AMPLITIA — FLEXIBILITY INSTRUCTOR

MODULE 10 · PARCOURS FONDAMENTAL

Validation finale des compétences

Révisions des modules 1 à 9 et certification

by Élodie Padovani-Mas

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOUPLESSE ET MOBILITÉ

Support de cours · 6 chapitres

Sommaire

01 Le sens de la formation

02 Révisions — modules 1 et 2

03 Révisions — modules 3 et 4

04 Révisions — modules 5 et 6

05 Révisions — modules 7, 8 et 9

06 Vue d'ensemble et certification

CHAPITRE 1

01 Le sens de la formation

Ce que tu as appris, et ce que la certification va vérifier

Introduction

LE SENS DE LA FORMATION

Pratiquer la souplesse en sécurité, puis savoir la transmettre.

La formation Amplitia a un double objectif. Le premier est de donner à chaque stagiaire les connaissances nécessaires pour **pratiquer la souplesse en toute sécurité**. Le second est de lui permettre de **l'enseigner** : construire un cours, guider un groupe, adapter un exercice à la personne qui se trouve en face de soi.

Le fil rouge de ces neuf modules est simple : **comprendre comment fonctionne le corps** pour pouvoir l'amener en douceur vers plus d'amplitude, avec des exercices ciblés plutôt qu'avec de la force. Une amplitude ne se prend pas : elle se prépare, se contrôle et s'apprivoise.

Enseigner la souplesse, c'est aussi **tenir compte de son public**. Chaque élève arrive avec son âge, son niveau, son histoire, ses blessures passées et parfois des traumatismes. Le rôle de l'enseignant est de respecter les personnes et leur corps : proposer des options, laisser la possibilité de s'arrêter, ne jamais forcer une posture ni une sensation, et adapter le travail à ce que la personne peut vivre en confiance.

LES QUATRE PILIERS DE LA FORMATION

1. **Comprendre** — l'anatomie, la biomécanique et le système nerveux qui rendent la souplesse possible.
2. **Observer** — lire une posture, repérer une compensation, reconnaître une limite.
3. **Adapter** — choisir l'exercice, l'option et la progression selon la personne.
4. **Transmettre** — donner des consignes claires, construire un cours et un cycle cohérents, animer un groupe et analyser sa pratique.

Ce module 10 rassemble l'essentiel des neuf modules du Parcours Fondamental, puis présente les modalités de la certification. Utilise-le comme fil de révision : pour chaque module, vérifie que tu sais expliquer les notions clés avec tes propres mots et les appliquer à un cas concret.

CHAPITRE 2

02 Révisions — modules 1 et 2

Les bases du corps et du système nerveux

Module 1 — Fondamentaux et compréhension du corps

LES BASES

Parler juste, comprendre les structures, observer avant de corriger.

Ce premier module pose les fondations de toute la formation : un vocabulaire commun, une compréhension des structures qui rendent la souplesse possible, et une méthode pour observer un mouvement avant de le corriger.

Chapitre 1 — Comprendre la souplesse et employer le bon vocabulaire

Souplesse, mobilité et amplitude utile ne sont pas synonymes. La souplesse décrit l'amplitude qu'un muscle et une articulation peuvent atteindre ; la mobilité ajoute la capacité de bouger activement dans cette amplitude ; l'amplitude utile est celle que l'on peut réellement employer dans un mouvement. Les mots étirement, assouplissement et stretching ont aussi chacun leur sens, comme l'échauffement et la récupération, qui ne remplissent pas le même rôle dans la séance. Plusieurs facteurs influencent la souplesse : âge, morphologie, historique de pratique, température, état du système nerveux.

Exemple concret. Une élève peut poser les mains à plat au sol en flexion avant (bonne souplesse des ischio-jambiers) mais être incapable de lever la jambe tendue à la même hauteur sans aide (mobilité active limitée). Son amplitude utile pour la danse ou la pole est donc plus faible que ce que montre sa souplesse passive. Employer les bons mots permet d'expliquer clairement ce qu'on travaille et pourquoi.

