUETE .....	29
I. Enquête des intervenants en Apprentissage somatique .....	31
II. Enquête des R.C.D. ....	37

---

<b>CHAPITRE IV. ANALYSE DES RÉSULTATS</b> .....	<b>43</b>
<b>I. Préambule</b> .....	<b>45</b>
<b>II. Perception et réalités de l'enseignement de l'Apprentissage somatique: questionnaires</b> .....	<b>45</b>
1. L' historique de l'implantation .....	46
a) Les années d'implantation .....	46
b) Les éléments déclencheurs. ....	46
c) Le champ d'intervention .....	48
d) L' interprétation des résultats .....	48
2. Les réalités contextuelles .....	49
a) La clientèle étudiante en Apprentissagesomatique. ....	49
b) Le statut des professeurs qui réalisent cet enseignement	49
c) L' interprétation des résultats .....	49
3. La didactique de l'Apprentissage somatique .....	52
a) L' objet de l'Apprentissage somatique .....	52
b) Les principales inspirations .....	52
c) Les modèles d'enseignement .....	54
d) Le matériel didactique. ....	55
e) L' interprétation des résultats .....	55
4. Le type de formation .....	55
a) L' analyse des résultats .....	55
b) L' interprétation des résultats .....	56
<b>III Perfectionnement collectif</b> .....	<b>56</b>
1. Mise en commun .....	56
2. L'Apprentissage somatique et les nouveaux objectifs ministériels .....	57
3. Sommaire des rencontres .....	58
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>59</b>
<b>RECOMMANDATIONS</b> .....	<b>63</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>67</b>

---



**LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1. Années d'implantation dans les départements .....47

Tableau 2. Éléments déclencheurs .....47

Tableau 3. Champs d'intervention .....47

*Pourcentage d'étudiants qui suivent des cours d'Apprentissage somatique:*

Tableau 4. Région de Montréal ..... 50

Tableau 5. Environs de Montréal..... 50

Tableau 6. Région de Québec ..... 51

Tableau 7. Régions éloignées .....51

Tableau 8. Ailleurs au Québec .....51

Tableau 9. Objet de l'Apprentissage somatique .....53

Tableau 10. Principales lignes de pensée .....53

Tableau 11. Modèles didactiques de Muska Moosston ..... 53

**LISTE DES ANNEXES**

Annexe I. Questionnaires ..... 71

Annexe II. Répertoire des intervenants .....83

Annexe III. Perfectionnement collectif ..... 93

---

# INTRODUCTION

## **INTRODUCTION**

### **I BUTS RECHERCHÉS**

Les étudiants de niveau collégial reçoivent déjà un enseignement en ce qui concerne la relaxation sous de multiples formes. Siégeant dans les départements d'éducation physique, ces cours s'inscrivent dans un contexte où les techniques et les cadres théoriques varient énormément. C'est ainsi que cette recherche veut promouvoir la dénomination d'Apprentissage somatique afin d'identifier sous un même vocable ces cours et veut définir plus précisément, quel en est le champ d'intervention. Aussi cette étude veut répertorier des écrits déjà existants afin d'élaborer un discours pertinent en accord avec cette discipline. De même, cette démarche s'est investie dans le milieu afin d'assurer une cohérence des actions et permettre à cet enseignement de grandir dans le réseau.

### **II OBJECTIFS**

Afin de mener cette recherche à terme, nous avons cerné les objectifs suivants:

- retracer l'historique de l'implantation de l'Apprentissage somatique au sein des programmes d'éducation physique au niveau collégial;
  - définir la place que l'Apprentissage somatique occupe dans le réseau;
  - établir le type de formation que les enseignants concernés ont reçu en ce qui a trait à l'Apprentissage somatique;
  - dresser l'inventaire des démarches pédagogiques utilisées dans l'enseignement de cette matière;
  - enrichir les approches pédagogiques déjà existantes par une mise en commun de toutes les personnes-ressources qui dispensent l'enseignement de l'Apprentissage somatique.
-



**CHAPITRE I**  
**L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE**

## I HISTORIQUE

La question posée par cette recherche, " l'Apprentissage somatique au collégial , mode ou vague de fond... " reflète tous les aspects de l'implantation de ce type d'enseignement.

D'abord il faut dire que l'avènement de la "relaxation" dans le curriculum est issu d'un courant qui a marqué le milieu de l'activité physique en général, vers les années 70. L'APAPQ (Association des Professionnels de l'Activité Physique du Québec) fut alors un organisme regroupant les divers intervenants dans le domaine du sport et de l'activité physique qui permit d'établir des positions fermes face aux grandes questions de l'heure. Dans ce cadre, des chercheurs comme Claude Bouchard, Paul Godbout, Fernand Landry et Jean Brunelle contribuent vers 1976 à sensibiliser le milieu, en ce qui concerne la condition physique et le bien-être, notamment en établissant comme suit les cinq déterminants de la condition physique:

- l'efficacité du système de transport de l'oxygène;
- le % de graisse corporelle;
- la force et l'endurance musculaire;
- la posture et le placement du bassin;
- la capacité de relâchement et de relaxation.

La balle était lancée dans le camp des actions pédagogiques qui prioriseraient toute cette approche. C'est ainsi que le milieu collégial instaure au programme des cours de conditionnement physique obligatoires et des cours de relaxation. Ces derniers visent alors à améliorer l'état de bien-être de l'individu en lui permettant de constater que les excès de tension ont une conséquence sur la santé et qu'il est fort utile de développer des mécanismes de compensation qui vont permettre de lutter efficacement contre les tensions.

Les premiers cours se dénomment "Mouvement et relaxation". Ces cours se centrent autour de la possibilité d'augmenter sa "capacité de relaxation", de l'amélioration de l'efficacité personnelle et de l'étude des principaux modes de gestion du stress.

Parallèlement à cela, il y eut vers 1978 l'émergence d'un nouveau domaine que certains appelèrent "la gymnastique douce". Marie-Josée Houareau en fut l'instigatrice et publia un premier recueil s'intitulant : "Toutes les gymnastiques douces".

---

Etablissant le fait que cette forme de gymnastique est en réaction avec la gymnastique traditionnelle, l'auteur amène l'idée que "l'effort est banni et remplacé par un travail qui est fondé sur la sensation et la détente". Ce courant marque une réconciliation entre le corps et l'esprit et permet l'avènement de nouveaux principes de travail tels que:

- prendre conscience du mouvement;
- travailler dans la détente et la sensation;
- considérer que le corps est un tout;
- prioriser le travail du dos;
- travailler à son rythme et sans excès;
- détendre les muscles postérieurs.

Ces principes étant mis en pratique dans des cours d'anti-gymnastique, ce fut ensuite au tour des cours de "Techniques de relaxation" de faire leur apparition. Ces cours veulent, pour leur part, faire sentir l'expérience corporelle à travers plusieurs tendances actuelles telles que: le yoga, la relaxation sensorielle, le training autogène, le biofeedback, la détente subliminale, le do in etc... et s'investissent entre autres, dans l'acquisition d'habiletés pertinentes à ces diverses méthodes de relaxation.

C'est pourquoi, dans un contexte où les techniques et les cadres théoriques varient beaucoup, nous avons voulu prendre l'appellation d'*Apprentissage somatique* pour définir d'abord ce champ d'intervention, et dans un deuxième temps amorcer l'élaboration d'un langage plus cohérent en accord avec cette discipline. Monsieur Yvan Joly, psychologue, écrivait dans la revue "Perfectionnement de l'Université de Montréal en 1987", que "l'expression Apprentissage somatique était issue du mot grec "soma" dénommant ainsi le corps animé ou vivant, et du mot somatologie, qui désigne l'art et la science se penchant sur le processus d'interrelation entre la conscience, la fonction biologique et l'environnement, ces trois items conçus dans un même ensemble synergétique".

Par conséquent, l'Apprentissage somatique s'intéresse particulièrement à la connaissance pratique de soi au plan psycho-physiologique, qui vise à développer la conscience du corps et à améliorer l'usage que l'on fait de soi-même, dans la vie courante. C'est le senti de la personne qui lui permet de mieux s'utiliser. L'expérience est alors personnelle et intériorisée. L'Apprentissage somatique table donc sur la sensibilité fine car le muscle ne fait que refléter l'état du système nerveux.

---

Il met aussi l'accent sur le processus plutôt que sur le résultat, développe l'intelligence corporelle en soulignant l'aspect global de l'apprentissage, prône la valeur de l'expérience et s'adresse intégralement à la personne et non "juste" à son corps. Tout ceci implique donc que le champ de l'éducateur physique dépasse la volonté d'intervenir seulement dans le développement d'habiletés motrices et dans la transmission de connaissances, mais doit aussi s'adresser à l'individu-même. "C'est alors que l'éducateur", comme le cite Serge Laferrière dans son article intitulé "A ne pas confondre, éducation physique et sport" en octobre 1987 dans la revue "Intervalle", "l'éducateur physique doit aussi agir sur les attitudes, les aptitudes, le champ des valeurs et les motivations" afin qu'il s'inscrive dans une action pédagogique dite "véritable". Cette position fut précisée dans les nouveaux objectifs ministériels de l'éducation physique au collégial qui ont été adoptés officiellement à l'automne 1988; ainsi, le contexte favorise cette nouvelle orientation de l'éducation physique ...

En plus, considérant l'étude de la problématique de la formation fondamentale, tout le milieu de l'éducation physique s'est vu plonger au cœur même de la question.

Ceci nous amène donc à considérer, que la formation que recevra l'étudiant valorisera l'éducation physique par sa variété d'expériences et de contextes, cherchant à lui faire vivre des situations dites "véritables", l'authenticité de ces dernières, ne pouvant que contribuer à une perception corporelle plus réaliste de la part de la personne à laquelle ces apprentissages s'adressent. Nous dirons donc, que les intervenants en éducation physique s'inscrivent dans une stratégie qui les fera passer des *savoir-faire* aux *savoir-être*.

C'est ainsi que l'avènement de l'Apprentissage somatique veut amener l'éducateur physique à s'investir dans des intentions et des actions plutôt fonctionnelles parce qu'elles vont au-delà des modèles mécaniques d'apprentissage qui centrent l'enseignement sur l'imitation et la répétition.

Mettant à contribution toutes les potentialités de l'individu, cette nouvelle optique vise à redonner à la personne le pouvoir de s'actualiser à travers le mouvement considérant son potentiel plutôt que ses limites. Autrement dit : **passer de l'ère de l'imprimerie à l'ère de la cybernétique...**

---

## II CARACTÉRISTIQUES DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE

### 1. L'Apprentissage somatique à ses sources

Tom Hanna, éducateur et écrivain américain, a introduit, en 1976, les termes **SOMATICS** ou **SOMATOLOGY** pour définir la science de l'étude du corps vivant qui tient compte des interrelations synergétiques entre la conscience, les processus biologiques et l'environnement.

Aux Etats-Unis, depuis dix ans, on emploie les termes *BODY DISCIPLINES*, *BODY THERAPIES* et *SOMATIC EDUCATION* pour désigner toute une variété de techniques qui visent à développer la conscience corporelle et améliorer l'usage que l'on fait de soi-même et ce, dans la vie courante, artistique, sportive et professionnelle".<sup>2</sup>

Du côté français, on parle de *GYMNASTIQUES DOUCES* pour désigner ces mêmes techniques. Quelle que soit leur origine, elles partagent toutes :

**"le même but principal du raffinement des sensibilités sensorielles, particulièrement proprioceptives et tactiles ainsi que neuro-musculaires afin d'activer des mécanismes d'auto-régulation inhérents au corps".<sup>1</sup>**

Ces définitions mettent en évidence le rôle de la conscience de soi par le mouvement, et le développement d'une image de soi plus complète et plus claire. Par conséquent au coeur de tout Apprentissage somatique il y a une sensibilité à l'information sensorielle permanente dans l'organisme à travers l'expérimentation de toutes les possibilités d'action de l'anatomie fonctionnelle.

---

1 Gomez, Ninoska, ART ET SCIENCE DANS L'ETUDE DES DISCIPLINES SOMATIQUES. Colloque: Mouvement, corps et conscience. 55e congrès de l'ACFAS, Ottawa, 21 mai 1987.

2 Joly, Yvan, LA GYMNASTIQUE DOUCE ET L'ACTIVITE PHYSIQUE: DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE. Revue : Perfectionnement, Université de Montréal, 1987.

---



La préoccupation majeure de l'Apprentissage somatique est d'enseigner à l'élève "de telle manière que les changements dans la distribution du tonus musculaire lui deviennent apparents pour qu'ensuite le tonus excessif puisse être reconnu et relâché non seulement dans les conditions tranquilles et idéales mais aussi durant les activités de la vie quotidienne. Ceci représente un défi de taille."<sup>3</sup>

Il est clair pour nous que cet aspect de la question demeure le principe directeur de toute intervention en Apprentissage somatique. Un choix reste donc à faire en ce qui concerne les modes de transmission et les contenus mêmes à délivrer à l'intérieur de ces cours. Comme nous le verrons subséquemment dans l'analyse des plans de cours, plusieurs dimensions émergent des valeurs qui y sont traitées, sans pour cela nous permettre de cerner des affinités entre les démarches.

Un clivage reste à faire afin de clarifier les intentions et les interventions pédagogiques, nous pensons que cet enseignement gagnera grandement à se définir ...

## 2. L'Apprentissage somatique à l'intérieur du curriculum : étude des plans de cours.

Une trentaine de plans de cours nous ont été acheminés à l'automne 1988 sous réserve d'un traitement confidentiel. La présentation et l'analyse de ces données nous permettent de dresser un tableau des caractéristiques de cet enseignement sous l'aspect tridimensionnel des objectifs, du contenu, et de l'évaluation.

