

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.

Grille d'évaluation pour un cycle de yoga en EPS

Éléments à évaluer	Degré 1 (Insuffisant)	Degré 2 (Satisfaisant)	Degré 3 (Très satisfaisant)	Degré 4 (Excellent)
	(0 - 2,5 pts)	(2,5 - 5 pts)	(5 - 7,5 pts)	(7,5 - 10 pts)
AFL1 : S'engager dans une pratique de yoga adaptée à ses objectifs	L'élève s'engage peu ou de manière irrégulière. Les choix de postures et exercices sont incohérents.	L'élève s'engage avec effort limité. Les choix sont partiellement adaptés mais montrent une compréhension de base.	L'élève s'engage de manière visible et régulière. Les choix de postures et respirations sont cohérents avec les objectifs définis.	L'élève s'engage pleinement avec effort, constance et autonomie. Les postures et exercices choisis sont optimaux pour atteindre l'objectif défini.
	(0 - 1,5 pts)	(1,5 - 3 pts)	(3 - 4,5 pts)	(4,5 - 6 pts)
AFL2 : Adapter et ajuster sa pratique pour développer ses capacités	L'élève identifie ses sensations de manière sommaire et ne modifie pas sa pratique en conséquence.	L'élève identifie quelques sensations et ajuste partiellement sa pratique en fonction.	L'élève analyse ses sensations avec précision et ajuste régulièrement sa pratique pour progresser.	L'élève ajuste de manière proactive sa pratique en intégrant des retours et en recherchant constamment l'amélioration.
	(0 - 1pt)	(1 - 2 pts)	(2 - 3 pts)	(3 - 4 pts)
AFL3 : Coopérer pour progresser	L'élève observe peu et ne fournit pas de conseils pertinents.	L'élève observe attentivement mais fournit des conseils limités ou imprécis.	L'élève observe avec soin et donne des conseils adaptés aux besoins du partenaire.	L'élève observe en profondeur, identifie des points d'amélioration clairs et aide efficacement son partenaire à progresser.

Outil / Support	Description	AFL concerné
Carnet de suivi individuel	Analyse des objectifs, des ressentis avant/après séance et des ajustements opérés par l'élève.	AFL1, AFL2
Observation directe	Évaluation de l'engagement, de la qualité des postures et des interactions lors des pratiques.	AFL1, AFL3
Grille d'évaluation	Synthèse des critères observés permettant l'attribution des points AFL.	AFL1, AFL2, AFL3
Retours sur la pratique	Verbalisation orale ou écrite des apprentissages et de la progression de l'élève.	AFL2, AFL3