

YOGA BAC 2023

**12 points en fin de séquence** : L'élève doit concevoir (seul ou à 2 au plus) et réaliser (seul) une séance de 30' (hors échauffement) composée d'au moins 8 postures (asanas) et d'un souffle (pranayama).

Chaque élève doit s'inscrire dans un projet personnel – en choisissant parmi les 3 thèmes de pratique proposés – celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme.

Thème 1 : S'apaiser. Parce qu'il veut se détendre, récupérer, se calmer (contenir ses émotions) ou encore se tranquilliser (contenir le stress négatif)

Thème 2 : Se stimuler. Parce qu'il veut se tonifier, se renforcer musculairement, faire le plein d'énergie ou encore retrouver confiance en soi.

Thème 3 : Se stabiliser. Parce qu'il veut équilibrer sa Santé physique et son Bien-Être mental, stabiliser ses émotions ou encore maintenir son stress à un niveau optimum.

Pour concevoir sa prestation, l'élève s'appuie sur les éléments qu'il a consignés dans son carnet de suivi à chaque séance.

Le jour du CCF, l'élève présente par écrit et de façon détaillée, son projet de séance.

Il précise le thème de pratique, les effets recherchés et les paramètres utilisés : le type de postures (debout, inversé, assis, couché sur le dos – sur le ventre), leur ordre, la nature de ces postures (en ouverture, en ouverture latérale ou inclinée, en fermeture, en équilibre, en torsion), les modalités de pratique (statique, dynamique, mixte, enchaînement), le nombre de répétitions – de respirations ou la durée de pratique d'une posture, les contre-postures éventuelles, les temps de repos envisagés, les variations ou adaptations choisies, le contrôle de la respiration (pranayama). Il doit justifier ses choix.

Il réalise sa séance de 30', puis – à l'issue de sa pratique – il évalue les éventuels écarts entre le projet et sa réalisation. Il analyse sa prestation par écrit à partir des sensations éprouvées (confort-inconfort / chaleur / tension-relâchement ...) et de son ressenti. Il envisage éventuellement des modifications et justifie ses choix et décisions ...

**8 points (2+6 ou 4+4 ou 6+2)** : Répartition de ses points annoncée par l'élève (il fait un choix) au début de la séquence. Evaluation au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve.

- *L'élève doit s'entraîner individuellement et collectivement pour développer ses ressources, il fera évoluer sa pratique en s'engageant de manière soutenue dans la totalité des séances – son carnet de suivi sera tenu régulièrement, et il justifiera autant que possible ses choix de postures, leur nature, ses modalités de pratique, ses variations et adaptations ... et donnera son ressenti et les sensations éprouvées*
- *Pour progresser, il observera et conseillera aussi un de ses camarades sur la qualité de ses réalisations (appuis – forces – directions –gainage) ...*

**CA5 AFL1 - Repères d'évaluation**

<p>Intitulé</p>	<p>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</p>	<p>Déclinaison dans l'APSA</p>	<p>L'élève doit concevoir (seul ou à 2 au plus) et réaliser (seul) une séance de 30' (hors échauffement) composée d'au moins 8 postures (asanas) et d'un souffle (pranayama).                  Chaque élève doit s'inscrire dans un projet personnel – en choisissant parmi les 3 thèmes de pratique proposés - celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme.                  Thème 1 : S'apaiser. Parce qu'il veut se détendre, récupérer, se calmer (contenir ses émotions) ou encore se tranquilliser (contenir le stress négatif)                  Thème 2 : Se stimuler. Parce qu'il veut se tonifier, se renforcer musculairement, faire le plein d'énergie ou encore retrouver confiance en soi.                  Thème 3 : Se stabiliser. Parce qu'il veut équilibrer sa Santé physique et son Bien-Être mental, stabiliser ses émotions ou encore maintenir son stress à un niveau optimum.                  Pour concevoir sa prestation, l'élève s'appuie sur les éléments qu'il a consignés dans son carnet de suivi à chaque séance.                  Le jour du CCF, l'élève présente par écrit et de façon détaillée, son projet de séance.                  Il précise le thème de pratique, les effets recherchés et les paramètres utilisés : le type de postures (debout, inversé, assis, couché sur le dos – sur le ventre), leur ordre, la nature de ces postures (en ouverture, en ouverture latérale ou inclinée, en fermeture, en équilibre, en torsion), les modalités de pratique (statique, dynamique, mixte, enchaînement), le nombre de répétitions – de respirations ou la durée de pratique d'une posture, les contre-postures éventuelles, les temps de repos envisagés, les variations ou adaptations choisies, le contrôle de la respiration (pranayama). Il doit justifier ses choix.                  Il réalise sa séance de 30', puis – à l'issue de sa pratique – il évalue les éventuels écarts entre le projet et sa réalisation. Il analyse sa prestation par écrit à partir des sensations éprouvées (confort-inconfort / chaleur / tension-relâchement ...) et de son ressenti. Il envisage éventuellement des modifications et justifie ses choix et décisions ...</p>
-----------------	---	--------------------------------	---

Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement.			
Éléments à évaluer		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire / 8 points	Indicateurs	<p><i>L'élève s'engage insuffisamment.</i></p> <p><i>L'élève ne relie pas les effets qu'il recherche à ses choix de paramètres de construction de séance.</i></p> <p><i>Les formes des postures sont imprécises et la respiration n'est pas adaptée.</i></p>	<p><i>L'élève s'engage convenablement.</i></p> <p><i>L'élève fait preuve d'une cohérence partielle dans ses choix de paramètres au regard des effets recherchés.</i></p> <p><i>L'élève réalise ses postures dans l'ordre. Les formes sont globalement ressemblantes, mais la respiration est irrégulière et imprécise.</i></p>	<p><i>L'élève s'engage réellement.</i></p> <p><i>L'élève fait preuve de cohérence dans ses choix de paramètres au regard des effets recherchés.</i></p> <p><i>L'élève réalise convenablement ses postures et les respirations associées, mais manque globalement de fluidité.</i></p>	<p><i>L'élève s'engage de manière optimale entre effort et confort des postures.</i></p> <p><i>L'élève associe thème de pratique, effets recherchés et paramètres utilisés : en particulier ses choix de postures – voire contre-postures, leur nature, ses modalités de pratique et les adaptations personnelles mises en place.</i></p> <p><i>L'élève réalise avec précision, fluidité et sécurité les postures (appuis, force, direction), leurs adaptations et les respirations associées.</i></p>
	A	0 à 2 points	2,25 à 4 points	4,25 à 6 points	6,25 à 8 points
Analyser / 4 points	B	0 à 1 point	1,25 à 2 points	2,25 à 3 points	3,25 à 4 points
	Indicateurs	<p><i>L'élève réalise un bilan superficiel par rapport à ce qui a été réellement réalisé.</i></p>	<p><i>L'élève réalise un bilan complet, mais il fait uniquement des constats.</i></p>	<p><i>L'élève commence à avoir une analyse : tel projet – tel contenu ! ... Il renseigne, mais en développant trop peu ses sensations et son ressenti.</i></p> <p><i>Il commence à interroger sa pratique : comment faire pour être plus pertinent ?</i></p>	<p><i>L'élève fait une vraie analyse : est-ce que j'ai répondu à mon projet ? Ai-je adapté correctement mes postures à mes ressources ? Ses sensations et son ressenti sont précis.</i></p>
Note sur 12 (A+B)	L'AFL1 s'évalue le jour du CCF par l'observation de la séance proposée par l'élève, qu'il peut réguler en fonction de ses ressentis, en référence à son carnet de suivi. Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)				

# CA5 AFL2 - Repères d'évaluation

<b>Intitulé</b>	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.		<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	<i>L'élève doit s'entraîner individuellement et collectivement pour développer ses ressources, il fera évoluer sa pratique en s'engageant de manière soutenue dans la totalité des séances – son carnet de suivi sera tenu régulièrement, et il justifiera autant que possible ses choix de postures, leur nature, ses modalités de pratique, ses variations et adaptations ... et donnera son ressenti et les sensations éprouvées</i>
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.			
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degré 1</b> 0 à 0,5 point 0 à 0,75 point 0 à 1,25 point	<b>Degré 2</b> 0,75 à 1 point 1 à 1,75 point 1,5 à 2,75 points	<b>Degré 3</b> 1,25 à 1,5 point 2 à 3 points 3 à 4,5 points	<b>Degré 4</b> 1,75 à 2 points 3,25 à 4 points 4,75 à 6 points
<b>Indicateurs</b>	<i>L'élève s'engage peu dans les séances. Son carnet de suivi est tenu de manière irrégulière. L'élève modifie sa pratique sur les incitations et conseils de l'enseignant. Ses connaissances sur les postures et autres paramètres sont superficiels.</i>	<i>L'élève s'engage dans les séances selon ses appétences. Son carnet de suivi est tenu régulièrement mais avec peu de détails notamment sur les sensations et le ressenti. L'élève modifie certains paramètres de la séances (pratique) mais sans autres justifications que : « J'y arrive mieux » ou « j'aime mieux »</i>	<i>L'élève s'engage avec régularité dans les différentes séances. Son carnet de suivi est tenu régulièrement. En se référant à des impressions encore générales et à sa connaissance des effets recherchés, l'élève intervient notamment sur le choix des postures et contre postures, de la modalité de pratique pour faire évoluer sa séance.</i>	<i>L'élève s'engage de manière soutenue dans la totalité des séances. Son carnet de suivi est tenu régulièrement. L'élève justifie les évolutions (notamment postures, contre postures, modalités de pratique), variations et adaptations, pour la prochaine séance à partir : -des effets recherchés, -des sensations éprouvées, -du ressenti, -de ses connaissances de l'activité, -de ses ressources.</i>
<b>Note sur 2, 4 ou 6</b>	L'évaluation porte sur la connaissance de l'élève des principes d'entraînement. Elle peut s'appuyer sur le carnet de suivi. La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			

