

**REFERENTIEL D'EVALUATION
BACCALAUREAT PROFESSIONNEL
ACADEMIE DE LA MARTINIQUE**

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Etablissement	LPR Dumas JEAN-JOSEPH	
Commune	Fort de France	
Champ d'apprentissage n° 5	Activité Physique Sportive Artistique	
<i>L'élève apprend à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement</i>	YOGA SCOLAIRE	
Principes d'évaluation	<p>Deux moments d'évaluation sont prévus Une situation en fin de séquence et une autre au fil de la séquence La situation de fin de séquence est notée sur 12 points, elle porte exclusivement sur les AFLP 1 et 2 L'évaluation au fil de la séquence est notée sur 8 points, elle porte sur 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6</p>	
Modalités	AFLP 1 et 2 (12 pts)	AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)
	Evalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)	Evalués au fil de la séquence
	<p>L'AFLP 1 est notée sur 7 points et porte la capacité de l'élève à produire une séance adaptée à ses capacités personnelles et respectant 4 items : prise de conscience, respiration, série de postures, relaxation (cf annexe)</p> <p>L'AFLP 2 est notée sur 5 points et permet d'évaluer l'élève sur sa capacité à recueillir ses données personnelles et à les exploiter pour progresser régulièrement</p>	<p>L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3,4,5 et 6</p> <p>Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières leçons de la séquence</p> <p><i>Cas n°1</i> : 2 pts sur le 1^{er} AFLP retenu, 6 pts pour le second <i>Cas n°2</i> : 4 pts sur le 1^{er} AFLP retenu, 4 pts pour le second <i>Cas n°3</i> : 6 pts sur le 1^{er} AFLP retenu, 2 pts pour le second</p>
Choix possibles pour les élèves	Le candidat peut choisir son mobile d'entraînement, son intensité de pratique, ses difficultés de postures	Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières séances de la séquence (4/4, 2/6 ou 6/2)

AFLP 1 et 2 : situation d'évaluation de fin de séquence (notée sur 12 points)

Principe d'élaboration de l'épreuve

Après avoir identifié ses besoins et son thème d'entraînement, l'élève élabore et propose une séance de yoga de 30' dont la structure est imposée à partir des 4 items suivants (détail en annexe) :

- 1) prise de conscience (corps /esprit)
- 2) respiration (pranayama),
- 3) série de postures (asanas),
- 4) relaxation (shavasana),

Les thèmes d'entraînement sont les suivants :

- Mobile 1 : « les guerriers » pratique intense/ se stimuler
- Mobile 2 : « détox » s'équilibrer/ pratique soutenue
- Mobile 3 : « sagesse » s'apaiser, pratique douce / gestion du stress

Le choix des formes de travail doit être en lien avec le mobile choisi en passant par les 3 niveaux dans l'espace (sol, intermédiaire, debout)

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement	<i>S'adapter aux paramètres du thème choisi tout en synchronisant la respiration</i> <i>Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés</i> + ANNEXE	L'élève est en apnée	L'élève connaît des difficultés à associer la respiration aux mouvements et à allonger le souffle	Les appuis et les alignements gagnent en précision avec le souffle	Les mouvements sont synchronisés à la respiration
		Le choix du mobile est inadapté à ses ressources	L'élève conçoit une mini séquence mal formalisée présentant des incohérences dans son mobile et thème de travail	Le choix du mobile est justifié et cohérent	Le mobile est intégré, l'élève n'a pas de stress à le présenter
		0 pt.....1 pt	1.5.....3 pts	3.5.....5 pts	5.5.....7 pts
AFLP 2 : Eprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance	<i>Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail</i> <i>Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail</i>	A partir du travail sur les ressentis, remplir le carnet d'entraînement à chaud (pdt le cours) et à froid (qq jours après) pour avoir des indicateurs concernant le choix du thème : mobile 1 « se stimuler », mobile 2 « s'équilibrer », mobile 3 « s'apaiser »			
		L'élève choisit son thème sans tenir compte des ressentis	L'élève est capable d'identifier ses ressentis (sans faire le lien)	L'élève est capable de reconnaître ses ressentis et d'adapter son thème d'entraînement	L'élève reconnaît ses ressentis et adapte son projet d'entraînement. Il remplit son carnet, l'utilise, justifie ses choix en fonction de ses ressentis, anticipe et se projette. Il exprime un changement dans son mode de vie avec le yoga comme source de bien-être.
		Il n'utilise pas son carnet d'entraînement	Il remplit son carnet mais ne l'utilise pas	Il remplit, utilise son carnet et régule son travail	
		0 pt..... 0.5 pt	1 pt..... 2 pts	2.5 pts.....4 pts	4.5 pts..... 5 pts