Au niveau des **objectifs**, la relaxation, la santé, le bien-être, la gestion du stress, la conscience corporelle figurent le plus souvent.

Le **contenu**, quant à lui, offre une très grande variété de méthodes favorisant la détente neuro-musculaire. Les techniques de Schultz, de Jacobson et de l'anti-gymnastique sont beaucoup utilisées. Le massage occupe aussi une place importante. Le yoga, la méditation, et les exercices de respiration viennent ensuite.

Sur le plan théorique presque tous les plans de cours abordent la définition du stress et les moyens de le combattre.

---

<sup>3</sup> Levy, B.G., SOMATIC EDUCATION AS AN APPROACH TO THE CONCEPTUALIZATION AND TREATMENT OF ANXIETY, Université de Berkeley, Californie, 1986.

---

En dernier lieu l'étude de l'évaluation nous a permis de constater que l'utilisation du journal de bord est très répandue. On évalue aussi systématiquement les connaissances par des examens théoriques.

On accorde une assez grande importance à la participation de l'étudiant comme critère, dans la pondération de l'évaluation sommative. Quelques professeurs évaluent des performances psychomotrices, le plus souvent sous forme de séquences de mouvements.

Compte tenu de la complexité de l'évaluation dans ce domaine, il nous apparaît évident que ce dossier nécessitera une étude particulière.

### III REVUE DE LA LITTÉRATURE

Pour faire l'analyse des écrits existants sur le sujet nous avons consulté un répertoire bibliographique des évolutions majeures qui ont contribué à l'instauration de ce type d'enseignement au collégial. Pour ce faire, nous avons consulté les banques de données canadiennes, françaises et américaines, ce qui nous a permis de constituer une bibliographie sélective.

Nous avons été fort surpris de la rareté des écrits dans le domaine de l'Apprentissage somatique. Néanmoins, nous avons répertoriés quelques écrits majeurs des protagonistes de cette tendance, il s'agit de John Dewey, Tom Hanna, Barbara Gayle Levy, et Charlotte Selver.

---

**CHAPITRE II**  
**MÉTHODOLOGIE**

## **1 PRÉAMBULE**

Lorsque l'on a abordé la question, aucune étude n'ayant été faite dans le domaine, nous avons dû cerner le sujet à partir d'écrits indirectement reliés au concept d'Apprentissage somatique (thérapeutique, croissance, holisme).

De plus, nous avons procédé à une "enquête sur population" pour retracer l'implantation de l'Apprentissage somatique, définir sa place dans le réseau, établir le type de formation des enseignants et dresser l'inventaire des démarches pédagogiques.

Et enfin, visant à enrichir les approches déjà existantes nous avons associé nos efforts aux enseignants du réseau dans le but d'investir les données de la recherche dans une ligne de développement pédagogique.

Somme toute, afin d'atteindre les objectifs visés nous avons effectué trois démarches distinctes, soit la revue de la littérature, l'enquête par questionnaires et enfin la consultation et le perfectionnement des intervenants.

## **II MÉTHODE D'ENQUETE ET CUEILLETTE DE DONNEES**

### **1 Pré-enquête**

Lors d'une communication au colloque sur l'éducation physique des un, deux et trois juin 1988, nous avons fait un repérage des intervenants et de leur mode d'action au sein du curriculum, à l'aide d'un questionnaire.

Grâce à cette opération, nous avons commencé à constituer un répertoire des intervenants en Apprentissage somatique et à esquisser les grandes lignes de l'enquête. Puis en septembre, nous avons complété l'inventaire des ressources du milieu (non sans difficultés) à l'aide du réseau "canard". Nous disposions dès lors d'au moins un point de chute dans tous les collèges de la province.

---

Et c'est en avril, à la suite de l'enquête et du perfectionnement collectif, que nous avons pu produire le répertoire définitif et exhaustif de tous les intervenants en Apprentissage somatique au collégial. Cette information est regroupée à l'annexe II.

## **2 Enquête sur la population**

Il faut dire d'abord, que l'enquête sur population implique tous les individus concernés dans le phénomène qu'on veut analyser, plutôt qu'un échantillonnage particulier.

Nous traiterons donc ici, de l'enquête sous cinq aspects:

- l'élaboration de deux questionnaires l'un s'adressant directement à tous les intervenants qui ont été répertoriés et l'autre s'adressant aux responsables de la coordination départementale;
- la validation des questionnaires;
- la distribution des questionnaires;
- les rappels;
- le traitement des données.

### **a. élaboration et construction des questionnaires**

La composition des questionnaires a débuté en octobre 1988 avec la collaboration de Monsieur Albert Noircent, méthodologiste et statisticien. Le questionnaire destiné aux intervenants en Apprentissage somatique englobe les thèmes suivants:

- la nomenclature des cours;
  - les motifs personnels d'implantation de ce type d'enseignement;
  - le champ d'intervention privilégié des professeurs en dehors de l'Apprentissage somatique;
  - la relation de l'Apprentissage somatique avec les diverses tendances de l'éducation physique (rapport au corps, rapport à la santé, rapport à l'autre, rapport à l'environnement);
-

- le matériel didactique;
- les principales inspirations qui influencent la pédagogie;
- les modèles d'enseignement privilégiés lors de l'intervention pédagogique;
- le profil de formation.

Le deuxième questionnaire destiné au responsable de la coordination départementale porte sur les données administratives relatives aux cours d'Apprentissage somatique et considère les dimensions suivantes:

- les ressources humaines allouées à l'enseignement;
- le nombre total de groupes d'étudiants;
- le nombre de spécialités dispensées;
- l'historique de l'implantation des cours d'Apprentissage somatique;
- le nombre d'étudiants soumis à ce type d'apprentissage;
- le statut des intervenants qui dispensent cet enseignement.

**b. validité des questionnaires.**

Soumis au jugement de quelques personnes concernées, les questionnaires ont été validés dans deux cegeps différents, l'un en région et l'autre à Montréal. A la suite de quoi le questionnaire destiné au R.C.D. a été légèrement modifié et clarifié.

**c. fidélité des questionnaires.**

Nous avons voulu développer les questionnaires autour d'énoncés ne considérant qu'une variable à la fois ex: élément déclencheur qui a amené l'intervenant à dispenser ces cours.

---

Ce qui fait que la personne interrogée devait pointer la réponse par ordre de priorité soit:  
en notant par 1: la raison la plus importante et,  
en notant par 2: un autre élément.

Ceci nous a permis de pondérer des items qui étaient plus difficiles à discriminer. C'est ainsi qu'on accorda une cote plus importante à la première réponse qu'à la deuxième. Ce système de notation dut être utilisé seulement à la question numéro quatre du questionnaire des professeurs. Tous les autres résultats furent compilés à partir du premier choix des répondants.

#### **d. distribution des questionnaires.**

La distribution des questionnaires s'est faite en novembre 1988 et la date de retour fut fixée au huit décembre 1988 car nous tenions à rejoindre les professeurs avant la fin de la session d'automne 1988.

#### **e. rappels des questionnaires.**

Les rappels se sont faits par téléphone et ont constitué une opération très importante, surtout en ce qui concerne les R.C.D.

#### **f. traitement des données.**

Cette opération s'est faite avec la collaboration de la firme SOQUET au C.E.G.E.P. d'Alma sous la direction de M. Albert Noircent. Cette opération a débuté en février 1989. L'enquête a été compilée sur le système "Statview" de Macintosh et le programme "Cricket graph" a été utilisé pour la composition des histogrammes.

---

**g. description du nombre des répondants.**

Sur une possibilité de cent sept répondants à travers le réseau collégial, quarante six personnes ont répondu à l'enquête des intervenants en Apprentissage somatique. Cependant, on ne peut représenter en pourcentage ce nombre, considérant la fluctuation des effectifs à chaque session, *exemple* : dans un département, six professeurs peuvent dispenser ce type de cours. Par contre la répartition de la tâche en fonction des différents facteurs (comme la demande étudiante, la disponibilité des locaux et la compatibilité d'horaire) ne nécessite en réalité que la mobilisation de deux professeurs pour ce collège. Cependant, en ce qui concerne l'enquête auprès des R.C.D., nous avons reçu trente réponses sur une possibilité de quarante-quatre départements qui dispensent ce type de cours, ce qui représente 68.18% de répondants.

**III CONSULTATION ET RENCONTRES AVEC  
LES INTERVENANTS DU RESEAU**

Nous avons fait une demande au programme de perfectionnement collectif de la D.G.E.C. en octobre 1988, issue de notre préoccupation à nous réinvestir dans le milieu, et à la requête des intervenants. Nous avons obtenu une subvention afin d'appliquer ce programme à la session d'hiver 1989.

Dans le cadre de ce projet nous avons organisé deux rencontres avec les personnes-ressources, de même que celles qui s'intéressent plus spécifiquement à l'implantation de l'Apprentissage somatique et qui ne dispensent pas encore ce type d'enseignement.

De façon à assurer la représentativité de tous les départements une subvention a permis la participation des professeurs provenant des "régions éloignées" soit la Gaspésie, la Côte Nord et l'Abitibi-Témiscamingue.

L'accent fut porté sur les moyens à prendre afin de mieux organiser cette discipline autour de rapports et de structures qui lui sont propres, visant ainsi l'amélioration de l'efficacité de cet enseignement.

---



## 1. Le contenu des rencontres

Les rencontres de perfectionnement gravitèrent autour de trois activités:

Premièrement, nous avons voulu faire l'étude et la mise en commun des principales tendances en Apprentissage somatique. Au moyen d'un exercice d'animation, les participants devaient préciser l'objectif général de leur intervention. Ceci nous a permis d'établir un consensus sur les intentions pédagogiques à prioriser ultérieurement.

Deuxièmement, la diffusion d'une synthèse des résultats de la recherche donna aussi une dimension provinciale au phénomène de l'Apprentissage somatique.

Troisièmement, l'expérimentation de deux techniques somatiques actuellement en émergence: la Sophrologie et la Méthode Feldenkrais.

Pour le bénéfice du lecteur, vous trouverez à l'annexe III, un tableau des tendances se rattachant à ce dossier sous la rubrique Perfectionnement collectif.

Enfin, pour conclure ces rencontres, nous avons effectué un retour sur l'objectif ministériel directement relié à la spécificité de cette intervention, soit:

***“A travers leurs cours obligatoires d'éducation physique, les étudiants devront être en mesure de développer les capacités et les habilités leur permettant de choisir, contrôler, coordonner et adapter un ensemble de techniques mentales et corporelles permettant la relaxation et l'expression”.***

## 2. Profil de la participation des collègues

Trente-six institutions ont été représentées lors de ces journées de perfectionnement collectif, dont trente-deux professeurs à Montréal et vingt-trois enseignants à Québec. Nous tenons à souligner la présence de dix-neuf personnes qui ne dispensaient pas encore de cours d'Apprentissage somatique dans leur collège.

---

**CHAPITRE III**  
**RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE**

**QUESTIONNAIRE DES INTERVENANTS EN APPRENTISSAGE SOMATIQUE:**

**PROVENANCE DES RÉPONDANTS**

**MONTREAL:**

Ahuntsic  
Bois-de-Boulogne  
Maisonneuve  
Montmorency  
Rosemont  
Vieux-Montréal  
Jean-de-Bréboeuf

**ENVIRONS DE MONTREAL:**

André-Laurendeau  
Champlain Regional College  
Edouard-Montpetit  
Joliette  
St-Jean  
St-Jérôme  
Valleyfield

**QUEBEC:**

Garneau  
Lévis-Lauzon  
Limoilou  
Ste-Foy  
Mérici

**RÉGIONS ÉLOIGNÉES:**

Abitibi-Témiscamingue  
Baie-Comeau  
Gaspésie

**AILLEURS AU QUÉBEC:**

Drummonville  
Granby  
Jonquière  
Outaouais  
Rimouski  
Sherbrooke  
Trois-Rivières  
Séminaire St-Georges

---

Question #1.

