Évaluation Yoga - Lycée N2

Yoga • Lycée N2

Grille d'évaluation yoga niveau 2 lycée - approfondissement de la conscience corporelle et de l'autonomie

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Réalisation des postures et enchaînements avec stabilité	Réalise les postures intermédiaires en s'appuyant sur les démonstrations du groupe 1 point	Enchaîne des postures d'équilibre et de renforcement avec une stabilité acceptable 2 points	Tient des postures exigeantes de façon stable en contrôlant respiration et gainage pendant l'effort 3 points	Maîtrise des postures avancées et anticipe les corrections à apporter à un partenaire en difficulté 5 points
Analyse des sensations corporelles et de la qualité des postures	Repère ses tensions musculaires après la séance avec quelques imprécisions 1 point	Identifie les zones corporelles sollicitées et les décrit avec un vocabulaire anatomique de base 2 points	Analyse en temps réel la qualité de ses postures (ancrage, axe, respiration) et ajuste seul 3 points	Explique les effets physiologiques des postures pratiquées et accompagne un partenaire dans cette analyse 5 points
Ajustement de la pratique selon les sensations (respiration, alignement)	Ajuste sa posture après correction verbale de l'enseignant 1 point	Modifie régulièrement son alignement selon ses sensations, avec quelques hésitations 2 points	Régule de façon autonome respiration, alignement et gainage pendant toute la séance 3 points	Adapte et optimise ses choix de respiration et d'alignement selon l'intention de chaque posture, et les transmet 5 points
Construction d'une séance et transmission à un partenaire	Propose quelques postures enchaînées sans structure globale de séance 1 point	Construit une séquence avec échauffement et retour au calme, présentée avec le vocabulaire technique 2 points	Conçoit seul une séance structurée (thème, progression, temps) et la conduit pour un partenaire 3 points	Crée une séance personnalisée selon le profil du partenaire et ajuste en temps réel ses consignes de guidage 5 points