AFLP 3, 4, 5 et 6 : évaluation réalisée au fil de la séquence (notée sur 8 points)

Situation d'évaluation : l'enseignant retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des 4 AFLP dont les 2 AFLP choisis par l'équipe pédagogique pour compléter sa note de CCF. Les 2 autres AFLP non retenus pour le CCF alimentent la note de contrôle continu. La répartition des points est choisie par l'élève au cours des premières séances

Situation d'évaluation : dès la troisième séance, l'élève se situe au fil de la séquence dans les degrés. L'entraînement à la conception de la séance s'organise en cours de séquence en deux statuts :

Pratiquants : tout au long de la séquence, l'élève renseigne un carnet de suivi pour consigner son ressenti **AFLP3** et intégrer les différents concepts liés à la préservation de sa santé **AFLP6**

l'élève optimise sa sécurité **AFLP5**.

Coach : l'élève est amené à prendre des informations, les analyser pour guider, conseiller, corriger **AFLP4**

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 3 : systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)	<i>L'élève sait analyser et interpréter ses ressentis avant, pendant et après l'effort (congestion, brûlure, tremblement, chaleur, bien-être, fatigue locale ou générale, lourdeur, douleur...). Il utilise les sensations pour affiner son projet et atteindre ses objectifs</i>	L'élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis Il subit sa pratique, La fatigue provoque l'arrêt du travail plutôt que la régulation Engagement insuffisant pour envisager une réelle transformation	L'élève identifie des ressentis sans pouvoir déterminer les effets réels ni les réguler. Il prélève occasionnellement les indicateurs d'effort les plus simples.	L'élève associe des ressentis multiples à la charge de travail. Ces sensations engagent une régulation à court terme dans le respect du thème Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale	L'élève associe des ressentis de différentes natures et prélève des indicateurs variés qui lui permettent d'ajuster sa charge de travail à court et moyen termes.
AFLP 4 : agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux	<i>Rôle d'« aide coach » : - maîtriser des observables simples concernant les postures, la respiration, les exercices de récupération... - appliquer et faire appliquer les règles de sécurité (parade, gestion et manutention des charge...) - communiquer avec les autres</i>	L'élève agit seul et pour lui-même Les actions d'aide s'avèrent inappropriées voire dangereuses.	L'élève accepte d'aider son partenaire sur sollicitation Son action s'arrête à la parade. Il est faiblement actif auprès de son partenaire exécutant	L'élève est actif dans son rôle d'aide qu'il assure efficacement. Il aide à charger et décharger, décompte les répétitions, corrige les erreurs de postures	L'élève devient un leader positif pour aider la pratique du groupe - rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces - il corrige les mauvaises postures, aide à la parade, alerte sur les situations dangereuses et propose des alternatives pertinentes - il aide ses camarades si nécessaire dans l'ajustement de leurs postures