**NOMBRE DE SESSIONS PENDANT LESQUELLES J'AI DISPENSÉ CET  
ENSEIGNEMENT:**

	Répondants	Nombre de sessions (Minimum) (Maximum)	
YOGA 1:	4	23	37
YOGA 2:	1	37	37
RELAXATION 1:	6	1	23
RELAXATION 2:	2	3	12
TECHNIQUES DOUCES:	1	15	15
CONSCIENCE DU CORPS:	3	1	15
GYMNASTIQUE DOUCE:	4	3	5
MOUVEMENTS, DÉTENTE ET MASSAGE:	3	1	17
TAI CHI CHUAN:	3	2	9
GESTION DU STRESS:	10	1	17
NATATION DOUCE:	1	5	5
TECHNIQUES DE RELAXATION:	22	1	35
MOUVEMENT ET RELAXATION:	1	17	17
AUTRES: -sophrologie, eutonie, anti-gymnastique.	4	1	7

---

**QUESTION #2**

**POURQUOI DISPENSER CE TYPE DE COURS:**

	Proportion
-J'étais apte à dispenser ce type de cours	15.56%
-Intervention qui répond plus aux besoins des étudiants	44.44%
-Parce que je me suis perfectionné(e)	11.11%
-Parce que je me suis blessé(e)	2.22%
-Afin de dispenser un éventail de cours plus grand	13.33%
-Autres: ex. obligation de la D.S.P. etc...	4.44%

**QUESTION #3**

**CHAMP D'INTERVENTION, EN DEHORS DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE:**

	Nombre de répondants	Proportion
-Sports collectifs	2	4.35%
-Sports individuels	9	19.56%
-Arts martiaux	1	2.17%
-Santé et conditionnement physique	19	41.30%
-Plein-air	8	17.39%
-Danse et mouvement expressif	6	13.04%
-Généraliste	1	2.17%

**QUESTION #4**

**CLASSEMENT DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE**

	Nombre de répondants		
	1' choix	2' choix	Moyenne
-Rapport au corps	23	14	30
-Rapport à la santé	23	17	31.5
-Rapport à l'autre	0	3	1.5

QUESTION # 5

OUTIL PRIVILÉGIÉ:

	Proportion
-Musique:	66.67%
-Rétroprojecteur	2.22%
-Micro	2.22%
-Accessoires	22.22%
-Autres	6.67%

QUESTION #6

LIGNE DE PENSÉE:

	Nombre de répondants
-L'Eutonie de Gerda Alexander	7
-La Gymnastique douce M.J. Houareau	2
-La Conscience du corps Feldenkrais	6
-L'Anti-gymnastique de Bertherat	7
-La Sophrologie de Caycedo	6
-La Bio-énergie de Lowen	1
-La Tradition chinoise	3
-Autres: personnelle, amalgame etc...	13

QUESTION #7

MODELES DIDACTIQUES:

	Nombre de répondants
-Intervention par commandement	12
-Intervention par distribution de tâche	2
-Intervention par partenaire	3
-Intervention par petits groupes	1
-Intervention par individualisation	8
-Intervention par découverte guidée	16
-Intervention par problème à résoudre	1

---

**QUESTION #8**

**FORMATION AVANT DE DISPENSER LES PREMIERS COURS:**

**Fréquence d'utilisation**

-Lectures	66
-Cours universitaire connexe	10
-Stages	41
-Performa	7
-Mise en commun	19
-Conférences	7
-Documents vidéo	1
-Documents audio	5
-Ateliers hebdomadaires	12
-Autres	2

**QUESTION #8**

**FORMATION PENDANT QUE L'ON DISPENSE LES PREMIERS COURS:**

**Fréquence d'utilisation**

-Lectures	67
-Cours universitaire connexe	9
-Stages	42
-Performa	5
-Mise en commun	23
-Conférences	11
-Documents vidéo	7
-Documents audio	9
-Ateliers hebdomadaires	16
-Autres	6

---

QUESTION #8

**FORMATION MAINTENANT QUE L'ON DISPENSE DES COURS  
D'APPRENTISSAGE SOMATIQUE:**

Fréquence d'utilisation

-Lectures	52
-Cours universitaire connexe	1
-Stages	11
-Performa	1
-Mise en commun	25
-Conférences	13
-Documents vidéo	11
-Documents audio	11
-Ateliers hebdomadaires	9
-Autres	2

QUESTION #8

**FORMATION SOUHAITÉE OU ENVISAGÉE EN APPRENTISSAGE  
SOMATIQUE:**

Fréquence d'utilisation

-Lectures	5
-Cours universitaire connexe	1
-Stages	14
-Performa	5
-Mise en commun	7
-Conférences	2
-Documents vidéo	0
-Documents audio	0
-Ateliers hebdomadaires	2
-Autres	1

---



**QUESTIONNAIRE DES R.C.D. SUR L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE:  
PROVENANCE DES RÉPONDANTS**

**MONTRÉAL:**

Ahuntsic  
Maisonneuve  
Montmorency  
Rosemont  
Vieux-Montréal  
Jean-de-Bréboeuf

**ENVIRONS DE MONTRÉAL:**

André-Laurendeau  
Champlain Regional College  
Joliette  
St-Jean  
St-Jérôme  
Valleyfield

**QUÉBEC:**

Garneau  
Lévis-Lauzon  
Limoulu  
Ste-Foy  
Méridc

**RÉGIONS ÉLOIGNÉES:**

Abitibi-Témiscamingue  
Baie-Comeau  
Gaspésie

**AILLEURS AU QUÉBEC:**

Alma  
Chicoutimi  
Granby  
Jonquière  
Outaouais  
Rimouski  
Sherbrooke  
Victoriaville  
Trois-Rivières  
Séminaire St-Georges

---

### 38 L'Apprentissage somatique au collégial

QUESTIONS # 1,2,3,4						
	NOMBRE TOTAL D'ÉTUDIANTS	ALLOCATION TOTALE	TEMPS COMPLET	TEMPS PARTIEL	NOMBRE DE GROUPES	NOMBRE DE SPÉCIALITÉS
<b>MONTRÉAL:</b>						
Ahuntsic	3356	18	18	1	135	24
Maisonneuve	3325	16	14	3	128	29
Montmorency	3358	16.88	15	3	126	22
Rosemont	2294	10.45	10	0.45	85	19
Vieux-Montréal	3192	20	14	6	113	28
Jean-de-Bréboeuf	648	4	2	2	29	7
<b>ENVIRONS DE MONTRÉAL:</b>						
André-Laurendeau	1725	15.9	14	1.5	69	15
Champlain Regional College	2200	12	10	2	90	30
Joliette	1300	6.2	6	0.2	55	19
St-Jean	1646	9	8	—	66	16
St-Jérôme	1663	9.65	9	3	77	22
Valleyfield	1153	6.59	6	1	54	14
<b>QUÉBEC:</b>						
Garneau	2651	14.22	11	5	121	24
Lévis-Lauzon	1962	11.16	10	3	85	25
Limoilou	3935	19	18	1	124	33
Ste-Foy	4352	22.5	18	6.5	178	32
Méridc	430	2.6	2	2	40	12
<b>RÉGIONS ÉLOIGNÉES:</b>						
Abitibi-Témiscamingue	1660	9.5	9	0.5	84	24
Baie-Comeau	1000	3.5	3	1	28	8
Gaspésie	1000	4.7	4	1	32	—
<b>AILLEURS AU QUÉBEC:</b>						
Alma	701	4.18	3	2	32	12
Chicoutimi	2304	12	10	2	80	15
Granby	902	4.10	4	2	41	12
Jonquière	2120	11	10	1	94	18
Outaouais	3200	13	10	3	166	40
Rimouski	1931	9.51	9	4	71	18
Sherbrooke	3005	14.45	14	1	116	25
Victoriaville	1100	7	7	1	69	20
Trois-Rivières	3341	17.11	16	2	116	27
Séminaire St-Georges	400	—	—	—	29	15

**QUESTION #5**

**HISTORIQUE DE L'IMPLANTATION**

**DEPUIS COMBIEN D'ANNÉES LE DÉPARTEMENT DISPENSE-T-IL CES COURS:**

	Nombre de répondants
-1 an et moins	3
-2 à 3 ans	6
-4 à 5 ans	2
-6 à 7 ans	3
-8 à 9 ans	3
-10 ans et plus...	12
-n'a pas répondu	1
<b>TOTAL:</b>	<b>30</b>

**QUESTION #6**

**HISTORIQUE DE L'IMPLANTATION**

**QUEL A ÉTÉ L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR:**

	Proportion
-Nouveau personnel apte à dispenser ces cours	6.66%
-Intervention qui répond plus aux besoins de étudiants	36.66%
-Parce qu' un ou des profs. se sont perfectionné(s)	30.00%
-Parce qu' un ou des profs. se sont blessé(s)	3.33%
-Afin de dispenser un éventail de cours plus grand	13.33%
-Autres	6.66%

---

## 40 L'Apprentissage somatique au collégial

MONTREAL:		APPELLATION	QUANTITE D'ETUDIANTS	NOMBRE DE GROUPES	RÉGULIER	ADAPTÉ	ADULTE	PROF. TEMPS COMPLET	PROF. TEMPS PARTIEL
Ahuntsic	<i>Yoga 1</i>	150	5	X				1.0	
	<i>Gymnastique douce</i>	210	7	X				1.0	
Maisonneuve	<i>Mouvements-relaxation</i>	240	8	X				2.0	
Montmorency	<i>Gymnastique douce</i>	60	2		X	X		1.0	
Rosemont	<i>Gymnastique douce</i>	84	3	X				1.0	
Vieux-Montréal	<i>Yoga 1</i>	181	6	X				—	
	<i>Mou. détente massage</i>	302	10	X				—	
Jean-de-Bréboeuf	<i>Techniques de relaxation</i>	70	3	X				1.0	
<b>ENVIRONS DE MONTREAL:</b>									
André-Laurendeau	<i>Mou. détente massage</i>	200	8	X				1.0	1.0
Champlain R.College	<i>Yoga 1</i>	23	1	X					1.0
	<i>Gestion du stress</i>	23	1	X				1.0	
Joliette	<i>Gestion du stress</i>	17	1			X		1.0	
	<i>Natation douce</i>	50	2	X				1.0	
St-Jean	<i>Relaxation 1</i>	184	8	X				1.0	
St-Jérôme	<i>Yoga 1</i>	200	8	X				2.0	
	<i>Yoga 2</i>	50	2	X				1.0	
Valleyfield	<i>Gestion du stress</i>	66	3	X				1.0	
<b>QUEBEC:</b>									
Garneau	<i>Tech. de relaxation</i>	125	5	X				1.0	2.0
Lévis-Lauzon	<i>Relaxation 1</i>	198	9	X				3.0	1.0
Limoulou	<i>Relaxation 1</i>	162	6	X				1.0	
Ste-Foy	<i>Relaxation 1</i>	20	1			X			1.0
	<i>Tai chi chuan</i>	75	3	X				1.0	
	<i>Gestion du stress</i>	330	11	X				3.0	1.0
Méridc	<i>Gymnastique douce</i>	65	3	X				1.0	

Résultats de l'enquête 41

RÉGIONS ÉLOIGNÉES:		APPELLATION	QUANTITÉ D'ÉTUDIANTS	NOMBRE DE GROUPEES	RÉGULIER	PROF. TEMPS COMPLET	PROF. TEMPS PARTIEL
Abitibi-Témiscaming.	<i>Tech.de relaxation</i>	75	3	X		1.0	
Baie-Comeau	<i>Relaxation 1</i>	150	7	X		3.0	
Gaspésie	<i>Tech.de relaxation</i>	125	5	1.0		2.0	
AILLEURS AU QUÉBEC:							
Alma	<i>Tech.de relaxation</i>	92	4	X		1.0	
Chicoutimi	<i>Tai chi chuan</i>	40	2	X		1.0	
	<i>Tech.de relaxation</i>	160	8	X		2.0	
Granby	<i>Tai chi chuan</i>	44	2	X		1.0	
Jonquièrre	<i>Tai chi chuan</i>	96	4	X		1.0	1.0
	<i>Tech.de relaxation</i>	168	7	X		2.0	1.0
Outaouais	<i>Yoga 1</i>	100	4	X		1.0	
	<i>Tech.de relaxation</i>	100	4	X		1.0	
Rimouski	<i>Tech.de relaxation</i>	224	7	X		2.0	2.0
Sherbrooke	<i>Yoga 1</i>	120	4	X		1.0	
	<i>Relaxation 1</i>	189	7	X		2.0	
	<i>Techniques douces</i>	135	5	X		1.0	
Victoriaville	<i>Tech.de relaxation</i>	75	3	X		1.0	
Trois-Rivières	<i>Tech.de relaxation</i>	390	28	X		5.0	
Séminaire St-Georg.	<i>Relaxation 1</i>	64	4	X		1.0	

**CHAPITRE IV**  
**ANALYSE DES RÉSULTATS**

## **I PRÉAMBULE**

On aborde ici l'étude du phénomène de l'Apprentissage somatique au collégial à partir de sa réalité passée et présente, et de ses perspectives de développement. Ceci, dans le but de cerner quels ont été les éléments déclencheurs de ce mouvement, comment le contexte en a favorisé l'émergence, comment le contenu est véhiculé à travers les pratiques pédagogiques et enfin quels sont les facteurs qui vont en déterminer la continuité. Le tout mettant en relief la question posée par cette recherche: "l'Apprentissage somatique au collégial, mode ou vague de fond ..."

Cette deuxième partie présente donc l'analyse des données recueillies. Elle comprend deux volets:

- les perceptions et les réalités des intervenants et des responsables de la coordination départementale en ce qui concerne l'Apprentissage somatique;
- les principales dominantes et perspectives de cet enseignement ainsi que les relations que l'on établit avec les nouveaux objectifs ministériels.

## **II PERCEPTIONS ET RÉALITÉS DE L'ENSEIGNEMENT DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE: QUESTIONNAIRES.**

La présentation des données relatives à cet enseignement se fera sous deux aspects soit:

Le premier mettant en évidence les résultats des R.C.D., ceux des intervenants et ceux mettant en relief les cinq régions selon la pertinence de la question.

Le deuxième aspect propose, pour chaque item, l'interprétation des résultats.

---

## 1. L'historique de l'implantation

### a. les années d'implantation

Issu du questionnaire des R.C.D. à la question 5, le tableau 1 reflète depuis combien d'années, les départements dispensent ce type de cours.

