Évaluation Yoga - Lycée N3

Yoga • Lycée N3

Grille d'évaluation yoga niveau 3 lycée - maîtrise posturale, projet santé personnel et transmission

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Réalisation des postures et enchaînements avec stabilité	Réalise des postures complexes (inversions, équilibres sur les mains) guidé par l'enseignant 1 point	Enchaîne des postures avancées avec une stabilité régulière, quelques ajustements nécessaires 2 points	Exécute des séquences avancées de façon fluide et stable, alignement et respiration maîtrisés tout au long 3 points	Performe des postures d'expert et anticipe les adaptations individuelles pour chaque partenaire 5 points
Analyse des sensations corporelles et de la qualité des postures	Identifie ses sensations corporelles et les relie partiellement à son état de santé global 1 point	Analyse ses sensations avec précision et établit des liens entre pratique, récupération et bien-être 2 points	Exploite l'analyse fine de ses sensations pour construire un programme d'entraînement personnel adapté 3 points	Modélise son ressenti physiologique pour orienter son projet santé à long terme et accompagne ses pairs 5 points
Ajustement de la pratique selon les sensations (respiration, alignement)	Ajuste respiration et alignement ponctuellement lors de corrections ciblées 1 point	Régule sa pratique en combinant feedback sensoriel et connaissances anatomiques acquises 2 points	Pilote sa pratique en temps réel (pranayama, micro-ajustements posturaux) de façon totalement autonome 3 points	Développe des stratégies de régulation personnalisées et les enseigne à des partenaires de niveau différent 5 points
Construction d'une séance et transmission à un partenaire	Propose une séance thématique avec l'aide d'un guide ou d'un canevas fourni 1 point	Construit une séance complète (objectifs, enchaînements, respiration, méditation) et la conduit avec aisance 2 points	Conçoit un cycle de plusieurs séances progressives et guide un groupe en adaptant la difficulté 3 points	Élabore un projet yoga long terme pour un partenaire et évalue ses progrès avec des critères définis 5 points