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFLP 5 : construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires</p>	<p><i>Etre capable d'analyser ses ressentis et l'effet sur son esprit. (concentration)</i></p> <p><i>Se mettre en posture juste à l'écoute de son corps et de ses possibilités en toute sécurité</i></p>	<p>Son mental est agité (le regard est partout), les appuis instables</p> <p>Engagement bien insuffisant pour envisager une réelle transformation</p>	<p>Le mental s'évade parfois, le regard est fuyant.</p> <p>Demeure dans sa zone de confort sans plus</p>	<p>Le mental est plus centré sur la respiration qui s'allonge. Le regard est fixe. Les appuis plus stables</p> <p>Régule les risques de blessure Prend confiance et s'investit</p>	<p>Est présent dans son corps (concentré). Les appuis sont maîtrisés ainsi que le mental. Le regard est bien placé.</p> <p>Réalisation en toute sécurité/ confiance et maîtrise des bons gestes appropriés</p>
<p>AFLP 6 : intégrer des conseils d'entraînements, de diététiques, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</p>	<p><i>Utiliser le livret de suivi pour consigner les différents conseils, les compléter régulièrement et les mettre en pratique pendant les séances et en dehors</i></p>	<p>L'élève n'utilise pas ou peu le livret n'intègre pas les conseils prodigués.</p>	<p>L'élève établit des liens et intègre quelques conseils de bases (exemple : intérêt de l'hydratation)</p> <p>utilise son livret + ou – bien.</p>	<p>L'élève retient et applique les principaux conseils, (nutrition et hydratation, hygiène...) qu'il complète sur son livret</p>	<p>L'élève témoigne d'un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu'il enrichit par des recherches personnelles. Recherche les bonnes habitudes à adopter en dehors des séances d'EPS pour développer sa santé, et atteindre ses objectifs.</p>

Répartition des points par degré pour les AFLP 3, 4, 5 et 6				
Nbre de points choisi par l'élève pour l'AFLP	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/4 PTS	1	2	3	4
/2 PTS	0,5	1	1,5	2
/6 PTS	0 - 1	2 - 3	4	5-6

Lexique :

- **Yoga** : pratique d'un ensemble de postures (Asanas) avec une attention conjointe sur la respiration et le mental.
- **Etat de conscience** : se développe en ressentant les effets de la posture, en prenant **conscience** du souffle, des sections spécifiques du corps, des mouvements, des émotions, des pensées, de l'énergie qui circule dans le corps (préparation du corps et de l'esprit)
- **Asanas** : ensemble de postures statiques ou dynamiques
- **Pranayama** : maîtrise du souffle
- **Relaxation « Shavasana »** : lâcher prise total en position allongée

ANNEXE : s'approprier la structure d'un des 3 mobiles et la mettre en pratique à partir des spécificités suivantes :

Prise de conscience - Pranayama - Asanas - Shavasana

		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFLP 1 : sur 7 points s'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètre d'entraînement cohérent avec le thème retenu</p>	<p>Prise de conscience 1.5 pts</p>	<p>L'élève est agité, n'est pas centré, perturbe les autres, rit</p> <p>0.5 pt</p>	<p>A du mal à se relâcher (physiquement et mentalement) pas immobile</p> <p>0.75 pt</p>	<p>L'élève se recentre, il est calme, concentré sur ses sens et se prépare mentalement à présenter son projet</p> <p>1pt</p>	<p>L'élève est dans sa bulle, il fait abstraction de ce qui se passe autour de lui, pas de pensées parasites, il se prépare mentalement à ce qui va suivre, il est ici et maintenant . Le mobile est intégré, pas de stress à le présenter</p> <p>1.5 pts</p>
	<p>Pranayama 2 pts Choisir un pranayama adapté à l'effet recherché</p>	<p>L'élève respire normalement sans utiliser les techniques enseignées, comportement agité ou passif</p> <p>0.5 pt</p>	<p>L'élève maîtrise des techniques apprises</p> <p>1 pt</p>	<p>Respiration abdominale et complète, l'élève maîtrise les techniques enseignées, allonge le souffle</p> <p>1.5 pts</p>	<p>Respiration abdominale et complète, maîtrise les techn. enseignées en fonction de l'effet recherché (respiration profonde Udjai) - allonge le souffle</p> <p>2 pts</p>
	<p>Asanas 2 pts Réaliser sa série de postures en utilisant tous les niveaux (sol, intermédiaire, debout) et les 5 mouvements de la colonne vertébrale (étirement, fermeture, ouverture, inclinaison, torsion) en fonction d'un des mobiles : 1/2 ou 3</p>	<p>L'élève exécute quelques postures s'en avoir mémorisé la série complète et sans appliquer les principes de sécurité</p> <p>0.5 pt</p>	<p>Quelques erreurs de placement dans les postures et quelques erreurs de mémorisation de la série. Manque parfois de relâchement contractions parasites)</p> <p>1 pt</p>	<p>Exécute les postures en toute sécurité en les synchronisant à la respiration, et en respectant la vitesse du projet choisi. Son enchaînement est mémorisé, fluide</p> <p>1.5 pts</p>	<p>L'élève exécute les postures en toute sécurité et en respectant la vitesse du projet choisi. Enchaînement mémorisé, fluide, ample, les appuis et les alignements sont précis. Pas de tension dans le corps</p> <p>2 pts</p>
	<p>Shavasana 1.5 pts Etre en mesure de lâcher prise totalement</p>	<p>La posture finale de relaxation a du mal à être réalisée., difficulté à se détendre en présence des autres camarades.</p> <p>0.5 pt</p>	<p>L'élève peut s'endormir</p> <p>0.75 pt</p>	<p>L'élève connaît la posture, il est capable de se relâcher physiquement et mentalement</p> <p>1 pt</p>	<p>L'élève connaît la posture, il se relâche physiquement et mentalement. Il ressent et exprime les bienfaits de sa pratique</p> <p>1.5 pts</p>