# CA5 AFL3 - Repères d'évaluation

<b>Intitulé</b>	Coopérer pour faire progresser.		<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	<i>Il assumera différents rôles sociaux (observateur – coach) liés à la pratique, pour rendre compte des critères de réalisation effectifs chez un partenaire (appuis – forces – directions – gainage) et des critères de réussite (Fluidité / Amplitude - Maintien / Respiration) ...</i>
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degré 1</b> 0 à 1,25 point 0 à 0,75 point 0 à 0,5 point	<b>Degré 2</b> 1,5 à 2,75 points 1 à 1,75 point 0,75 à 1 point	<b>Degré 3</b> 3 à 4,5 points 2 à 3 points 1,25 à 1,5 point	<b>Degré 4</b> 4,75 à 6 points 3,25 à 4 points 1,75 à 2 points
<b>Indicateurs</b>	<i>L'élève est peu attentif à la pratique de son camarade, les informations relevées sont superficielles. Ses conseils sont peu nombreux et imprécis.</i>	<i>L'élève est concentré sur sa tâche d'observateur. Il peut prendre quelques informations fiables sur la pratique de son camarade. Ses conseils sont incomplets. Il peut valider ou non ce qui a été réalisé par rapport à ce qui était prévu.</i>	<i>L'élève peut prendre plusieurs informations nécessaires pour conseiller son camarade sur la pertinence de ce qui a été réalisé par rapport au projet.</i>	<i>L'élève peut conseiller sur la qualité de la réalisation des postures : appuis, forces et directions, et aider à ressentir.</i>
<b>Note sur 6, 4 ou 2</b>	L'élève est évalué sur sa capacité à observer un partenaire et le conseiller pour lui permettre de progresser. La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			

<b>Validation (réservé aux IA-IPR)</b>	<b>Motivation et/ou commentaire :</b>
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...

**AFL1 : ANALYSE DE SA PRESTATION**

CYCLE 2 : Elève/prof - Lycée LEVAVASSEUR 2021

Nom – Prénom de l'élève :	<b>AFL 1 : Analyse de sa prestation :</b>
<p align="center"><b>Les sensations perçues</b></p> (Douleurs – Aisance respiratoire – Plaisir – Confort – Concentration – Bien-Être) ...	<p align="center">Qu'avez-vous ressenti après votre prestation ? Justifiez votre réponse ...</p>
<p align="center"><b>Analyse de sa prestation et des paramètres choisis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'ai réussi : (je suis au maximum – je peux mieux faire) ...</li> <li>- J'ai raté : (je ne suis pas en forme – pas concentré – Le projet n'est pas adapté) ...</li> </ul>	<p align="center">Que pensez-vous de votre prestation ? Quel constat pouvez-vous faire ? (Les écarts entre le projet et sa réalisation) ... Points forts ? Points faibles ? ...</p>
<p align="center"><b>Ajustements</b></p>	<p align="center">Si vous aviez à recommencer, que changeriez-vous ? Quelles modifications apporteriez-vous à votre prestation ? .... Justifiez votre réponse</p>
<p align="center"><i>0 à 1 point</i></p>	<p align="center"><i>L'élève réalise un bilan sommaire ou superficiel</i></p>
<p align="center"><i>1,5 à 2 points</i></p>	<p align="center"><i>Bilan complet – S'interroge sur ce qu'il a produit</i></p>
<p align="center"><i>2,5 à 3 points</i></p>	<p align="center"><i>Bilan réaliste – Exploitation des paramètres choisis</i></p>
<p align="center"><i>3,5 à 4 points</i></p>	<p align="center"><i>Bilan lucide et étayé qui interroge sa pratique du Yoga</i></p>

