

Yoga Référentiel académie de Lyon Cap Bep 2020

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>Concevoir (Avant)</p> <p>Choix du mobile, des postures et des paramètres de la séance</p>	<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>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>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>
		0 à 1 pt	1,5 à 2 pts	2,5 à 3 pts
14 Points	<p>Réaliser (Pendant)</p> <p>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>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>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).</p>
		0 à 7 points	7,5 à 10 points	10,5 à 14 points
3 Points	<p>Analyser (Après)</p> <p>Bilan de sa prestation</p>	<p>Bilan sommaire</p> <p>Le candidat réalise un bilan sommaire fait de banalités et généralités. Il décrit peu ou mal ses ressentis.</p>	<p>Bilan réaliste partiel</p> <p>Le candidat réalise un bilan partiel de sa prestation. Il décrit quelques-unes de ses sensations.</p>	<p>Bilan justifié</p> <p>Le candidat réalise un bilan complet de sa prestation. Il établit des liens multiples et précis avec les ressentis. Il prévoit des ajustements pour la prochaine séance.</p>
		0 à 1 point	1,5 à 2 points	2,5 à 3 points