ADAPTATION DU REFERENTIEL

Perte de mobilité partielle ou totale au niveau :

des membres inférieurs (syndrome rotulien, déformation, paralysie)

des membres supérieures : épaules/poignets/cou
de la colonne vertébrale (déformation, blocage...)

*Les principes de base du référentiel pour « valides » seront conservés. Il s'agira toujours d'évaluer la capacité de l'élève à adapter les méthodes et formes de pratique, à ses possibilités et son projet personnel. Des aménagements devront être mis en place pendant la séquence (répertoires d'exercices spécifiques, critères d'exécution adaptés.), et lors de la séance finale (aménagement de la charge de travail par des contres postures (compensatoires...)) **Les aménagements et recommandations précisées par le certificat médical, ainsi que l'évaluation diagnostique, détermineront le niveau de régulation choisi.***

Niveaux d'atteintes	Contraintes et inaptitudes liées à la pratique du yoga	Propositions d'adaptation (organisation de la séquence)
<p><u>Membres Inférieurs</u></p> <p><i>1-Utilisation possible des membres inférieurs avec adaptations. (Syndrome rotulien, déformations, traumatismes articulaires en cours de traitement)</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• douleurs à l'effort /fatigabilité importante• amplitude articulaire limitée• postures déconseillées ou interdites (ex : hyper laxité, faiblesse des membres inférieurs)• appréhensions bloquantes (lié par exemple à un traumatisme récent/ blessures)• difficultés liées à l'équilibre et la proprioception	<ul style="list-style-type: none">- adapter les paramètres d'exécution, en limitant l'amplitude et/ou la vitesse du mouvement- prescrire l'utilisation de contre postures compensatrices, changer les appuis (ex : sur les avant-bras au lieu des poignets, jambes pliées au lieu de tendues)- mise en place d'un répertoire spécifique (exercices de rééducation, ex : yoga sur chaise, exercices de renforcement adapté, diminution de la charge à supporter)- inclure un répertoire d'étirements en rapport avec l'inaptitude (étirements pour les syndromes rotuliens).- permettre à l'élève de choisir uniquement des postures simples ou des aménagements en fonction de son inaptitude.- travailler sur l'identification des facteurs d'alerte (gonflements, douleurs, chaleurs...).- stabiliser pendant toute la séquence un travail en binôme. L' « aide-coach » devra être formé à la parade, aux postures adoptées, et connaître les critères d'exécution spécifiques à l'inaptitude de son camarade.- valoriser le travail autour des ressentis dans le cadre des ALFP2 et 3 (ex. arrêter si douleur/ faire évoluer : les postures, la charge de travail en fonction des ressentis).

