

## Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique

### Une illustration dans le champ d'apprentissage 5 : yoga

#### Principes d'évaluation.

- L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF en prenant en compte le niveau d'engagement, la qualité de la réalisation des postures et la cohérence des choix par rapport au projet. L'élève est évalué en tant que pratiquant concepteur de sa pratique.
- L'AFL 2 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve. L'élève est évalué en tant que pratiquant lucide et éclairé capable de faire évoluer sa pratique par l'utilisation d'un carnet de suivi (d'entraînement). Les postures réalisées, les sensations et ressentis éprouvés permettent à l'élève d'ajuster sa pratique de séance en séance par rapport à son projet.
- L'AFL 3 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement. L'élève est évalué dans le rôle d'observateur et de conseillé de son partenaire de pratique.

#### Barème et notation.

- L'AFL 1 est noté sur 12 points : l'élément 1 est noté sur 6 et l'élément 2 sur 6.
- L'AFL 2 est noté sur 6 points : l'élément 1 est noté sur 3 et l'élément 2 sur 3.
- L'AFL 3 est noté sur 2 points.

#### Choix possibles pour les élèves.

- AFL1 : choix de son thème de pratique (S'apaiser, Se stimuler, S'équilibrer).
- AFL2 : choix des paramètres sur lesquels jouer pour faire évoluer sa pratique, les postures (ouverture, fermeture, torsion, ouverture latérale ou équilibre) ; les contre-postures ; l'ordre des postures ; les modalités de pratique (statique, dynamique, mixte, enchaînement) ; le nombre de respirations ou le temps de pratique ; *le pranayama*.
- AFL 3 : choix du partenaire de pratique (Observateur-conseillé).
- Éventuellement modification de la répartition des points proposés pour les AFL2 et AFL3.

**Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu »**

**Principe d'élaboration de l'épreuve CCF de yoga**

Les élèves peuvent préparer l'épreuve individuellement ou collectivement (2) mais ils présentent l'épreuve individuellement. Ils doivent concevoir et réaliser une séance de 30' (hors échauffement) composée d'au moins 8 postures (*asana*) et d'un *pranayama*. Chaque élève s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois thèmes de pratique proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme.

Thème 1 : S'apaiser en utilisant plutôt des postures en fermeture, en torsion et une modalité de pratique dynamique.

Thème 2 : Se stimuler en utilisant plutôt des postures en ouverture, en équilibre et une modalité de pratique statique ou des enchaînements.

Thème 3 : S'équilibrer, se stabiliser en utilisant des postures et des modalités de pratique variées.

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

Il conçoit et réalise entièrement les 3 dernières séances. Il présente à chaque fois par écrit et de façon détaillée son projet de séance.

Il précise : l'ordre des postures ; la nature des postures (en ouverture, en fermeture, en torsion, en ouverture latérale, en équilibre) ; les modalités de pratique (statique, dynamique, mixte, enchaînement) ; le nombre de répétitions, de respirations ou le temps de pratique d'une posture ; les contre-postures ; le temps de repos ; le *pranayama*.

Le jour du CCF, l'élève présente par écrit et de façon détaillée son projet de séance : le thème de pratique, les postures choisies, les paramètres utilisés personnellement ainsi que les justifications de ses choix.

Il réalise ensuite sa séance.

A 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. Cela lui permet d'éventuellement envisager et justifier les modifications de la séance suivante. Il envisage éventuellement des modifications. Il justifie ses choix et décisions.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1 (0 – 1,5 pts)	Degré 2 (1,5 – 3 pts)	Degré 3 (4 – 4,5 pts)	Degré 4 (4,5 – 6 pts)
S'engager et réaliser une séance pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel de développement et d'entretien. (sur 6 points)	L'élève s'engage insuffisamment.  La forme de la posture est imprécise, la respiration est inadaptée.	L'élève s'engage convenablement.  La forme de la posture est globalement ressemblante, la respiration est irrégulière, imprécise ou incoordonnée.	L'élève s'engage réellement et visiblement.  Les postures et les respirations associées sont réalisées convenablement et coordonnées.  La modalité de pratique, le nombre de répétitions ou le temps de pratique sont respectés.	L'élève s'engage de manière optimale entre Sthira et Sukha, entre inconfort et confort.  Les postures, leurs variations ou adaptations, les respirations associées, les entrées et sorties de postures, sont réalisées avec précision  Toutes les composantes des postures sont respectées : appuis, force, direction.