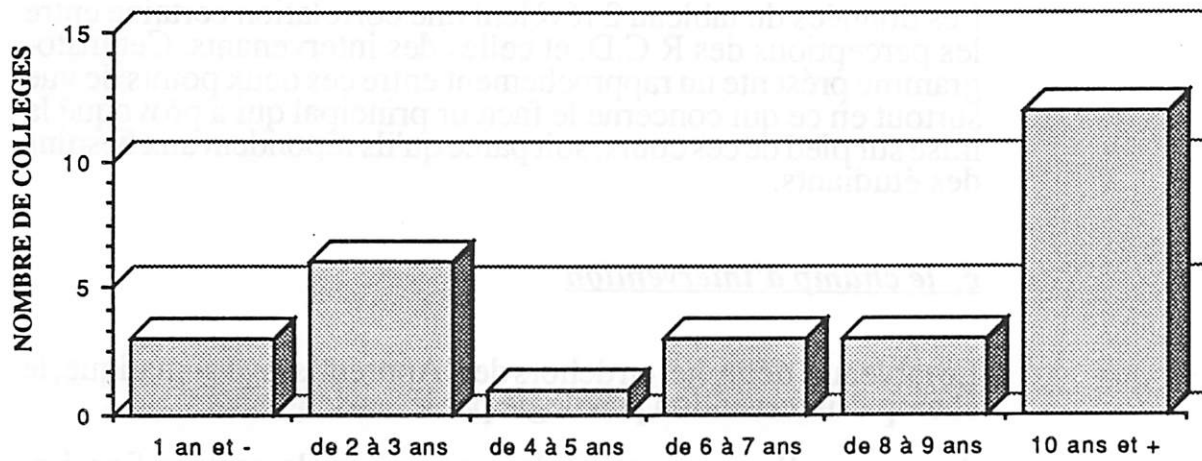
Enrichissant cette donnée, le questionnaire des intervenants révèle que les cours d'Apprentissage somatique se dispensent sous douze vocables différents. Le yoga y apparaît comme la discipline la plus ancienne avec une présence qui date de plus de 18 ans pour certains collèges. Une deuxième vague s'est créée, il y a huit ans autour de la relaxation, la conscience du corps, la gestion du stress, les techniques de relaxation, aussi en ce qui a trait au mouvement et relaxation. Les derniers-nés sont apparus sous les appellations de gymnastique douce, de tai chi chuan et de natation douce.

### b. les éléments déclencheurs

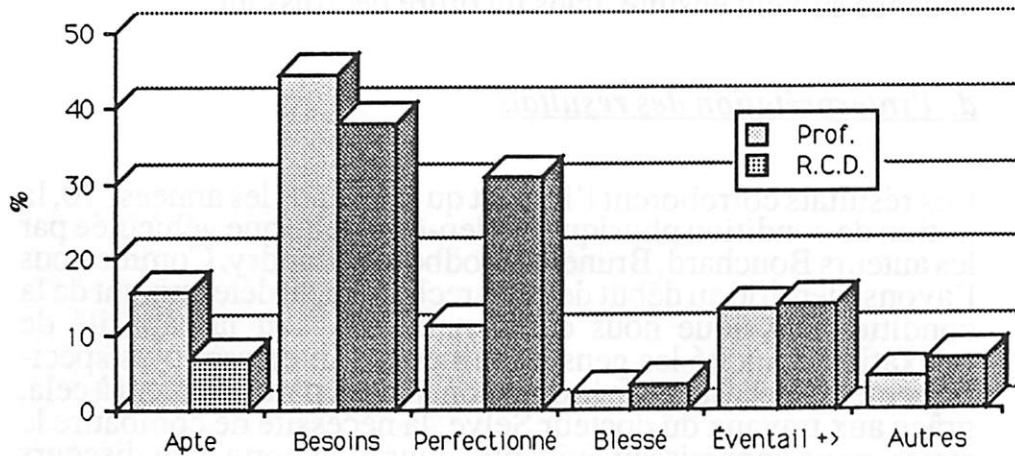
Les facteurs qui ont favorisé l'implantation de ces cours s'identifient comme suit:

- Intervention qui répond plus aux besoins des étudiants;
  - J'étais apte à dispenser ce type de cours;
  - Parce que je me suis perfectionné(e);
  - Parce que je me suis blessé(e);
  - Parce que c'est plus adapté à mes besoins personnels;
  - Afin de dispenser un éventail de cours plus grand;
  - Autres.
-

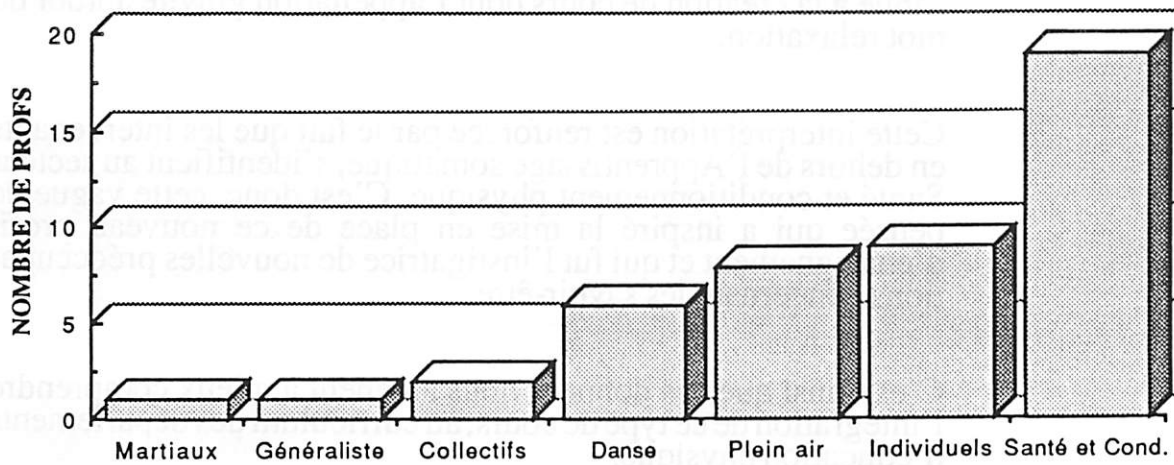




**TABLEAU 1. ANNÉES D'IMPLANTATION**



**TABLEAU 2. ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS**



**TABLEAU 3. CHAMPS D'INTERVENTION**

Les données du tableau 2 révèlent une corrélation certaine entre les perceptions des R.C.D. et celles des intervenants. Cet histogramme présente un rapprochement entre ces deux points de vue surtout en ce qui concerne le facteur principal qui a provoqué la mise sur pied de ces cours, soit parce qu'ils répondent aux besoins des étudiants.

### **c. le champ d'intervention**

Le tableau 3 délimite, en dehors de l'Apprentissage somatique, le champ d'intervention privilégié par les enseignants.

Avec près d'une vingtaine de professeurs, le secteur Santé et conditionnement physique occupe le premier rang du champ d'intervention. Les sports individuels, les activités de plein-air et la danse suivent ensuite, dans un ordre décroissant.

### **d. l'interprétation des résultats**

Ces résultats corroborent l'impact qu'a eu dans les années '70, la notion de condition physique et bien-être, telle que véhiculée par les auteurs Bouchard, Brunelle, Godbout et Landry. Comme nous l'avons identifié au début de cette recherche, le déterminant de la condition physique nous concernant ici, soit la capacité de relaxation, a incité les gens du milieu à s'intéresser plus spécifiquement à cet aspect de la question. Aussi, parallèlement à cela, grâce aux travaux du docteur Selye, la nécessité de combattre le stress, nous apparaissait évidente, ouvrait la porte à un discours plus précis dans le domaine. Par conséquent, l'élaboration de notions et de concepts reliés à ce champ d'intervention, a contribué à la création de cours dont l'appellation gravite autour du mot relaxation.

Cette interprétation est renforcée par le fait que les intervenants en dehors de l'Apprentissage somatique, s'identifient au secteur Santé et conditionnement physique. C'est donc, cette vague de pensée qui a inspiré la mise en place de ce nouveau profil d'enseignement et qui fut l'instigatrice de nouvelles préoccupations concernant les savoir-être.

C'est ainsi que ces données nous amènent à mieux comprendre l'intégration de ce type de cours, au curriculum des départements d'éducation physique.

---

## 2 Les réalités contextuelles

### **a. la clientèle étudiante en Apprentissage somatique.**

Les tableaux 4,5,6,7 et 8 illustrent en pourcentage la clientèle étudiante touchée par l'Apprentissage somatique et ce, dans les collèges qui dispensent cet enseignement.

Les institutions ont été regroupées en cinq régions administratives. On observe que la moyenne de 9.36% représente la proportion de la clientèle étudiante qui est atteinte par cette démarche pédagogique.

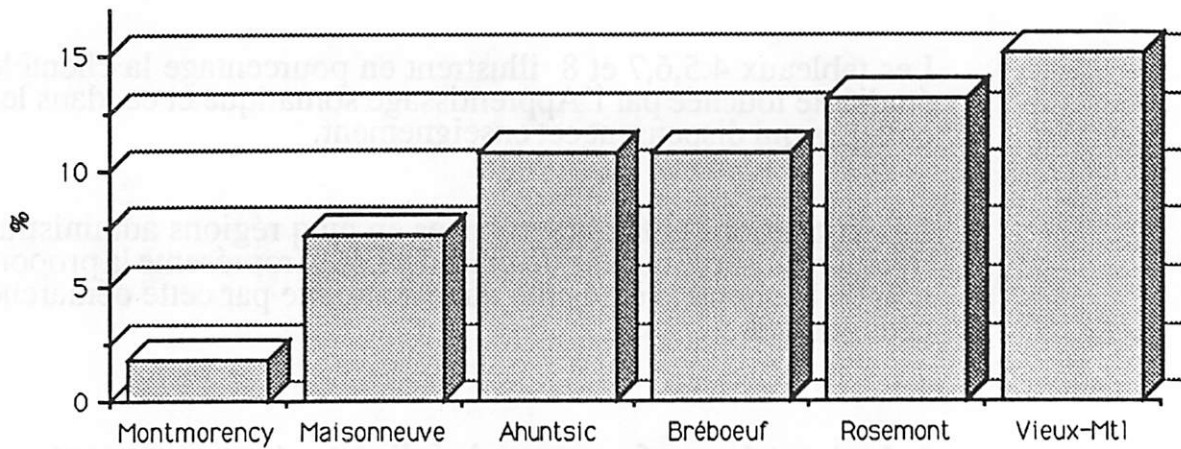
### **b. le statut des professeurs qui réalisent cet enseignement.**

Les données relatives au statut des intervenants qui donnent ces cours sont issues du questionnaire des R.C.D. et révèlent que la majorité des professeurs soit 53/68 (session Automne 88) travaillent à temps complet dans leur collège. Seulement 15 enseignants auxquels incombe la responsabilité de dispenser cet enseignement ont un statut précaire de temps partiel.

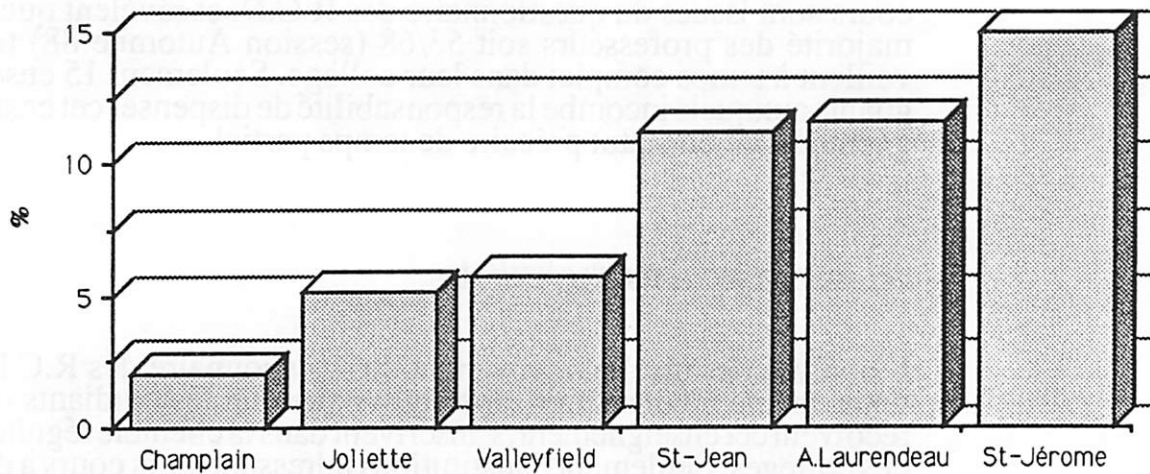
### **c. l'interprétation des résultats**

L'analyse des résultats provenant du questionnaire des R.C.D., nous amène à considérer sans équivoque que les étudiants qui reçoivent cet enseignement, s'inscrivent dans la clientèle régulière des collèges. Seulement 3 institutions adressent leurs cours à des groupes spécifiques, soit 2 collèges à la clientèle adulte et un seul en "éducation physique adaptée". Ces résultats nous portent à croire que l'encadrement de cet enseignement déjà amorcé se confirmera au fil des années. Avec l'avènement des nouveaux objectifs ministériels qui mettent l'accent sur les attitudes, les valeurs et les motivations de l'individu, le champ est ouvert à toute la nature de ce travail. C'est ainsi que l'on avance sans difficulté, qu'un pourcentage d'élèves plus grand sera atteint par cette démarche, car les départements doivent exposer tous les étudiants aux 24 objectifs ministériels à travers leur cheminement en éducation physique.

