Évaluation Yoga - Lycée N1

Yoga • Lycée N1

Grille d'évaluation yoga niveau 1 lycée - découverte des postures et conscience corporelle de base

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Réalisation des postures et enchaînements avec stabilité	Réalise les postures de base avec aide, recherche son équilibre en étant guidé 1 point	Tient les postures debout et au sol avec une stabilité correcte après démonstration 2 points	Enchaîne les postures de façon fluide en ajustant seul son équilibre pendant l'exécution 3 points	Anticipe les ajustements posturaux et propose des variations stabilisées à un partenaire 5 points
Analyse des sensations corporelles et de la qualité des postures	Décrit ses sensations après la séance si on l'y invite, avec des mots simples 1 point	Identifie régulièrement les zones de tension et d'étirement après chaque posture 2 points	Analyse ses sensations corporelles pendant la pratique et ajuste ses appuis seul 3 points	Anticipe les sensations attendues pour chaque posture et aide un partenaire à les verbaliser 5 points
Ajustement de la pratique selon les sensations (respiration, alignement)	Adapte sa respiration si le professeur le rappelle, sans lien établi avec l'alignement 1 point	Synchronise régulièrement respiration et mouvement avec quelques oublis 2 points	Corrige son alignement et sa respiration de façon autonome en cours de posture 3 points	Optimise sa pratique en temps réel et guide un partenaire sur respiration et alignement 5 points
Construction d'une séance et transmission à un partenaire	Participe à une séance construite par l'enseignant en reproduisant les enchaînements proposés 1 point	Construit une courte séquence simple (3 à 5 postures) avec aide et la présente à un pair 2 points	Construit seul une séquence cohérente et guide un partenaire en nommant les postures 3 points	Conçoit une séance complète adaptée au niveau du partenaire et anime en ajustant les consignes 5 points