<p>Faire des choix de paramètres de réalisation cohérents avec le mobile retenu (et ses ressources).</p>	<p>L'élève fait preuve d'un manque de cohérence dans ses choix de paramètre de construction de séance.</p>	<p>L'élève fait preuve d'une cohérence partielle dans ses choix avec les effets recherchés (apaisement, stimulation, stabilité).</p> <p>L'ordre des postures est respecté.</p>	<p>L'élève fait preuve de cohérence dans ses choix.</p> <p>Les choix des postures (ouverture, fermeture, torsion ou équilibre), de la modalité de pratique (dynamique, statique, mixte ou enchaînement) et des contre-postures sont adaptés aux effets recherchés.</p>	<p>L'élève fait preuve d'une cohérence confirmée dans ses choix.</p> <p>Les choix des postures et contre-postures, de la modalité de pratique, des variations et adaptations, sont personnels et adaptés aux effets recherchés, aux ressources.</p>
<p>Les paramètres : Les postures (ouverture, fermeture, torsion, ouverture latérale ou équilibre) ; les contre-postures ; l'ordre des postures ; les modalités de pratique : statique, dynamique, mixte, enchaînement ; le nombre de respirations ou le temps de pratique ; le <i>pranayama</i>.</p>				

**Repères d'évaluation de l'AFL 2 :** S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1 (0 – 0,75 pts)	Degré 2 (0,75 – 1,5 pts)	Degré 3 (1,75 – 2,25 pts)	Degré 4 (2,25 – 3 pts)
<p>Pratiquer individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</p> <p>Réaliser un bilan de sa pratique.</p> <p>(Se situer.)</p> <p>(3 points)</p>	<p>L'élève s'engage peu dans les séances.</p> <p>Le carnet de suivi est tenu de manière irrégulière.</p> <p>L'élève réalise un bilan sommaire ou superficiel par rapport à ce qui a été réellement réalisé.</p>	<p>L'élève s'engage dans les séances selon ses appétences.</p> <p>Le carnet de suivi est tenu régulièrement mais avec peu de détails notamment sur les sensations et le ressenti.</p> <p>Il réalise un bilan complet de ce qui a été réellement réalisé par rapport à ce qui était prévu.</p> <p>Il s'interroge sur la faisabilité et reste sur une impression générale : « j'y arrive ou pas », « j'aime ou pas ».</p>	<p>L'élève s'engage avec régularité dans les différentes séances.</p> <p>Le carnet de suivi est tenu régulièrement.</p> <p>Il réalise un bilan réaliste de ce qui a été réalisé par rapport au projet.</p> <p>Les sensations et le ressenti sont renseignés mais peu développés.</p> <p>Il s'interroge sur la pertinence de ce qui a été réalisé par rapport au projet et se demande comment faire plus pertinemment.</p>	<p>L'élève s'engage de manière soutenue dans la totalité des séances.</p> <p>Le carnet de suivi est tenu régulièrement.</p> <p>Il réalise un bilan lucide et étayé par des sensations multiples et un ressenti précis.</p> <p>Il s'interroge sur la précision de ce qui a été réalisé et se demande comment faire mieux par rapport à ses ressources</p>
<p>Faire évoluer sa pratique pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</p> <p>(Se projeter.)</p> <p>(3 points)</p>	<p>L'élève modifie sa pratique sur les incitations et conseils de l'enseignant.</p> <p>Les connaissances sur les postures et autres paramètres sont superficielles.</p>	<p>L'élève modifie certains paramètres de la séance (pratique) mais sans autres justifications que : « j'y arrive mieux » ou « j'aime mieux ».</p>	<p>En se référant à des impressions encore générales et ses connaissances des exigences de l'épreuve, l'élève intervient sur le choix des postures et contre-postures, de la modalité de pratique pour faire évoluer sa séance.</p>	<p>L'élève justifie les évolutions (postures, contre-posture, modalités de pratique), variations et adaptations, pour la prochaine séance à partir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des sensations éprouvées,</li> <li>- du ressenti,</li> <li>- des connaissances de l'activité,</li> <li>- de ses ressources.</li> </ul>

### Repères d'évaluation de l'AFL 3 : Coopérer pour faire progresser

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>2 points</b>	<b>0 – 0,5 pts</b>	<b>0,5 – 1 pts</b>	<b>1 – 1,5 pts</b>	<b>1,5 – 2 pts</b>
Observer et conseiller le partenaire de pratique.	<p>L'élève est peu attentif à la pratique de son camarade, les informations relevées sont superficielles.</p> <p>Les conseils sont peu nombreux, imprécis.</p>	<p>Il est concentré sur sa tâche d'observateur.</p> <p>Il peut prendre quelques informations fiables sur la pratique de son camarade.</p> <p>Les conseils sont incomplets.</p> <p>Il peut valider ou non ce qui a été réalisé par rapport à ce qui était prévu.</p>	<p>Il peut prendre plusieurs informations nécessaires pour conseiller son camarade sur la pertinence de ce qui a été réalisé par rapport au projet.</p>	<p>Il peut conseiller sur la qualité de la réalisation des postures : appuis, force et direction.</p>
<p>Les informations : les postures (ouverture, fermeture, torsion, ouverture latérale ou équilibre) ; les contre-postures ; l'ordre des postures ; les modalités de pratique : statique, dynamique, mixte, enchaînement ; le nombre de respirations ou le temps de pratique ; le <i>pranayama</i>.</p>				