CHAPITRE 5

05 Révisions — modules 7, 8 et 9

Encadrer, animer et enseigner en situation réelle

Module 7 — Encadrement des débutants, adaptation et analyse corporelle

ACCUEILLIR ET ADAPTER

Rendre un exercice compréhensible, observer la réponse de l'élève et adapter sans diagnostiquer.

Encadrer un débutant ne consiste pas à proposer des exercices moins difficiles : il s'agit de lui apprendre à comprendre un mouvement, à organiser ses appuis, à reconnaître ses sensations et à ajuster son effort. L'analyse corporelle reste une observation pédagogique : elle ne remplace jamais un avis médical.

Accueillir et observer

Le mot débutant décrit une expérience d'apprentissage, pas une capacité physique. On cherche à comprendre six dimensions : amplitude, contrôle, stabilité, coordination, perception et confiance. L'observation décrit ce qui est visible (« lorsque les bras montent, le buste s'incline vers l'arrière ») avant toute interprétation, et regarde toute la séquence : entrée, maintien, réduction de l'amplitude et retour.

Compensations et adaptations

Une compensation se comprend par rapport à l'objectif : elle n'est pas automatiquement une faute. Démarche en cinq étapes : décrire, demander le ressenti, modifier un seul paramètre (position de départ, appuis, amplitude, levier, durée, répétitions, effort, complexité), faire refaire, puis comparer. Chaque accessoire a une fonction expliquée ; toute aide manuelle demande un accord explicite et peut être interrompue.

Sensations et sécurité

Les fourmillements, l'engourdissement ou une sensation électrique ne sont pas des sensations d'étirement à maintenir : on fait quitter la position, on ne reprend pas la position déclenchante et l'on oriente si le symptôme persiste ou revient. L'enseignant observe, adapte, interrompt et oriente ; il ne pose pas de diagnostic.

LES NOTIONS À SAVOIR EXPLIQUER

- Les six dimensions à observer chez un débutant.
- La différence entre décrire et interpréter.
- La démarche en cinq étapes face à une compensation.
- Les paramètres d'adaptation et la fonction des accessoires.
- La consigne en trois temps : installation, action, limite.
- La conduite à tenir face aux fourmillements, à l'engourdissement et aux signes d'orientation médicale.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Un élève compare son amplitude à celle de son voisin et tire sur ses pieds : que lui proposes-tu ?
2. Une chaise améliore le mouvement : que peux-tu en conclure, et que ne peux-tu pas en conclure ?
3. Des picotements apparaissent dans la main pendant un étirement d'épaules : que fais-tu ?
4. Comment construis-tu une première séance pour un débutant ?

Compétence attendue — Accueillir un débutant, observer sans diagnostiquer, adapter un exercice en modifiant un paramètre et réagir de façon proportionnée aux sensations signalées.

Module 8 — Animation et gestion de cours de souplesse

CONDUIRE UN GROUPE

Faire progresser plusieurs personnes dans un cadre commun, en tenant compte de leurs différences.

Animer un cours collectif, c'est préparer une séance autour d'un objectif clair, puis lire ce qui se passe pendant le cours : compréhension des consignes, engagement, fatigue, besoin de matériel et qualité des mouvements.

Préparer et lancer le cours

Le thème désigne le sujet, l'objectif l'apprentissage observable, l'exercice la situation utilisée. On prépare l'essentiel, le complément et l'alternative, on anticipe le temps réel et l'espace (12 élèves au maximum), puis on lance le cours en annonçant le fil conducteur et des règles concrètes : chacun peut demander, choisir un support, réduire, interrompre et signaler une sensation.

Animer un groupe hétérogène

Le groupe garde une intention commune ; les options sont présentées progressivement et par leur fonction. Un bloc d'apprentissage enchaîne intention, démonstration, premier essai, observation, correction prioritaire, nouvel essai et transition. La consigne suit l'ordre installation, action, repère, sortie ; le retour se choisit à la bonne échelle (collectif, petit groupe, individuel).

Climat et imprévus

On valorise la compréhension, le contrôle et l'autonomie plutôt que l'amplitude ; on recentre les comparaisons sur les critères du jour et l'on recadre calmement en nommant le comportement attendu. Quand le temps manque, on retire un complément et l'on préserve la clôture.

LES NOTIONS À SAVOIR EXPLIQUER

- Thème, objectif observable, exercice et critère de réussite.
- Essentiel, complément et alternative.
- Le bloc d'apprentissage et l'importance du nouvel essai.
- L'organisation des transitions et la marge de temps.
- L'échelle du retour et l'autonomie temporaire du groupe.
- La place de la partie souplesse dans le format Amplitia.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Comment transformes-tu une liste de cinq exercices en séance cohérente ?
2. Le cours prend dix minutes de retard : que retires-tu, que gardes-tu ?
3. Plusieurs élèves font la même erreur : quelle est ta première hypothèse ?
4. Comment aides-tu une personne individuellement sans perdre le groupe ?

Compétence attendue — Préparer et conduire un cours collectif structuré, adapter les options à un groupe hétérogène et justifier ses décisions pendant la séance.

Module 9 — Pratique supervisée et perfectionnement pédagogique

ENSEIGNER EN SITUATION RÉELLE

Préparer, enseigner, observer, analyser, ajuster et recommencer.

La pratique supervisée réunit toutes les compétences de la formation. Le stagiaire passe de la préparation à l'enseignement réel, avec les retours de la formatrice et des autres stagiaires.

Préparer et conduire une séquence

Le contrat de travail fixe le public, la durée, l'objectif, les moyens, la priorité d'enseignement et les conditions d'intervention de la formatrice. La séquence annonce une intention, organise le groupe avant de démontrer, montre le départ, l'action, le repère et la sortie, laisse un premier essai puis vérifie l'effet de chaque correction.

Analyser et recevoir des retours

L'auto-analyse part des faits : prévu, réalisé, ce qu'ont fait les participants, modifié, effet observé. Un retour descriptif relie un fait, un effet et une piste de travail ; on distingue le fait de l'hypothèse et l'on retient un acquis, une priorité et une action à tester.

Construire son assurance et son plan de perfectionnement

L'assurance repose sur des repères : savoir quoi enseigner, comment commencer, quoi observer, comment simplifier et quand demander de l'aide. Le plan de perfectionnement réunit des acquis, des priorités observables et des traces écrites ; le transfert se vérifie quand un acquis réapparaît dans une nouvelle situation.

LES NOTIONS À SAVOIR EXPLIQUER

- Le contrat de travail et la priorité d'enseignement.
- La démonstration complète et la vérification de l'effet d'une correction.
- Les cinq questions de l'auto-analyse.
- Le retour descriptif : fait, effet, piste.
- La différence entre fait et hypothèse.
- Le plan de perfectionnement et le transfert.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Comment formules-tu une priorité observable pour ton prochain essai ?
2. Transforme « tu manques d'assurance » en retour descriptif.
3. Que fais-tu si tu perds le fil pendant une séquence ?
4. Quelles justifications dois-tu pouvoir donner au jury ?

Compétence attendue — Conduire une séquence devant un groupe, analyser sa pratique à partir des faits et utiliser les retours pour progresser de façon vérifiable.