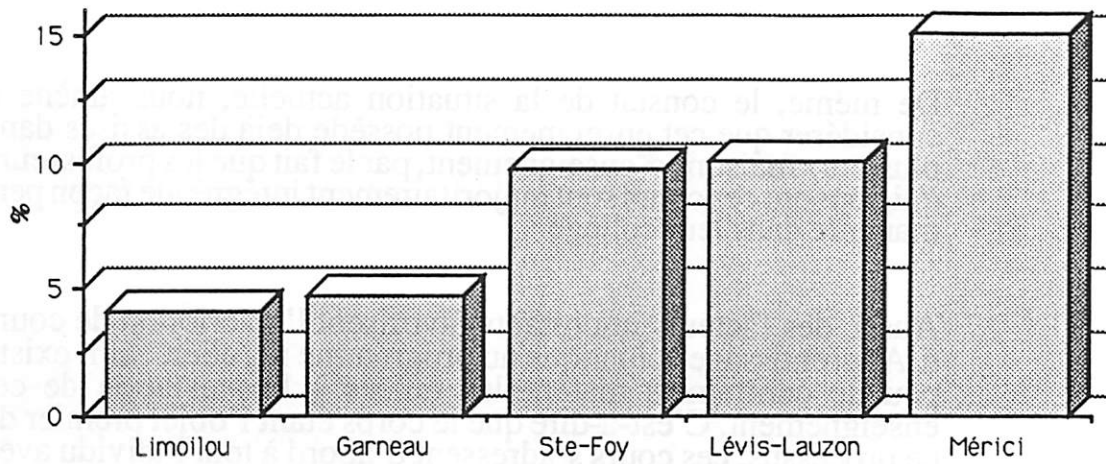
---



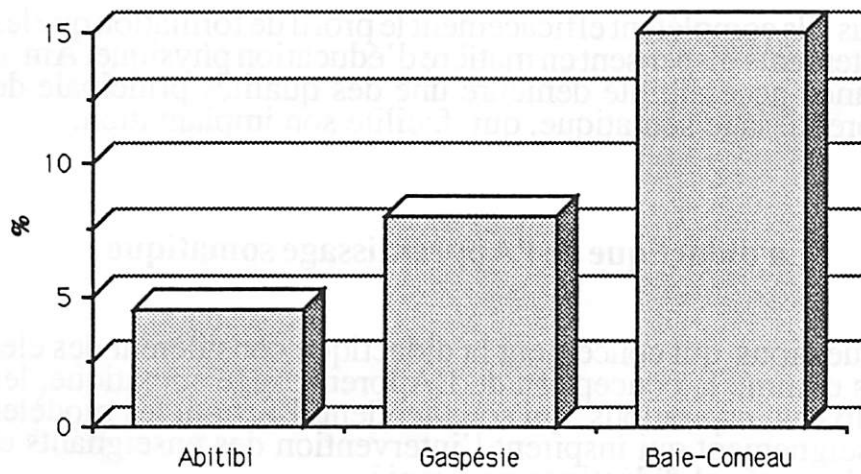
**TABLEAU 4. RÉGION DE MONTRÉAL**



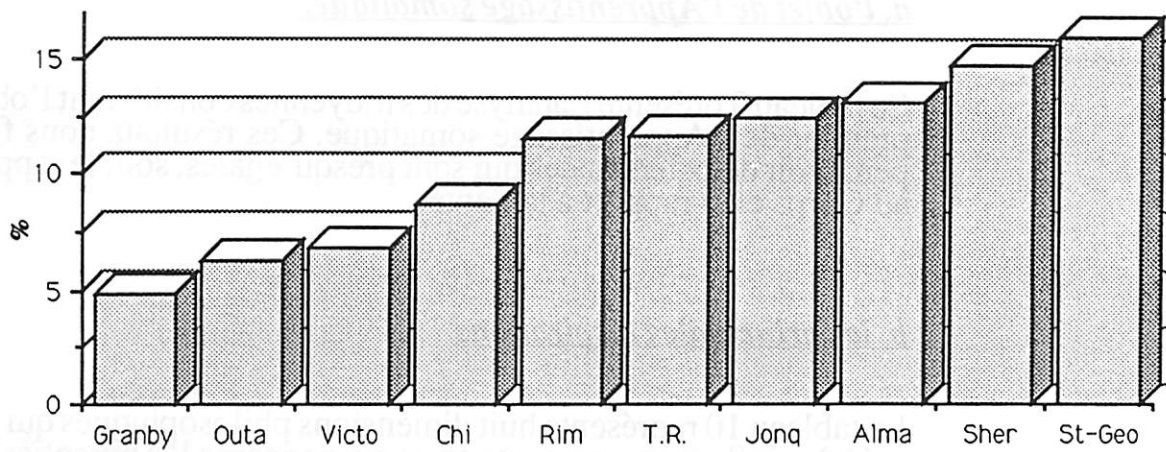
**TABLEAU 5. RÉGION DES ENVIRONS DE MONTRÉAL**



**TABLEAU 6. RÉGION DE QUÉBEC**



**TABLEAU 7. RÉGIONS ÉLOIGNÉES**



**TABLEAU 8. AILLEURS AU QUÉBEC**

De même, le constat de la situation actuelle, nous amène à considérer que cet enseignement possède déjà des assises dans plusieurs maisons d'enseignement, par le fait que les professeurs qui donnent ces cours sont majoritairement intégrés de façon permanente dans leur collège.

Aussi, des facteurs importants favorisent l'inscription de cours d'Apprentissage somatique au programme régulier, car il existe peu de contraintes matérielles reliées à la prestation de cet enseignement. C'est-à-dire que le corps étant l'objet premier de ce processus, ces cours s'adressent d'abord à tout individu avec ses propres capacités et ses propres limites et ne requiert aucun équipement coûteux.

En plus, ils complètent efficacement le profil de formation que les départements dispensent en matière d'éducation physique. Ainsi, sa grande accessibilité demeure une des qualités principale de l'Apprentissage somatique, qui facilite son implantation.

### **3 La didactique de l'Apprentissage somatique**

Les questions qui concernent la didactique considèrent des éléments comme la conception de l'Apprentissage somatique, les principales inspirations qui sous-tendent l'action, les modèles d'enseignement qui inspirent l'intervention des enseignants et enfin le matériel didactique privilégié.

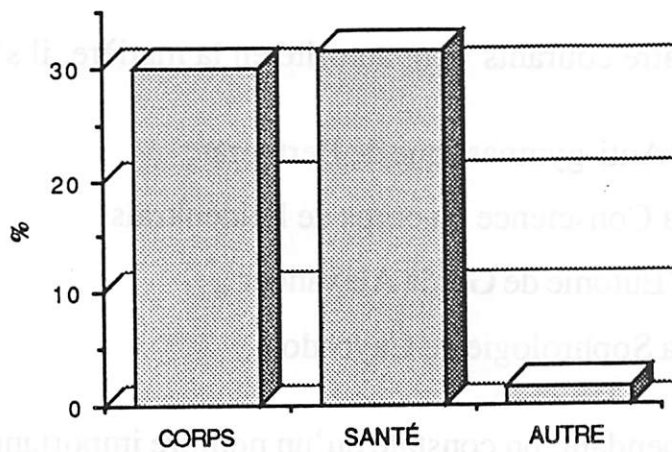
#### **a. l'objet de l'Apprentissage somatique.**

Le tableau 9 présente l'analyse des moyennes considérant l'objet premier de l'Apprentissage somatique. Ces résultats nous font percevoir deux tendances qui sont presque égales, soit: le rapport au Corps et le rapport à la Santé.

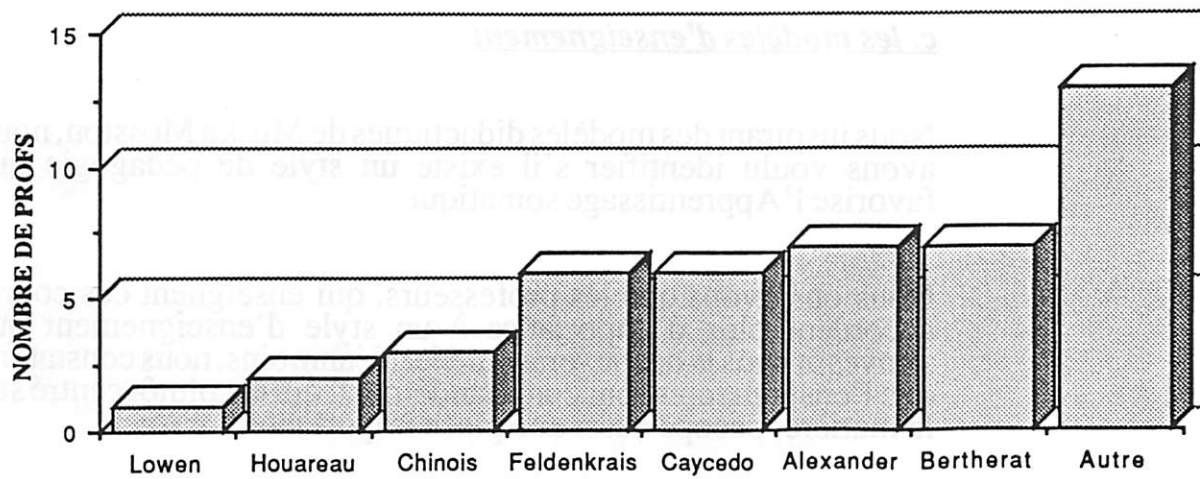
#### **b. les principales inspirations**

Le tableau 10 représente huit dimensions philosophiques qui ont créé des influences majeures en ce qui concerne l'Apprentissage somatique.

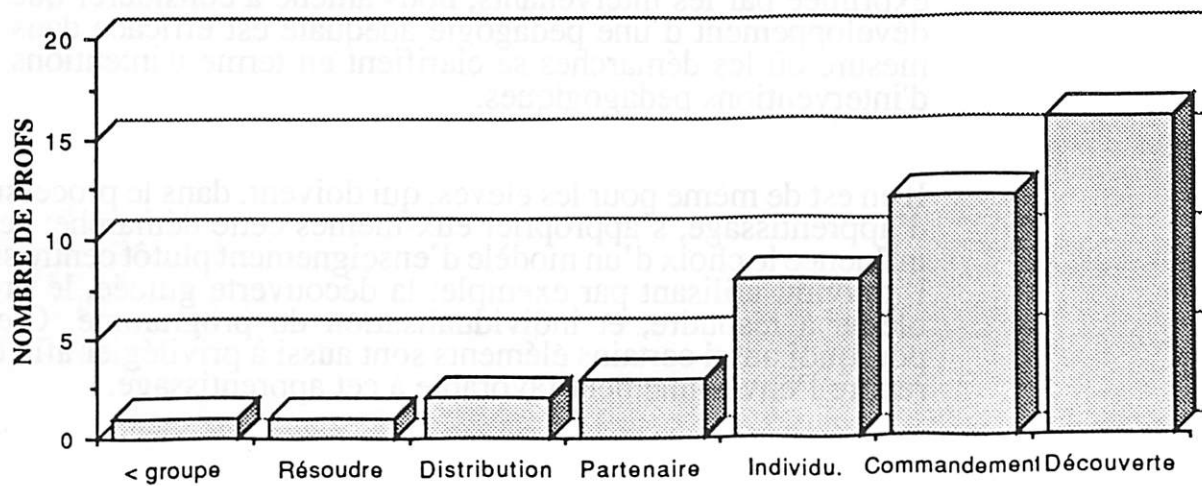
---



**TABLEAU 9. OBJET DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE**



**TABLEAU 10. PRINCIPALES LIGNES DE PENSÉES**



**TABLEAU 11. MODELES DIDACTIQUES DE MUSKA MOOSTON**

Quatre courants font autorité en la matière, il s'agit de :

- L'Anti-gymnastique de Bertherat ;
- La Conscience du corps de Feldenkrais;
- L'Eutonie de Gerda Alexander ;
- La Sophrologie de Caycedo.

Cependant, on constate qu'un nombre important d'intervenants s'inscrivent dans une ligne de pensée qui leur est propre.

### **c. les modèles d'enseignement**

Nous inspirant des modèles didactiques de Muska Mosston, nous avons voulu identifier s'il existe un style de pédagogie qui favorise l'Apprentissage somatique.

Nous observons que les professeurs, qui enseignent ces cours, accordent plus d'importance à un style d'enseignement qui s'investit dans la découverte guidée. Néanmoins, nous constatons que l'enseignement par commandement, qui est plutôt centré sur la matière, occupe aussi une place importante.

Cependant, la nécessité d'expérimenter et de s'appropriier ces méthodes, confirmée précédemment par la tendance majeure exprimée par les intervenants, nous amène à considérer que le développement d'une pédagogie adéquate est efficace dans la mesure où les démarches se clarifient en terme d'intentions et d'interventions pédagogiques.

Il en est de même pour les élèves, qui doivent, dans le processus d'apprentissage, s'appropriier eux-mêmes cette démarche; ceci influence le choix d'un modèle d'enseignement plutôt centré sur l'individu utilisant par exemple: la découverte guidée, le problème à résoudre, et individualisation du programme. C'est pourquoi aussi certains éléments sont aussi à privilégier afin de rendre l'environnement favorable à cet apprentissage.

---



**d. le matériel didactique**

Nous voulons simplement retenir ici, que deux instruments sont privilégiés pour l'enseignement de l'Apprentissage somatique: la musique qui reste le moyen le plus utilisé ainsi que divers accessoires comme les balles, les bâtons, les tapis de sol etc...

**e. l'interprétation des résultats**

Selon l'historique, on a cerné l'appartenance des enseignants au secteur se rapportant à la Santé. Dans la situation actuelle, les résultats nous laissent entrevoir un glissement vers le rapport au Corps comme objet principal de l'Apprentissage somatique. Le rapport au Corps détermine toute action visant l'amélioration de l'organisation neuro-musculaire. Ce qui place l'Apprentissage somatique à la fine pointe des nouvelles découvertes en ce qui concerne la bio-mécanique, l'intégration fonctionnelle, la conscience du corps, la psychologie, la physiologie etc...

Aussi, on peut observer que ce sont les méthodes érigées en système cohérent sur le plan théorique, qui obtiennent la faveur de la plupart des enseignants, ce qui confirme l'intérêt que portent les intervenants à structurer leur discours par une terminologie plus précise.

**4 Le type de formation**

**a. l'analyse des résultats**

Dans cette dernière partie de l'enquête portant sur la formation des professeurs, nous mettons en relief les quatre dimensions suivantes:

- la formation avant les premiers cours,
- la formation pendant les premiers cours,
- la formation qui se poursuit maintenant,
- et celle qui est envisagée ou souhaitée.

Selon les résultats, on ne peut dessiner un profil précis de la formation des enseignants. Mais on peut déceler que les professeurs ont privilégié les lectures et les stages avant d'enseigner ce type de cours.

