

Yoga au lycée - 1^e séquence

Cycle de 7 leçons – classe de 1^e

Objectif général du cycle

Améliorer la conscience corporelle, la gestion du stress et l'équilibre émotionnel tout en développant des capacités à s'apaiser et à se dynamiser.

Leçon 8 : Evaluation

Objectif général de l'évaluation :

L'évaluation vise à mesurer la progression des élèves dans l'acquisition des compétences liées au yoga, en lien avec les attendus de fin de lycée (AFL).

Elle prend en compte leur capacité à :

1. S'engager dans une pratique autonome : planification, exécution et réflexion sur leur séance.
2. Réguler leurs émotions et développer des capacités corporelles en fonction des objectifs choisis (s'apaiser, se dynamiser, se stabiliser).
3. Collaborer en observant et conseillant leurs pairs.

Critères d'évaluation

AFL1 : S'engager dans une pratique de yoga adaptée à ses objectifs

- Éléments à évaluer :
 - Capacité à répondre au thème s'équilibrer/ se stabiliser pour sa séance
 - Organisation de sa pratique (enchaînement fluide, choix des postures adaptées, gestion du temps, nombre de série)
 - Qualité de l'engagement (effort, concentration, assiduité).
- Échelle d'évaluation :
 - Degré 1 (0-2,5 pts) : L'élève s'engage peu ou de manière irrégulière dans la pratique. Le choix des postures et des exercices est incohérent.
 - Degré 2 (2,5-5 pts) : L'élève s'engage avec un effort limité, les choix sont partiellement adaptés mais montrent une compréhension de base.
 - Degré 3 (5-7,5 pts) : L'élève s'engage de manière visible et régulière. Les choix de postures et de respiration sont cohérents avec les objectifs définis.
 - Degré 4 (7,5-10 pts) : L'élève s'engage pleinement avec effort, constance et autonomie. Les postures et les exercices choisis sont optimaux pour atteindre l'objectif défini.

AFL2 : Adapter et ajuster sa pratique pour développer ses capacités

- Éléments à évaluer :
 - Capacité à analyser ses sensations (confort, détente, énergie, équilibre).
 - Ajustement des postures et des techniques de respiration en fonction des ressentis.
 - Progression observable dans la réalisation des postures et la gestion du souffle par le choix de rester plusieurs respirations 3/5 ou 7 sur une posture ou une seule respiration
- Échelle d'évaluation :
 - Degré 1 (0-1,5 pts) : L'élève identifie ses sensations de manière sommaire et ne modifie pas sa pratique en conséquence.
 - Degré 2 (1,5-3 pts) : L'élève identifie quelques sensations et ajuste partiellement sa pratique.
 - Degré 3 (3-4,5 pts) : L'élève analyse ses sensations avec précision et ajuste sa pratique régulièrement pour progresser.
 - Degré 4 (4,5-6 pts) : L'élève ajuste sa pratique de manière proactive en intégrant les retours des enseignants et en recherchant constamment l'amélioration.

AFL3 : Coopérer pour progresser

- Éléments à évaluer :
 - Observation des pratiques des pairs (postures, alignement, respiration).
 - Capacité à fournir des conseils pertinents et bienveillants.
 - Contribution au progrès de l'autre dans un rôle de soutien ou d'observateur.
- Échelle d'évaluation :
 - Degré 1 (0-1 pt) : L'élève observe peu et ne fournit pas de conseils pertinents.
 - Degré 2 (1-2 pts) : L'élève observe avec attention mais fournit des conseils limités ou imprécis.
 - Degré 3 (2-3 pts) : L'élève observe avec soin et prodigue des conseils adaptés aux besoins du partenaire.

- Degré 4 (3-4 pts) : L'élève observe en profondeur, identifie des points d'amélioration clairs et aide efficacement son partenaire à progresser.

Outils et supports d'évaluation :

1. Carnet de suivi individuel : Chaque élève documente ses objectifs, ses ressentis avant et après chaque séance, et ses ajustements (AFL2)
2. Observation directe : L'enseignant évalue l'engagement, la qualité des postures, et les interactions lors des exercices en binôme (AFL1 et AFL3)
3. Grille d'évaluation : Basée sur les critères décrits ci-dessus, elle attribue des points pour chaque AFL.
4. Feedback réflexif : Les élèves partagent un bilan oral ou écrit en fin de cycle pour exprimer leurs apprentissages et leur progression (AFL2)

Barème proposé :

- AFL1 : 10 points (engagement et planification).
- AFL2 : 6 points (analyse et ajustement).
- AFL3 : 4 points (coopération).

Total : 20 points.