Nom-Prénom de l'élève :		Fiche élève AFL 2 et AFL 3		
Thème :				
Justifications de thème :				
Effets recherchés				
ASANAS	Paramètres utilisés	Respiration associée : Inspiration, expiration, rétention, nombre de cycles respiratoires...	COACH F : Fluidité A : Amplitude M : Maintien R : respiration associée	Sensations
1 :			F : Insuffisant / Moyen / Bien	Enchaînement : Confortable ou Pénible
			A : Insuffisant / Moyen / Bien	Concentré ou Dispersé
			M : Insuffisant / Moyen / Bien	Aisance respiratoire ou Difficulté respiratoire
			R : Insuffisant / Moyen / Bien	Plaisir psychologique ou Déplaisir
2 :			F : Insuffisant / Moyen / Bien	Enchaînement : Confortable ou Pénible
			A : Insuffisant / Moyen / Bien	Concentré ou Dispersé
			M : Insuffisant / Moyen / Bien	Aisance respiratoire ou Difficulté respiratoire
			R : Insuffisant / Moyen / Bien	Plaisir psychologique ou Déplaisir
3 :			F : Insuffisant / Moyen / Bien	Enchaînement : Confortable ou Pénible
			A : Insuffisant / Moyen / Bien	Concentré ou Dispersé
			M : Insuffisant / Moyen / Bien	Aisance respiratoire ou Difficulté respiratoire
			R : Insuffisant / Moyen / Bien	Plaisir psychologique ou Déplaisir
4 :			F : Insuffisant / Moyen / Bien	Enchaînement : Confortable ou Pénible
			A : Insuffisant / Moyen / Bien	Concentré ou Dispersé
			M : Insuffisant / Moyen / Bien	Aisance respiratoire ou Difficulté respiratoire
			R : Insuffisant / Moyen / Bien	Plaisir psychologique ou Déplaisir
5 :			F : Insuffisant / Moyen / Bien	Enchaînement : Confortable ou Pénible
			A : Insuffisant / Moyen / Bien	Concentré ou Dispersé
			M : Insuffisant / Moyen / Bien	Aisance respiratoire ou Difficulté respiratoire
			R : Insuffisant / Moyen / Bien	Plaisir psychologique ou Déplaisir
6 :			F : Insuffisant / Moyen / Bien	Enchaînement : Confortable ou Pénible
			A : Insuffisant / Moyen / Bien	Concentré ou Dispersé
			M : Insuffisant / Moyen / Bien	Aisance respiratoire ou Difficulté respiratoire
			R : Insuffisant / Moyen / Bien	Plaisir psychologique ou Déplaisir
7 :			F : Insuffisant / Moyen / Bien	Enchaînement : Confortable ou Pénible
			A : Insuffisant / Moyen / Bien	Concentré ou Dispersé

			M : Insuffisant / Moyen / Bien	Aisance respiratoire ou Difficulté respiratoire
			R : Insuffisant / Moyen / Bien	Plaisir psychologique ou Déplaisir
8 :			F : Insuffisant / Moyen / Bien	Enchaînement : Confortable ou Pénible
			A : Insuffisant / Moyen / Bien	Concentré ou Dispersé
			M : Insuffisant / Moyen / Bien	Aisance respiratoire ou Difficulté respiratoire
			R : Insuffisant / Moyen / Bien	Plaisir psychologique ou Déplaisir

### Fiche Juge CCF - AFL 3 (Entourer le niveau de prestation dans chaque item)

Nom du juge :

Nom de l'élève observé :

#### FLUIDITE DE L'ENCHAINEMENT

Les postures sont réalisées les unes après les autres sans souci d'enchaînement.

L'enchaînement manque de fluidité et de cohérence dans l'ordre des postures.

L'enchaînement est fluide mais pas toujours cohérent dans l'ordre des postures.

L'enchaînement est fluide et cohérent. Les postures sont liées entre elles sans interruption.

#### AMPLITUDE ET MAINTIEN DES POSTURES

Les postures ne sont pas toujours conformes et trop souvent déséquilibrées.

L'amplitude et le maintien sont respectés seulement sur des postures simples.

L'amplitude est respectée mais les postures ne sont pas toujours équilibrées.

L'amplitude et le maintien de toutes les postures sont respectés.

#### RESPIRATION ASSOCIEE

La respiration est anarchique. L'élève est essoufflé.

La respiration se dégrade au fur et à mesure l'enchaînement.

La respiration ne correspond pas toujours à la posture réalisée.

L'élève associe chaque posture à une respiration juste.



--	--	--	--	--	--