---

Puis, pendant leurs premières interventions en classe, s'ajoute aux deux premiers modes de perfectionnement, le partage d'expériences pédagogiques avec d'autres intervenants. Maintenant la situation qui prévaut, dessine une priorité vers la mise en commun après les lectures. De même, le perfectionnement souhaité ou envisagé semble se tourner d'abord vers les stages et ensuite vers les échanges avec d'autres professeurs.

### ***b. l'interprétation des résultats***

Les cours de formation en Apprentissage somatique étant complètement absents des programmes universitaires au Québec, les enseignants sont laissés à leurs propres initiatives en ce domaine. C'est pourquoi, au chapitre de la formation et du perfectionnement, se dégagent des profils très hétérogènes. Ce sont les écoles privées, les guildes et les intervenants indépendants, qui dispensent actuellement sous forme d'ateliers hebdomadaires, de stages et de conférences, une certaine formation dans leur discipline respective.

Ceci nous amène à considérer que les professeurs se sont donnés et ont choisi des moyens de perfectionnement à partir de motivations intrinsèques qui sont liées à des préoccupations pédagogiques voulant s'adresser à toutes les dimensions de la personne. Autrement dit, les intervenants se sont inscrits dans une démarche de développement personnel qui s'est, par la suite, intégrée dans leur enseignement.

## **III PERFECTIONNEMENT COLLECTIF**

### **1 Mise en commun**

Soucieux de réinvestir les données de la recherche directement dans le réseau dans le but d'enrichir les approches pédagogiques, nous avons organisé un perfectionnement collectif s'adressant à tous les collègues. La grande participation et l'enthousiasme manifestés reflètent l'intérêt des professeurs à chercher des techniques et méthodes plus adéquates et qui répondent de plus en plus à leurs besoins. L'occasion se prêtait à la mise en commun, et nous a permis de clarifier nos intentions pédagogiques et de tendre aussi vers un consensus se dirigeant vers la formation fondamentale.

---

C'est ainsi que six groupes sur dix, se sont prononcés vers un **but commun**: *l'harmonisation de la personne*. Voir l'Annexe 3 au tableau des tendances.

De même, à travers les quinze propositions visant à identifier l'objectif général de l'Apprentissage somatique, trois tendances semblent se dessiner par ordre d'importance:

- Améliorer le bien-être de la personne;
- Equilibrer l'énergie;
- Contribuer à la croissance personnelle.

Ces tendances reflètent les valeurs véhiculées par des visées *thérapeutiques, psychologiques et holistiques*. Ceci dépeint à l'heure actuelle, le but que les intervenants poursuivent en matière d'Apprentissage somatique.

## **2 L'Apprentissage somatique et les nouveaux objectifs ministériels**

Comme nous l'avons souligné précédemment, dans les nouveaux objectifs ministériels en éducation physique, l'objectif qui nous concerne plus précisément considère que l'étudiant doit être en mesure: de choisir, contrôler, coordonner et adapter un ensemble de techniques mentales et corporelles permettant la relaxation et l'expression. Les intervenants se sont exprimés sur les quatre aspects de cet objectif par les remarques suivantes, dressant quatre lignes d'action ou *intentions pédagogiques majeures*:

- nous devons exposer l'étudiant à une diversité de techniques et de méthodes selon notre compétence,
  - nous devons miser sur l'expérimentation proprement dite par différentes mises en situation,
  - nous devons faciliter les échanges et l'expression de son expérience tant individuellement que collectivement,
  - nous devons veiller à ce qu'il dresse un bilan de sa personne, dans les facettes qui nous intéressent, et qu'il s'approprie au moins une technique, qui lui est personnelle.
-

### 3 Sommaire des rencontres

Pour terminer, l'ensemble des préoccupations exprimées par les professeurs tournent autour du perfectionnement et de l'évaluation des étudiants. Le désir de sensibiliser les pairs et l'administration aux bienfaits de l'Apprentissage somatique vient ensuite comme une priorité.

C'est ainsi que la mise en commun et le questionnement autour des objectifs ministériels, nous ont permis de nous concerter afin de tenter de définir quel rôle peut jouer l'Apprentissage somatique au sein du curriculum. Finalement, un consensus s'est dégagé voulant identifier la contribution de l'éducation physique à la formation fondamentale. Ces discussions reflètent donc, l'intérêt des intervenants à mieux structurer ce type d'enseignement dans des contextes et des rapports qui lui sont propres. Demeurant une démarche de longue haleine, ces rencontres demeurent un des piliers indispensables au développement de cet enseignement dans le réseau.

Cette initiative fort heureuse nous permet d'annoncer qu'un réseau de communication s'est organisé lors de ces rencontres, entre tous les enseignants des collèges. Ceci est d'abord rendu possible par le répertoire des intervenants que l'on a élaboré dans cette recherche, puis par un document commun dressant une banque des plans de cours en Apprentissage somatique, à la session d'automne 1989.

---

## CONCLUSION

## CONCLUSION

C'est sous le signe de la curiosité que ce projet a pris naissance et c'est sur une vision holistique qu'il prend fin. La collaboration entre deux collèges géographiquement éloignés, en cette ère de l'information, s'est bien réalisée grâce à la puissance des moyens de communication. Nous avons expérimenté le "village global", selon l'expression désormais consacrée de Mc Luhan. Le clivage entre les villes et les régions s'estompe de plus en plus. A peu de différences près, les professeurs, les administrateurs des cegeps se ressemblent. Les élèves sont soumis aux mêmes stress en ville comme en région; l'anxiété nous atteint tous quel que soit le lieu où nous habitons. C'est pourquoi l'Apprentissage somatique s'est développé dans presque tout le réseau. Il répond aux besoins des étudiants mais il est aussi le signe de l'évolution d'une relativement jeune discipline. L'Apprentissage somatique, intégrant par la prise de conscience, la dimension corps-esprit (body mind), enrichit la pratique de l'Education physique connue plus conventionnellement par son aspect "performance" et par ses codifications de mouvement. Les techniques de relaxation, ayant des effets positifs sur la santé et le bien-être, ouvrent aussi d'autres perspectives intéressantes pour l'Education physique car "l'abaissement du taux d'anxiété comme l'ont montré Weinberg et Hunt, améliore la performance physique."

De plus, assumé par un corps professoral stable et expérimenté qui s'est investi malgré des conditions difficiles dans une démarche de formation et de transformation personnelle, accrédité par les objectifs ministériels, dispensé à une clientèle fortement motivée, l'Apprentissage somatique apparaît donc aux auteurs de cette recherche, comme reposant sur des assises solides dans le réseau. L'implantation de l'Apprentissage somatique dans nos institutions publiques, nous place actuellement au rang des innovateurs. Cependant, la latitude dont nous avons profité en empruntant cette voie nouvelle a généré elle-même, des obstacles tels l'imprécision des objectifs, le flottement entre la croissance personnelle, la thérapeutique et le rapport au corps qu'il nous reste à surmonter pour concilier nos pratiques avec la spécificité de notre discipline.

Comment s'utiliser plus efficacement, contribuer à la formation fondamentale de nos élèves d'une façon actuelle avec des techniques éprouvées, sans retourner à une éducation physique hygiéniste et dualiste? Voilà les prochains défis qu'il nous reste à relever pour que l'Apprentissage somatique soit la vague de fond qui sera appelée à modifier le paysage de l'Education physique collégiale de l'an 2000. L'Apprentissage somatique était peut-être le chaînon manquant entre l'Education physique traditionnelle, la formation fondamentale, et l'éducation physique contemporaine.

## **RECOMMENDATIONS**

## RECOMMANDATIONS

A la lumière de toute cette expérience nous faisons les recommandations suivantes, dans le but de favoriser le développement de cette discipline:

- préciser l'apport de l'éducation physique à la formation fondamentale
  - permettre la tenue d'activités de perfectionnement avec des personnes renommées qui ont été les protagonistes de l'Apprentissage somatique,
  - encourager la production de matériel pédagogique qui allègera les mécanismes de formation,
  - faciliter la mise sur pied de rencontres annuelles regroupant tous ceux et celles qui s'intéressent à l'Apprentissage somatique.
-



---

## BIBLIOGRAPHIE:

- \*ALEXANDER, F.M., The use of the self ( with an introduction word by professor John Dewey), New York, E.P Dutton ,1932.
  - \*ALEXANDER, G., Le corps retrouvé par l'eutonie, France, éd. Tchou, 1977, 222p.
  - \*BERTHERAT, T., Le corps a ses raisons, Paris, Seuil, 1976, 215p.
  - \*BERTHERAT, T., Le courrier du corps, Paris, Seuil, 1980, 221p.
  - \*BOON, H., DAVROU, Y., MORQUET, J., La sophrologie, Paris, éd. Retz, C.E.P.L., 1976, 256p.
  - \*BOUCHARD, C., BRUNELLE, J., GODBOUT, P., LANDRY, F., La condition physique et le bien-être, Québec, éd. Pélican, 1974, 317p.
  - \*BRIEGEL-MULLER , G., Eutonie et relaxation, Paris, Delachaux et Niestlé, 1973, 136p.
  - \*CAYCEDO, A., L'aventure de la sophrologie, Paris, Retz, 1979.
  - \*FELDENKRAIS, M., Body and mature behaviour, New-York, International Press, 1949.
  - \*FELDENKRAIS, M., La conscience du corps, Paris, Laffont, 1972, 284p.
  - \*FELDENKRAIS, M., The elusive obvious, Meta publ. Californie, 1981, 157p.
  - \*FELDENKRAIS, M., The potent self, Harper and Row, San Francisco, 1985, 240p.
-

- \*GEISSMANN, P., Durand, De Bousingen, R., Les méthodes de relaxation, Bruxelles, éd. Dessort, 1968, 318p.
  - \*HANNA, T., The body of life, A.P. Knopf, New-York, 1980.
  - \*HANNA, T., Different levels of somatic education, Somatics, 1981.
  - \*HANNA, T., The somatic healers and the somatic educators, Somatics, 1977.
  - \*HOUAREAU, M.J., Toutes les gymnastiques douces, Paris, éd. Retz, 1978, 225p.
  - \*JOLY, Y., "La gymnastique douce et l'activité physique: de l'apprentissage somatique", Perfectionnement, U.de M., 1987.
  - \*LAFERRIERE, S., "Education physique et sport, à ne pas confondre", Intervalle, 1987.
  - \*LEVY, B.G., Somatic Education as an approach of conceptualization and treatment of anxiety, Berkeley, UMI, Ann Harbour, Michigan, 1986, 362p.
  - \*MAGER, R.F., Comment définir des objectifs pédagogiques, éd. Bordas, Paris, 1975, 61p.
  - \*MILLER, W.-H., Heinrich, R., Comment contrôler son stress personnel, Canada, PSM press, 1986.
  - \*MOOSSTON, M., Teaching physical education, Charles E. Merrill, Columbus, Ohio, 1966.
  - \*PELLETIER, D., La représentation de soi, éd. Renouveau Pédagogique, Montréal, 1971, 224p.
-

- \*ROSENFELD, A., Teaching the body how to program the brain is Moshe's miracle, Smithsonian, 1981.
  - \*SELYE, H., Stress sans détresse, Montréal, éd. La presse, 1974, 175p.
  - \*SELVER, C., Sensory awareness: theory and practice in G. Kogan Your Body Works, Berkeley, Californie, 1980.
  - \*WEINBERG, R.S., HUNT, V.V., The interrelationship between motor performance and electromyography, Journal of motor behavior, 1976.
-

**ANNEXE I**  
**QUESTIONNAIRES**

# ENQUETE SUR L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE

## QUESTIONNAIRE DU PROF.

**Répondre à toutes les questions au meilleur de votre connaissance.**

#1. A cette session-ci, parmi les cours suivants, cochez par un X le ou les cours que vous dispensez et veuillez indiquer à quelle date vous avez dispensé(s) pour la première fois chacun de ces cours.

Exemple: ( X ) Relaxation 1

Septembre 1978

Cours	Date initiale
A- ( ) Yoga 1	_____
B- ( ) Yoga 2	_____
C- ( ) Relaxation 1	_____
D- ( ) Relaxation 2	_____
E- ( ) Techniques douces	_____
F- ( ) Conscience du corps	_____
G- ( ) Chen Tai Chi	_____
H- ( ) Gymnastique douce	_____
I- ( ) Mouvements, détente et massage	_____
J- ( ) Tai Chi Chuan	_____
K- ( ) Gestion du stress et relaxation	_____
L- ( ) Natation douce	_____
M- ( ) Techniques de relaxation	_____
N- ( ) Mouvement et relaxation	_____
O- ( ) Autres: _____	_____

#2. Qu'est-ce qui vous a amené à dispenser des cours d'Apprentissage somatique?

**Notez 1** : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,  
**Notez 2** : un autre élément.

- ( ) J'étais apte à dispenser ce type de cours
- ( ) Intervention qui répond plus aux besoins des étudiants
- ( ) Parce que je me suis perfectionné(e)
- ( ) Parce que je me suis blessé(e)
- ( ) Parce que c'est plus adapté à mes besoins personnels
- ( ) Afin de dispenser un éventail de cours plus grand
- ( ) Autres: \_\_\_\_\_

#3. En dehors de toutes contraintes départementales et en dehors de l'Apprentissage somatique, dans quel champ d'intervention vous sentez-vous le plus à l'aise?

**Notez 1** : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,  
**Notez 2** : un autre élément.

- Sports collectifs
- Sports individuels
- Arts martiaux
- Santé et conditionnement physique
- Plein-air
- Danse, Mouvement expressif etc...

#4. Par rapport à ces hypothèses de définition, ou classeriez-vous vos cours d'Apprentissage somatique?

