

Yoga Référentiel académie de Lyon Bac général et Pro 2021

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 4 :</p> <p>Pour produire et identifier sur soi des effets attendus liés à un mobile personnel ou partagé (s'apaiser, se dynamiser ou s'équilibrer), concevoir et réaliser une séance, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (postures principales et préparatoires ; contre-postures ; respiration associée ; entrées et sorties de posture ; appuis, force et direction ; ordre des postures ; modalités de pratique : statique, dynamique, enchaînement ; répétitions ; respirations ; temps de repos ; variations ; adaptations ; ...).</p>		<p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement mais l'évaluation est individuelle. Ils doivent concevoir et réaliser une séance de 30' (hors échauffement) composée d'au moins X postures (<i>asana</i>) et d'un <i>pranayama</i>. Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme.</p> <p>Mobile 1 : S'apaiser en utilisant plutôt des postures en fermeture et une modalité de pratique dynamique. Mobile 2 : Se dynamiser en utilisant plutôt des postures en ouverture et une modalité de pratique statique ou des enchaînements. Mobile 3 : S'équilibrer, se stabiliser en utilisant des postures et des modalités de pratique variées.</p> <p>Pour concevoir sa prestation, le candidat s'appuie sur les éléments qu'il a consigné dans son carnet de suivi à chaque séance. Il précise : la posture principale, les postures préparatoires ; les contre-postures ; la respiration associée ; les entrées et sorties de posture ; les appuis, forces et directions ; l'ordre des postures ; les modalités de pratique : statique, dynamique, enchaînement ; le nombre de répétitions ; le nombre de respirations ; les variations et adaptations éventuelles ; le temps de repos ; le <i>pranayama</i>.</p> <p>Lors de la certification, l'élève présente par écrit et de façon détaillée son projet de séance : le mobile, les postures choisies, les paramètres utilisés personnellement ainsi que les justifications de ses choix. Il réalise ensuite sa séance. A l'issue de l'épreuve, 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, ...). Il envisage éventuellement des modifications. Il justifie ses choix et décisions.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis	Degré d'acquisition du Niveau 4	
		0 à 9 pts	10 à 15 pts	16 à 20 pts
7 Points	Concevoir Choix du mobile, des postures et des paramètres de la séance	<p>Manque de cohérence</p> <p>Les choix des postures et des paramètres ne sont pas en adéquations avec les effets recherchés (apaisement, dynamisme, stabilité) ou sont mal renseignés. Le candidat ne sait pas justifier ses choix.</p> <p>0 à 3 pts</p>	<p>Début de cohérence</p> <p>Le choix du mobile, des postures et des paramètres utilisés sont adaptés aux effets recherchés et expliqués.</p> <p>3,5 à 5 pts</p>	<p>Cohérence confirmée</p> <p>Les choix du mobile, des postures et des paramètres utilisés sont adaptés aux effets recherchés, aux ressources, et argumentés.</p> <p>5,5 à 7 pts</p>
		<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les postures prévues ne sont pas tous respectés. La forme de la posture est globalement correcte mais les appuis, la force et la direction, la respiration sont incorrects.</p> <p>0 à 4,5 points</p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les postures prévues sont respectés. Les postures et les respirations associées sont réalisées convenablement.</p> <p>5 à 7,5 points</p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les postures prévues sont respectés. Les postures et les respirations associées, les entrées et sorties de postures, sont réalisées avec précision (appuis, force, direction). Des variations ou adaptations sont utilisées.</p> <p>8 à 10 points</p>
3 Points	Analyser (Après) Bilan de sa prestation	<p>Bilan sommaire</p> <p>Le candidat reste sur un bilan vague fait de banalités et généralités. Il modifie éventuellement les paramètres de la séance mais sans justification. Pas ou peu de connaissances sur les postures et les paramètres.</p> <p>0 à 1 point</p>	<p>Bilan réaliste</p> <p>Le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses choix et prévoit une adaptation de la séance. La terminologie est adaptée.</p> <p>1,5 à 2 points</p>	<p>Bilan argumenté</p> <p>Le candidat analyse sa prestation avec des explications à partir des sensations éprouvées. Il justifie les perspectives, les adaptations, le contenu et les caractéristiques de sa prochaine séance.</p> <p>2,5 à 3 points</p>