

Yoga Référentiel académie de Lyon Cap Bep 2018

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve (Les termes en italique sont définis dans la fiche explicative)					
<p>Niveau 3 :</p> <p>Pour produire et identifier sur soi des effets attendus en fonction d'un mobile d'agir (s'apaiser, se dynamiser ou s'équilibrer) réaliser une séance proposée par l'enseignant mais progressivement personnalisée en jouant sur différents paramètres de celle-ci : 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>Le candidat doit réaliser une séance de pratique, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes de pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'apaiser en utilisant plutôt des postures en fermeture et une modalité de <i>pratique dynamique</i>. - Se dynamiser en utilisant plutôt des postures en ouverture et une modalité de <i>pratique statique</i> ou des <i>enchaînements</i>. - S'équilibrer, se stabiliser en utilisant des postures et des modalités de pratique variées. <p>A partir des éléments consignés dans son carnet de pratique, le candidat présente et réalise une séance de 30' (hors échauffement) composée d'au moins 5 postures (<i>asana</i>) et d'un <i>pranayama</i>. Il précise : les postures (dans l'ordre suivant : debout, couché sur le dos, inversé, couché sur le ventre, assis) ; les contre-postures ; la respiration associée ; les entrées et sorties de posture ; les appuis, forces et directions ; les modalités de pratique : <i>statique, dynamique, enchaînement</i> ; le nombre de répétitions ; le nombre de respirations ; le temps de repos ; le <i>pranayama</i>.</p> <p>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 3 non acquis		Degré d'acquisition du Niveau 3			
		0 à 9 pts		10 à 15 pts	16 à 20 pts		
3 Points	<p style="text-align: center;">Concevoir (Avant)</p> <p style="text-align: center;">Choix du mobile, des postures et des paramètres de la séance</p>	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>		<p style="text-align: center;">Début de cohérence</p> <p>Le choix du mobile, des postures et la majorité des paramètres utilisés (modalité de pratique, répétitions, respirations, repos ...) sont adaptés aux effets recherchés et expliqués.</p> <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>		<p style="text-align: center;">Cohérence confirmée</p> <p>Les choix du mobile, des postures et la plupart des paramètres utilisés sont adaptés aux effets recherchés, aux ressources, et argumentés.</p> <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>	
		14 Points	<p style="text-align: center;">Réaliser (Pendant)</p> <p style="text-align: center;">Respect des effets recherchés</p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les postures prévues ne sont pas tous respectés.</p> <p>La forme de la posture est globalement correcte mais les appuis, la force et la direction, la respiration sont incorrects.</p> <p style="text-align: center;">0 à 7 points</p>		<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les postures prévues sont respectés.</p> <p>Les postures et les respirations associées sont réalisées convenablement.</p> <p style="text-align: center;">7,5 à 10 points</p>	
3 Points	<p style="text-align: center;">Analyser (Après)</p> <p style="text-align: center;">Bilan de sa prestation</p>			<p style="text-align: center;">Bilan sommaire</p> <p>Le candidat réalise un bilan sommaire fait de banalités et généralités. Il décrit peu ou mal ses ressentis.</p> <p style="text-align: center;">0 à 1 point</p>		<p style="text-align: center;">Bilan réaliste partiel</p> <p>Le candidat réalise un bilan partiel de sa prestation. Il décrit quelques-unes de ses sensations.</p> <p style="text-align: center;">1,5 à 2 points</p>	

Fiche explicative Yoga : Aide à la compréhension des terminologies utilisées

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème de pratique doit être sous-tendu par l'expression d'un mobile personnel que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet de pratique), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème de pratique ? » Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Le protocole ouvre la possibilité de produire une séance de 30'.
La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

<u><i>S'apaiser</i></u>	<u><i>Se dynamiser</i></u>	<u><i>S'équilibrer, se stabiliser</i></u>
<p>On recherche le calme, l'apaisement en utilisant plutôt des postures en fermeture et une modalité de pratique dynamique.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je suis énervé, excité. J'ai besoin de me calmer. - Je vis dans un environnement bruyant, stressant. J'ai besoin de silence, de calme et d'apaisement. - Je me disperse beaucoup, j'ai besoin de me recentrer. - Je suis trop souvent sur les réseaux sociaux, jeux vidéos ou séries. J'ai besoin de décrocher. - Je me sens bien et je veux entretenir cet état de quiétude. 	<p>On recherche la vitalité, le dynamisme en utilisant plutôt des postures en ouverture et une modalité de pratique statique ou des enchaînements.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je me disperse beaucoup, j'ai besoin de me recentrer. - Je me sens fatigué, vide d'énergie. J'ai besoin de me ressourcer. - Je me sens amorphe, j'ai besoin d'être actif, dynamique. - Je me sens bien mais je veux être encore plus dynamique. 	<p>On recherche un état stable, équilibré en utilisant des postures et des modalités de pratique variées.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je me disperse beaucoup, j'ai besoin de me recentrer. - Je me sens bien, je veux préserver cet état. - Je suis dans un état fluctuant, je veux le stabiliser.

Asana : D'une manière générale, ce terme désigne une posture de Yoga. Ce qui la caractérise est une double attitude d'aisance et de fermeté. On distingue les postures : assis, couché sur le dos, inversé, couché sur le ventre, assis.

La contre-posture est une compensation de la posture réalisée (exemple : une posture de fermeture vient compenser une posture d'ouverture).

Pranayama : Ce terme désigne la respiration. Situé en fin de séance, il est un moment à part entière de celle-ci. Il existe plusieurs techniques de Pranayama, c'est-à-dire plusieurs formes de respiration.

Pratique dynamique : On réalise la posture (entrée et sortie) sur un ou deux cycles respiratoires (inspiration et expiration).

Pratique statique : On maintient la posture sur plusieurs cycles respiratoires (environ 6 cycles).

Enchaînement : On réalise une succession de postures sur le mode dynamique.