**Notez 1** : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,  
**Notez 2** : un autre élément.

- Rapport au **Corps** étant entendu comme ayant une relation au corps propre dont le lieu est la sensibilisation et l'amélioration des perceptions par le raffinement du mouvement et ce, de façon informelle,
- Rapport à la **Santé** étant entendu comme ayant une relation avec la sensibilisation et l'amélioration de la capacité physique et mentale dans le but d'atteindre un état optimum de santé et bien-être,
- Rapport à l'**Autre** étant entendu comme ayant une relation aux diverses actions qui ne peuvent se faire qu'avec la collaboration d'un ou d'une partenaire.

#5. Quel est l'outil privilégié que vous utilisez le plus souvent comme soutien technique?

Notez 1 : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,  
Notez 2 : un autre élément.

Musique     Rétroprojecteur     Film vidéo     Micro

Diapositives     Accessoires [balles,bâtons etc]

Autres: \_\_\_\_\_

#6. Par quelle ligne de pensée votre pédagogie en Apprentissage somatique est-elle influencée?

Notez 1 : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,  
Notez 2 : un autre élément.

Eutonie de Gerda Alexander

Gymnastique douce de Marie-Josée Houareau

Conscience de soi de Moshe Feldenkrais

Anti-gymnastique de Thérèse Bertherat

Sophrologie d' Alfonso Caycedo

Bio-énergie d' Alexander Lowen

Tradition chinoise

Autres: \_\_\_\_\_

#7. Selon les modèles didactiques de Muska Mooston, comment qualifieriez-vous votre intervention?

**Notez 1** : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important et si nécessaire,  
**Notez 2** : un autre élément.

- ( ) **Intervention par commandement**  
Style d'enseignement centré sur la matière et sur le prof. qui prend toutes les décisions,
- ( ) **Intervention par distribution de tâches**  
Style d'enseignement centré sur le fait que l'étudiant commence à prendre des décisions,
- ( ) **Intervention par partenaire réciproque**  
Style d'enseignement qui met en jeu un partenaire qui a pour rôles: l'observation, la correction et la motivation,
- ( ) **Intervention par le truchement de petits groupes**  
Style d'enseignement qui met en jeu un processus d'interaction et de communication entre les membres d'un groupe,
- ( ) **Intervention par individualisation du programme**  
Style d'enseignement où les apprentissages sont auto-gérés et auto-motivés sur une longue période de temps,
- ( ) **Intervention par découverte guidée**  
Style d'enseignement qui se donne sans modèle ou le prof. ne suggère que des indices pour que l'étudiant arrive aux apprentissages,
- ( ) **Intervention par problème à résoudre**  
Style d'enseignement où le prof. pose le problème en créant une situation pertinente afin que l'étudiant le solutionne de façon complète et autonome,
- ( ) **Intervention par créativité**  
Style d'enseignement où l'étudiant crée son propre contexte et son propre cheminement dans un champ d'activité.



**#8. Nous voudrions savoir pour chacun des cours que vous dispensez, quelle démarche de formation vous avez entreprise, c'est-à-dire, la démarche que vous avez faite, que vous faites présentement et celle que vous souhaitez faire?**

**Exemple:**J'ai commencé par suivre un stage de yoga avec Mme SuzannePiuze et ce pendant 3 semaines à Montréal. Pendant que je donnais mes premiers cours, j'ai lu sur le yoga, et maintenant je participe à un atelier hebdomadaire en gymnastique douce. Mon perfectionnement souhaité serait d'abord un stage en gymnastique douce, et ensuite une mise en commun avec d'autres professeurs de yoga.

**RÉPONDRE AVEC LES MEMES LETTRES QU'A LA QUESTION #1:**

- A- Yoga 1
- B- Yoga 2
- C- Relaxation 1
- D- Relaxation 2
- E- Techniques douces
- F- Conscience du corps
- G- Chen Tai Chi
- H- Gymnastique douce
- I- Mouvements, détente et massage
- J- Tai Chi Chuan
- K- Gestion du stress et relaxation
- L- Natation douce
- M- Techniques de relaxation
- N- Mouvement et relaxation
- O- Autres: \_\_\_\_\_

PERFECTIONNEMENT				
MOYENS DE PERFECTIONNEMENT	AVANT	PENDANT	MARTEMENT	SOLICITÉE ou ENVYAGÉE
QUE VOUS AVEZ CHOISIS	QUE VOUS ESPÉRÉTES	QUE VOUS ESPÉRÉTES	QUE VOUS FAITES	Mêmes lettres que la question #1
	voire premier cours	voire premier cours	à cette session-ci	Noter 1: le important Noter 2: le euhem
LECTURES		A		
COURS UNIVERSITAIRE				
STAGES	A : Suzanne Piuze 3 semaines, Montréal			H1
PERFORMA				
MISE EN COMMUN AVEC D'AUTRES PERSONNES				A2
CONFÉRENCES				
DOCUMENTS VIDÉO				
DOCUMENTS AUDIO				
ATELIERS HEBDOMADAIRES				H
AUTRES SPÉCIFIEZ				

**Ceci est un exemple**

**#8. Nous voudrions savoir pour chacun des cours que vous dispensez, quelle démarche de formation vous avez entreprise, c'est-à-dire, la démarche que vous avez faite, que vous faites présentement et celle que vous souhaitez faire?**

MOYENS DE PERFECTIONNEMENT	AVANT	PENDANT	MAINTENANT	SOUHATÉE ou ENVISAGÉE
QUE VOUS AVEZ CHOISIS	que vous dispensez	que vous dispensez	que vous faites	Mêmes lettres que la question #1.
	vos cours	vos cours	à cette session-ci	Notez 1: le + important
				Notez 2: le suivant

LECTURES				
----------	--	--	--	--

COURS UNIVERSITAIRE				
---------------------	--	--	--	--

STAGES				
--------	--	--	--	--

PERFORMA				
----------	--	--	--	--

MISE EN COMMUN AVEC D'AUTRES PERSONNES				
--	--	--	--	--

CONFÉRENCES				
-------------	--	--	--	--

DOCUMENTS VIDÉO				
-----------------	--	--	--	--

DOCUMENTS AUDIO				
-----------------	--	--	--	--

ATELIERS HEBDOMADAIRES				
------------------------	--	--	--	--

AUTRES: SPÉCIFIEZ				
-------------------	--	--	--	--

**RÉPONDRE AVEC LES MEMES LETTRES QU'À LA QUESTION #1:**

**ENQUETE SUR L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE  
QUESTIONNAIRE DU R.C.D.**

**Répondre à toutes les questions au meilleur de votre connaissance.**

- #1. Pour cette session-ci, quel est le nombre total d'étudiants qui suivent des cours au département d'éducation physique, incluant toutes les spécialités? (clientèle au 20 septembre 1988)

\_\_\_\_\_ étudiants

- #2. Quelle est l'allocation du département et le nombre de profs équivalent à temps complet auquel votre département a droit (poste)?

**Exemple: 4.6 d'allocation: 4 profs sans MED pour le 4 d'allocation, et 1 prof.MED pour combler le .6**

\_\_\_\_\_ allocation totale

\_\_\_\_\_ nombre de profs qui enseignent à temps complet sans être MED

\_\_\_\_\_ nombre de profs qui enseignent à temps partiel pour compléter l'allocation, incluant le ou les MED(s)

- #3. Quel est le nombre de groupes total d'étudiants qui suivent des cours dans votre département, peu importe la spécialité?

\_\_\_\_\_ nombre de groupes pour la session A-88

- #4. Quel est le nombre de cours différents (spécialités) dispensés au sein de votre département d'éducation physique?

\_\_\_\_\_ nombre de spécialités pour la session A-88

## HISTORIQUE DE L'IMPLANTATION DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE

#5. Depuis quand le département d'éducation physique offre-t-il ce type d'enseignement?

- 1 an et moins
- 2 a 3 ans
- 4 a 5 ans
- 6 a 7 ans
- 8 a 9 ans
- 10 ans et plus

#6. A l'origine, qu'est-ce qui a déclenché dans votre département l'implantation de ce type d'enseignement?

**Notez 1** : dans ce qui vous paraît l'élément le plus important, et si nécessaire,  
**Notez 2** : un autre élément important.

- Nouveau personnel apte à dispenser ce cours
- Intervention qui répond plus aux besoins actuels des étudiants
- Parce qu'un ou des profs s'est ou se sont perfectionné(s)
- Parce qu'un ou des profs s'est ou se sont blessé(s)
- Afin de dispenser un éventail de cours plus grand
- Pour diminuer les contraintes de plateaux
- Autres: \_\_\_\_\_

- #7. Pour cette session-ci, en ce qui concerne l'Apprentissage somatique classez les informations suivantes seulement à partir des cours qui sont dispensés dans votre département.

Exemple: Chez-nous, on donne yoga 1; il y a en tout 4 groupes de 25 étudiants, donc au total 100 étudiants d'impliqués dans ces cours, avec une possibilité de 30 étudiants au maximum et de 21 au minimum pour assurer que l'on puisse dispenser ces cours. Aussi, c'est un prof. à temps plein qui enseigne cette spécialité. Toutes ces informations se liraient comme ceci:

EMPLANTATION DE L'APPRENTISSAGE SOMATIQUE

Appellation des cours	Quantité d'étudiants	Nombre de groupes	Ratio:		Clientèle spécifique auxquelle le cours s'adresse (Répondre par le nombre de groupes)	Où?				
			Max.	Min.		Prof. temps complet sans	Prof. temps partiel inclus			
					RÉGULIER	ÉDUCATION	ÉTUDIANTS	AUTRES	ère MED	M.E.O
					ADAPTÉE	ADULTE				
YOGA 1	100	4	30	21	NON	NON	NON			1
YOGA 2										
RELAXATION 1										
RELAXATION 2										
TECHNIQUES DOUCES										
CONSCIENCE DU CORPS										
CHEN TAI CHI										
GYMNASTIQUE DOUCE										
MOUVEMENTS DÉTENTE ET MASSAGE										
TAI CHI CHUAN										
GESTION DU STRESS ET RELAXATION										
NATATION DOUCE										
TECHNIQUES DE RELAXATION										
MOUVEMENT ET RELAXATION										

Ceci est un exemple

**#7. Pour cette session-ci, en ce qui concerne l'Apprentissage somatique classez les informations suivantes seulement à partir des cours qui sont dispensés dans votre département .**

Appellation des cours	Quantité d'étudiants	Nombre de groupes	Ratio:		Clientèle spécifique auquel le cours s'adresse (Répondre par le nombre de groupes)	Qui?	Qui?	
			Max.	Min.		Prof.temps	Prof. temps	
						RÉGULIER	ÉDUCATION	ÉTUDIANTS
					ADAPTÉE	ADULTE	être MED	M.E.D
YOGA 1								
YOGA 2								
RELAXATION 1								
RELAXATION 2								
TECHNIQUES DOUCES								
CONSCIENCE DU CORPS								
CHEN TAI CHI								
GYMNASTIQUE DOUCE								
MOUVEMENTS, DÉTENTE ET MASSAGE								
TAI CHI CHUAN								
GESTION DU STRESS ET RELAXATION								
NATATION DOUCE								
TECHNIQUES DE RELAXATION								
MOUVEMENT ET RELAXATION								

**ANNEXE II**

**RÉPERTOIRE DES INTERVENANTS**

---

**CEGEPS:****RÉPONDANTS:**

---

**CEGEP DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE,**  
425 Boul du Collège, C.P. 1500,  
Rouyn, J9X 5E5  
819-762-0931  
819-764-6151

Serge Hurtubise  
Suzanne Dubois  
Gaby Pinto

**PAVILLON D'AMOS,**  
341, rue Principale nord,  
Amos, Qc, J9T 2L8  
819-732-5218

**PAVILLON DE VAL D'OR**  
675, 1'Avenue, Val d'Or, J9P 1Y3  
819-825-8593

Michèle Hamilton

---

**CEGEP D'AHUNTSIC,**  
9155 rue St-Hubert,  
Montréal, H2M 1Y8  
514-389-5921

Denise Beaupré  
Marie-Andrée Robert

---

**CEGEP D'ALMA**  
675 Boul Auger ouest,  
Alma, Qc , G8B 2B7  
418-668-2383

Hélène O'Bomsawin  
Conrad Lortie

---

**CEGEP ANDRÉ-LAURENDEAU**  
1111 rue Lapierre  
LaSalle , H8N 2J4  
514-364-3320

Jean-Pierre Boivin  
Lyne Gaudreau

---

**CEGEP BAIE-COMEAU,**  
537 Boul. Blanche,  
Baie-Comeau, G5C 2B2  
418-589-5707

Louise Drouin  
Michèle Gauthier  
Jacques Lévesque  
Gérard St-Laurent

---

**CEGEP BOIS-DE-BOULOGNE**  
10555 av. Bois-deBoulogne,  
Montréal, H4N 1L4  
514-332-30000

Diane Madore

---



---

**CEGEPS:****RÉPONDANTS:**

---

CHAMPLAIN REGIONAL COLLEGE,  
554 rue Ontario, C.P. 5000,  
Sherbrooke, J1J 3R6  
819-564-3637 ou 564-3638

Nancy Shannon  
Douglas Mc Aulay

CAMPUS ST-LAMBERT LONGEUIL,  
900 Riverside Drive,  
St-Lambert, Qc, J4P 3P2  
514-672-7360

Joanna Farmer,

CAMPUS LENNOXVILLE  
C.P. 5003  
Lennoxville, J1M 2A1  
819-564-3666

Nancy Shannon

CAMPUS ST-LAWRENCE  
790 rue Nérée-Tremblay,  
Ste-Foy , G1V 4K2  
418-656-6921

Thérèse Murat

CEGEP DE CHICOUTIMI  
534 Jacques-Cartier est,  
Chicoutimi, G7H 1Z6  
418- 549-9520

Louise Thibeault  
Patrick Montuoro

DAWSON COLLEGE  
485 rue Mc Gill,  
Montréal, H2Y 2H4  
514-931-8731

Jenny Campbell  
Louise Crête

CEGEP DE DRUMMONVILLE  
960 rue St-Georges  
Drummonville, J2C 6A2  
819-478-4671