	Contraintes et inaptitudes liées à la pratique du yoga	Propositions d'adaptation (organisation de la séquence)
<p><i>2-Impossibilité d'utiliser les membres inférieurs (déformation des membres, paralysie)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • difficultés d'équilibre, liées à la perte totale ou partielle des appuis pédestres. Instabilité de la posture • position debout impossible, ou déconseillée pour la pratique • le travail spécifique de certains groupes musculaires est proscrit. • difficultés d'ordre psychologique (craintes ou appréhension, manque de recul sur la pratique). • difficultés au niveau proprioceptif (la perception des postures et placements pouvant être altérée). • le placement sur certains appareils n'est pas possible, ou nécessite le recours à une technique de manutention particulière. 	<ul style="list-style-type: none"> - axer le projet d'entraînement sur le haut du corps en privilégiant les positions assises au sol ou sur une chaise (postures mobilisant bras et dos). - si l'élève est en fauteuil, proposer des « postes de travail en fauteuil » - adapter, si nécessaire, l'amplitude des mouvements et la vitesse d'exécution - stabiliser pendant toute la séquence un travail en trinôme. L'enseignant devra porter une attention particulière au choix des élèves constituant le groupe de travail. Ils devront être formés et sensibilisés aux méthodes d'aide au camarade présentant l'inaptitude, mais aussi aux critères d'exécution spécifiques. - valoriser le rôle d'« aide-coach ». - aménager l'espace de travail pour permettre à l'élève de se déplacer, de travailler, d'observer et conseiller son binôme.
<p><u>Articulations supérieures :</u></p> <p><i>poignet - épaules - cou</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • douleurs à l'effort /fatigabilité importante. • amplitude articulaire limitée / blocage • postures déconseillées ou interdites (ex : hyper laxité, faiblesse des poignets /épaules). 	<ul style="list-style-type: none"> - adapter les paramètres d'exécution, en limitant les appuis, le temps des postures et/ou la vitesse du mouvement - prescrire l'utilisation de contre postures compensatrices, changer les appuis (ex : sur les avant-bras au lieu des poignets..)

Niveaux d'atteintes	Contraintes et inaptitudes liées à la pratique du yoga	Propositions d'adaptation (organisation de la séquence)
<u>Appareil respiratoire</u>	<ul style="list-style-type: none"> • asthme • apnée respiratoire • état de stress négatif 	<ul style="list-style-type: none"> - postures dynamiques : seulement 1 ou 2 cycles respiratoire - postures statiques : la posture est maintenue sur plusieurs cycles respiratoires dans la quête d'un état d'harmonie respiratoire - compromis entre l'effort, la fermeté et le confort et l'aisance : dans l'optique d'une gestion de ses émotions, d'un mode de vie permettant de rester en bonne santé - privilégier le travail respiratoire sous forme de jeu / d'écoute de son corps et de sa respiration / de notion de calme.. - cohérence cardiaque... - adopter un allongement du souffle...
<u>Membres supérieurs / dos</u>	<ul style="list-style-type: none"> • cyphose / scoliose, lordose • sciatique, lombalgie... 	<ul style="list-style-type: none"> - adapter les paramètres d'exécution, en limitant l'amplitude et/ou la vitesse du mouvement. (Ex yoga sur chaise) - prescrire l'utilisation de contre postures compensatrices, être plus attentif sur ses ressentis/ limiter les torsions/extensions.. - utiliser un coussin ou un bloc afin de diminuer les tensions - travailler sur l'identification des facteurs d'alerte (tensions, douleurs, chaleurs...).
<p>ADAPTATIONS POSSIBLES DU REFERENTIEL :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Modulation de la charge de travail attendu : ex. diminuer le rythme des postures, ou la répétition des cycles 2. Mise en place d'un thème spécifique « rééducation/réadaptation » 		