



Évaluation Yoga - Terminale

Yoga • Terminale

Grille d'évaluation yoga terminale - expertise, autonomie complète et projet santé à long terme

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Réalisation des postures et enchaînements avec stabilité	Réalise le répertoire complet des postures du cycle avec stabilité suffisante 1 point	Enchaîne des séquences exigeantes avec fluidité, stabilité et maîtrise de la respiration 2 points	Pilote en temps réel la qualité de chaque posture et adapte l'enchaînement selon ses ressentis immédiats 3 points	Atteint une excellence posturale qu'il mobilise pour concevoir des programmes adaptés à des profils variés 5 points
Analyse des sensations corporelles et de la qualité des postures	Analyse ses sensations après la séance et identifie les effets sur son bien-être général 1 point	Établit des liens entre pratique régulière, indicateurs physiologiques et santé à long terme 2 points	Exploite une connaissance approfondie de son fonctionnement physiologique pour orienter sa pratique autonome 3 points	Théorise son expérience corporelle, élabore un projet santé durable et accompagne d'autres élèves dans ce processus 5 points
Ajustement de la pratique selon les sensations (respiration, alignement)	Ajuste sa pratique selon ses sensations du jour avec quelques hésitations sur les choix 1 point	Régule de façon autonome l'intensité, le tempo et les variantes posturales selon son état physiologique 2 points	Anticipe les ajustements nécessaires avant même d'entrer dans la posture, grâce à une lecture fine de son corps 3 points	Transforme sa pratique en outil de régulation quotidienne et enseigne ces stratégies à des pairs demandeurs 5 points
Construction d'une séance et transmission à un partenaire	Conçoit et anime une séance complète de façon autonome en s'appuyant sur les structures apprises 1 point	Adapte sa séance en temps réel selon les retours du partenaire et ajuste les postures proposées 2 points	Construit un programme personnalisé sur plusieurs semaines et évalue les progrès du partenaire avec des indicateurs précis 3 points	Deviens une ressource pour le groupe : diagnostique, crée des contenus adaptés et fait progresser plusieurs partenaires simultanément 5 points