Alain Brière  
Anette Vincent

CEGEP EDOUARD-MONTPETTIT  
945 Chemin Chambly,  
Longueuil, J4H 3M6  
514-679-2630 ext. 673

Claudette Délisle  
Ako Millette  
Jean-Claude Magny

---

---

**CEGEPS:****RÉPONDANTS**

---

**CEGEP F.X. GARNEAU**  
1660 Boul. de l'Entente,  
C.P. 6300 , Sillery,  
418-688-8310

Suzanne Gauthier  
Lucie Lessard  
Diane Jean-Leroux  
Lucette Otis

-----  
**CEGEP DE LA GASPÉSIE ET DES ILES**  
96 rue Jacques-Cartier, C.P. 590,  
Gaspé, G0C 1R0  
418-368-2201

Gérard Cotton  
Luc Bernard

-----  
**CEGEP DE GRANBY**  
235 rue St-Jacques, C.P. 7000  
Granby, J2G 3N1  
514-372-6614

Pierre Dugas  
Carole Rheault

-----  
**JOHN ABBOTT COLLEGE**  
21275 Lakeshore Road, C.P. 2000  
Ste-Anne de Bellevue, H9X 3L9  
514-457-6610

Ne dispense pas de cours

-----  
**CEGEP DE JOLIETTE DE LANAUDIÈRE**  
20 rue St-Charles sud,  
Joliette, J6E 4T1  
514- 759-1661 ext. 114

Lucette Amiot  
Celyne Piette  
Monique Messier  
Bernard Pellan  
Paul Turcotte

-----  
**CEGEP DE JONQUIÈRE**  
2505 rue St-Hubert,  
Jonquière, G7X 7W2  
418- 547-2191

Bob Laroche  
Jean-Claude Ménard  
Réjean Vachon  
Gaston Vandal

-----  
**CEGEP DE LA POCATIÈRE**  
140, 4<sup>e</sup> avenue, La pocatière,  
Kamouraska, G0R 1Z0  
418-856-1525

Ne dispense pas de cours  
Donald Renauld

-----  
**CEGEP DE LÉVIS-LAUZON**  
205 rue Mgr Bourget,  
Lauzon, G6V 6Z9  
418- 833-5110

Chrisitne Théberge  
Luc Chiasson  
André Lavoie  
Denis Côté

**CEGEPS:****RÉPONDANTS:**

CEGEP DE MATANE  
616 av. St-Rédempteur,  
Matane G4W 3P7  
418-562-1240

Ne dispense pas de cours  
Laurent Côté  
Lise Girardin

CEGEP MONTMORENCY  
475 boul. de l'Avenir,  
Ville de Laval H7N 5H9  
514-667-5100 ext. 253

Ghislain Gauthier  
Ginette Laferrière  
Ginette Miller

CEGEP DE L'OUTAOUAIS  
333 boul. Cité des jeunes,  
C.P. 5220 succ. A, Hull,  
J8Y 6M5  
819-770-4012

Christine Kozlowski  
Gaston Adam  
Raymond Benoît

HERITAGE CAMPUS  
205 rue Laurier,  
Hull, J8X 3Y8  
819-778-2270

Manon Théoret

CEGEP DE LA RÉGION DE L'AMIANTE  
671 boul. Smith sud,  
Thetford-Mines, G6G 1N1  
418-338-8591

Ne dispense pas de cours

CEGEP RIMOUSKI  
60 rue de l'Évêché ouest,  
Rimouski, G7L 4H6  
418- 723-1880

Claire Dubé  
Danielle Dumont  
Lyse Picard  
Richard Catellier  
Gilles Pettigrew

CEGEP RIVIERE-DU-LOUP  
80 rue Frontenac,  
Rivière-du-Loup, G5R 1S8  
418-862-6903

Ne dispense pas de cours

CEGEP ROSEMONT  
6400, 16<sup>e</sup> Avenue,  
Montréal, H1X 2S9  
514- 376-1620

Jean-Claude Bouchard  
Nadia Pierret

**CEGEPS:****RÉPONDANTS:**

**CEGEP STE-FOY**  
2410 Chemin Ste-Foy,  
Sainte-Foy, G1V 1T3  
418- 659-6600

Camille Boulé  
Nicole D'Allaire  
André D'Amboise  
Chantal Huart  
Aline Tremblay

**CEGEP DE STE-HYACINTHE**  
3000, rue boullé,  
Saint-Hyacinthe, J2S 1H9  
514- 773-6800

Ghislain Lemonde  
Francine Gervais  
Roger Paquet

**CEGEP ST-JEAN-SUR-RICHELIEU**  
30 boul. du Séminaire,  
Saint-Jean-sur-Richelieu, J3B 5J4  
514-347-5301

Hélène Gagnon

**CEGEP ST-JÉRÔME**  
455, rue Fournier,  
Saint-Jérôme, J7Z 4V2  
514- 436-1580

Suzanne Bénard  
Guy Lambert

**CEGEP ST-LAURENT**  
625, boul. Ste-Croix,  
St-Laurent, H4L 3X7  
514- 747-6521

Ne dispense pas de cours

**CEGEP DE ST-ILES**  
175 rue de la Vérendrye,  
Sept-Iles, G4R 5B7  
418-962-9848

Ne dispense pas de cours  
Martine Lavoie-Gonthier  
Simon Proulx

**CEGEP DE SHAWINIGAN**  
2263, boul. du Collège,  
Shawinigan, G9N 6V8  
819-539-6401

Vital Grenier  
Sylvie Labrosse  
Etienne Marchand

**CEGEP DE SHERBROOKE**  
475 rue Parc,  
Sherbrooke, J1H 5M7  
819- 564-6350

Carmen Beudet Louise Benoît  
Lise Bergeron Ghislain Breault  
Sylvie Lapierre Pierre Tessier  
PierreDuchesneau Pierre Robillard

---

**CEGEPS:****RÉPONDANTS:**

---

**CEGEP TROIS-RIVIERES**  
3500 rue de Courval,  
Trois-Rivières, G8Z 1T2  
C.P. 97 ou 397,  
Trois-Rivières, G9A 5E6  
819-376-1721

Jacques Bellot  
Viviane Laliberté  
Patricia Beauchesne  
Laurier Morin  
Monique Buist  
Pierre Richard

---

**CEGEP DE VALLEYFIELD**  
169, rue Champlain,  
Valleyfield, J6T 1X6  
514-373-9441

Josée Maltais

---

**VANIER COLLEGE**  
821 boul. Ste-Croix,  
Saint-Laurent, H4L 3X9  
514-744-7500

Ne dispense pas de cours

---

**CEGEP VICTORIAVILLE**  
475, rue Notre-Dame,  
Victoriaville, G6P 4B3  
819- 758-6401

Serge Morneau  
France Paradis  
Suzanne Ménard

---

**CEGEP DU VIEUX-MONTRÉAL**  
255 rue Ontario est,  
C.P. 1444 succ. N.,  
Montréal , H2X 3M8  
514-284-7255

Marie-Claire Grenier  
Yvon Jobin  
Viviane Lescouzère

---

**INSTITUTIONS PRIVÉES****RÉPONDANTS**

---

**CAMPUS NOTRE-DAME DE FOY**  
5000 rue St-Félix,  
St-Félix de Cap rouge, G0A 1K0  
418-872-8041

Jocelyne Cayouette  
Michel Laferrière

---

**COLLEGE ANDRÉ-GRASSET**  
1001 Crémazie est,  
Montréal, H2M 1M3  
514-381-4293

Dominique Roy

---

---

**CEGEPS:****RÉPONDANTS:**

---

**COLLEGE MARIANAPOLIS**  
3880 Côt-des-Neiges,  
Montréal, H3H 1W1  
514- 931-8792

**Françoise Boivert**  
**Barbara Morgan**

-----  
**COLLEGE MARIE-VICTORIN**  
7000 rue Marie-Victorin,  
Montréal, H1G 2J6  
514-325-0150

-----  
**Ne dispense pas de cours**  
**Bernard Doth**  
**Robert Bouchard**

-----  
**COLLEGE MÉRICI**  
755 Chemin St-Louis,  
Québec, G1S 1C1  
418- 683-1591

-----  
**Josette Lapointe**

-----  
**SÉMINAIRE ST-AUGUSTIN,**  
4830 route St-Félix,  
Cap-Rouge, G0A 1K0  
418-872-0954

-----  
**Ne dispense pas de cours**  
**René Guimont**  
**Marie-France Lapierre**

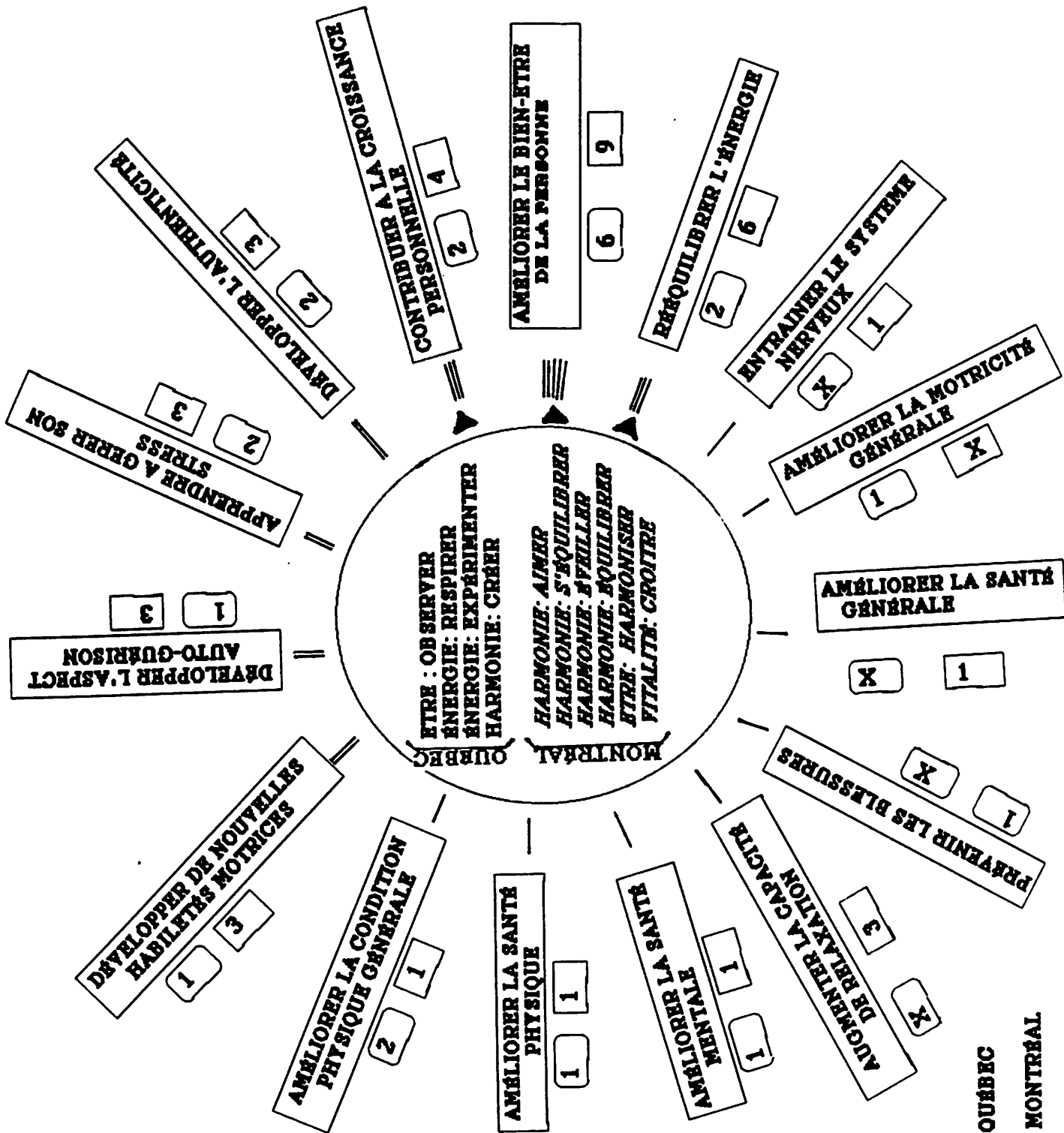
-----  
**PETIT SÉMINAIRE ST-GEORGES**  
1055, 116' rue est,  
Ville St-Georges, Beauce-sud, G5Y 3G1  
418- 228-8886

-----  
**Claude Ouellet**

---

**ANNEXE III**

**PERFECTIONNEMENT COLLECTIF**



**LÉGENDE:**

QUÉBEC

MONTRÉAL



## ***SOMMAIRE***

---

**L'Apprentissage somatique considère le corps comme une entité qui combine le mouvement, la conscience et l'environnement. A l'intérieur de cette synergie, le système nerveux sert d'agent d'observation et utilise la perception comme élément d'apprentissage où la force est délaissée au profit de la sensibilité. Le corps alors s'organise autour de nouvelles perceptions afin de mieux s'utiliser et d'améliorer l'usage que l'on fait de soi-même.**

**Depuis plus de 10 ans, les étudiants de niveau collégial reçoivent déjà un enseignement en ce qui concerne la relaxation sous de multiples formes. Siégeant dans les départements d'éducation physique, ces cours s'inscrivent dans un contexte où les techniques et les cadres théoriques varient énormément. C'est ainsi que cette recherche veut promouvoir la dénomination d'Apprentissage somatique afin d'identifier sous un même vocable ces cours et veut définir plus précisément, quel en est le champ d'intervention.**

CENTRE DE DOCUMENTATION COLLÉGIALE



7056769