

Champ d'Apprentissage n°5			Activité Physique Sportive Artistique	
Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir			YOGA ADAPTE	
Principes de l'épreuve				
Les élèves constituent des binômes au sein du groupe EPS adaptée et doivent choisir un thème parmi les 2 proposés - Entretien de la souplesse (avec 2 postures de niveau B maximum). - Approfondissement de la souplesse (avec au moins 3 postures de niveau B). Les postures dynamiques et statiques sont répertoriées selon 2 niveaux de difficulté : simple (A) ou complexe (B) qui n'ont pas d'incidence sur la note. L'élève justifie son projet personnel et son thème, ainsi que l'ordre de l'enchaînement des familles. Une posture de chacune des 6 familles doit être tenue (ouvertures jambes et buste, torsion, inversée, fermeture, équilibre) pendant 3 respirations lentes, sur leur côté valide, sauf pour la torsion (tenue 2 respirations de chaque côté). Si une famille n'est pas réalisable, l'élève peut faire une posture dans d'autres familles déjà prises, sans doubler une même posture. Les élèves effectuent les mêmes familles ensemble et changent - en essayant d'être synchronisés - au signal de l'un deux qui frappe sur le tapis. Présentation d'une fiche individuelle comportant la justification du projet, du thème, l'enchaînement dynamique choisi (petit ou grand), les noms et dessins des postures ainsi que leurs niveaux, les ressentis par posture, leurs difficultés (facile - difficile) et les perspectives pour une prochaine séance.				
AFL 1	S'engager pour réaliser par binômes des postures statiques et dynamiques en faisant des choix de paramètres de charge de travail (choix des postures et contre-postures, de leur complexité de réalisation, de leur enchaînement, et des respirations) cohérents avec le thème retenu, pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel.		<i>AFLI décliné dans l'APSA</i>	S'engager pour produire et analyser des effets sur soi en rapport avec des paramètres d'entraînement liés à un projet personnel.
<i>Eléments à évaluer</i>	<i>Degré 1</i>	<i>Degré 2</i>	<i>Degré 3</i>	<i>Degré 4</i>
PRODUIRE Enchaînement de postures dans le respect de son intégrité physique *Echauffement *Correction train supérieur *Correction train inférieur *Détente musculaire *Respiration 8 points	*Echauffement inexistant, ne connaît pas la salutation *Enchaînement inapproprié avec les ressources de l'élève. *Position du dos inadapté dans toutes les postures. *Aucun alignement dans les postures, Jambes molles ou tétanisées. *Crispations et tensions sur toutes les postures car inadaptées. *Respiration pratiquement en apnée ou très forcée et bruyante.	*Echauffement insuffisant, bâclé, des hésitations et des arrêts. * Enchaînement bâclé, avec des erreurs de mémoire et de placement. * Dos rond / dos cambré / non alignement bassin et épaules. * Jambes fléchies en extension ou manque de flexion. * Crispations, tensions sur 4 postures environ. * Respiration haute (costale ou sous-claviculaire) sur un étage du corps.	*Echauffement complet, mais respiration mal placée ou forcée * Enchaînement correct mais manque de tonus et de rythme. *Dos mal placé dans certaines postures. *Angles pas respectés sur certaines postures. * Tremblements visibles sur l'équilibre * Respiration moyennement ample (2 étages) et pas toujours régulière	*Echauffement adapté au mobile, Salutation enchaînée, fluide, respirée. *Enchaînement bien réalisé, ample, rythmé (qui s'appuie sur la respiration). * Dos droit, alignement correct des épaules avec le bassin. * Angles respectés dans les postures * Détente évolutive et visible * Les 3 étages de la respiration sont visibles et commencent par le ventre, puis s'enchaînent de manière fluide.
	De 0 à 2	De 2.25 à 4	De 4.25 à 6	De 6.25 à 8

ANALYSER	*Bilan vague, incohérent voire inexistant. Méconnaissance des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes. *Absence d'analyse : copier-coller du partenaire.	*Bilan global et standard Identification partielle des ressentis Régulations inadaptées. *Analyse incomplète sans régulation et perspectives sur la séance suivante	*Bilan explicite et argumenté Identification des ressentis et régulations. *Analyse correcte et argumenté mais ne se projette pas sur la séance suivante.	* Bilan personnalisé, lucide Régulations pertinentes à partir des ressentis. *Analyse fine et individualisée à partir de tous les ressentis afin d'anticiper la séance suivante.
*Bilan *Régulations *Analyse				
4 points	De 0 à 1	De 1.25 à 2	De 2.25 à 3	De 3.25 à 4

Repères d'évaluation de l'AFL2

Répartition du nombre de points entre AFL 2 et AFL 3 – Choix des paramètres d'entraînement – S'appuie sur le carnet de suivi individuel

AFL2 : S'entraîner individuellement ou collectivement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés		AFL2 <i>Décliné dans l'APSA</i>	S'entraîner seul ou en binôme (ou trinôme) pour développer ses ressources en yoga		
Choix de points	Indicateurs	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	Carnet de suivi	*L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et au thème choisi.	*L'élève reproduit de manière stéréotypée un projet.	*L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement :	*L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement :
4 points		*Manque de connaissance des postures.	*Connaissance très approximative de l'ordre des postures et des familles.	Le choix de l'ordre des postures et des familles tient compte du bilan des séances précédentes.	l'ordre des postures et des familles est planifié et cohérent.
6 points		*Déséquilibre dans l'enchaînement.		*Connaissance des familles et des postures.	*Connaissance des familles, des postures et contre-postures

Repères d'évaluation de l'AFL3

Répartition du nombre de points entre AFL 2 et AFL 3 – Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires

AFL3	Coopérer pour faire progresser		AFL3 <i>décliné dans l'APSA</i>	Etre capable de conseiller un partenaire pour le faire progresser.	
Choix de points		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	Partenaire Coach	INDIVIDUALISTE	OBSERVATEUR	ANALYSTE	COACH – CONSEIL
4 points		L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires : peu ou pas attentif dans l'observation et l'analyse des ressentis, n'apporte pas de conseils.	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée :	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples : Attentif et impliqué, apporte des conseils génériques.	L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire à partir d'indicateurs pertinents :
6 points			Partiellement attentif dans l'observation et l'analyse.		attentif, impliqué dans l'observation et l'analyse, donne des conseils pertinents et ciblés.

L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF.

Les AFL 2 et 3 peuvent s'évaluer le jour du CCF ou tout au long de la séquence d'apprentissage.