Chapitre 2 — Les différents types de souplesse

On distingue la souplesse statique, passive, active et dynamique. L'amplitude passive est obtenue avec une aide extérieure (main, sangle, gravité, partenaire) ; l'amplitude active est tenue par ses propres muscles. L'écart entre les deux indique le travail de contrôle à construire : plus il est grand, plus l'amplitude est fragile.

Chaque forme a son intérêt : le statique pour gagner en amplitude en fin de séance, le passif pour explorer une position avec aide, l'actif pour apprendre à tenir et à contrôler, le dynamique pour préparer le corps au mouvement pendant l'échauffement. Un cours complet les combine selon l'objectif ; une souplesse uniquement passive reste peu utilisable dans le mouvement.

Chapitre 3 — Les structures impliquées

Le muscle est formé de sarcomères dont la relation longueur-tension explique pourquoi un muscle produit moins de force en position très courte ou très longue. Un travail régulier en amplitude peut ajouter des sarcomères en série (sarcomérogenèse). Le fuseau neuromusculaire détecte l'étirement et sa vitesse ; l'organe tendineux de Golgi renseigne sur la tension. Articulations, tendons, ligaments et fascias complètent le tableau : chacun participe ou limite l'amplitude à sa façon, et les ligaments ne sont pas faits pour être « étirés ».

Le tendon transmet la force du muscle à l'os ; le ligament relie deux os et stabilise l'articulation ; le fascia enveloppe et relie les muscles entre eux. Une sensation d'étirement dans le ventre du muscle est recherchée ; une sensation dans une articulation, un tendon ou un ligament (genou, aine, poignet) signale qu'il faut changer le placement.

Chapitre 4 — Bases de biomécanique et chaînes musculaires

Tout mouvement se lit dans les trois plans (sagittal, frontal, transversal). Le principe des leviers explique pourquoi la position d'un bras ou d'une jambe change l'effort demandé. Les chaînes musculaires montrent que les muscles travaillent en réseau. La méthode d'observation en plusieurs étapes, illustrée par l'exemple de la flexion avant, apprend à regarder ce qui bouge, où, et comment, avant de proposer une correction.

Dans la flexion avant, par exemple, on regarde si le mouvement part des hanches (bascule du bassin) ou du dos (colonne qui s'arrondit), si les genoux restent alignés et si la nuque reste libre. Deux personnes peuvent toucher le sol de la même façon avec deux stratégies très différentes : c'est la stratégie qui oriente la consigne.

Chapitre 5 — Mobilité, stabilité et contrôle

Un muscle peut travailler de trois façons : en se raccourcissant (concentrique), sans changer de longueur visible (isométrique) ou en freinant en s'allongeant (excentrique). Dans chaque mouvement, on distingue le muscle qui produit le geste et celui qui est mis en longueur. Une mobilité utile associe toujours amplitude et stabilité.

La stabilité n'est pas la rigidité : c'est la capacité à garder une articulation organisée pendant qu'une autre bouge, comme un bassin stable pendant un levé de jambe. Le contrôle permet d'entrer, de tenir et de sortir d'une position sans à-coup. C'est ce trio mobilité-stabilité-contrôle qui rend une amplitude sûre et utilisable.

Chapitre 6 — Comprendre les limites et les compensations

Le corps cherche toujours la solution la plus facile : si une zone est limitée, une autre compense. L'enseignant apprend à différencier une posture organisée d'une posture compensée (exemple de la fente basse), à reconnaître plusieurs situations (limite musculaire, articulaire, peur, fatigue, douleur) et à comprendre le réflexe myotatique, qui explique pourquoi un étirement brusque déclenche une contraction de protection.

Le fil conducteur proposé : observer, identifier la zone qui travaille, repérer celle qui compense, chercher la cause probable, puis adapter (réduire l'amplitude, utiliser un accessoire, changer la consigne). Une limite n'est pas un échec : c'est une information qui indique par où commencer.

Les notions à savoir expliquer

- La différence entre souplesse, mobilité et amplitude utile.
- Les quatre formes de souplesse et l'écart entre amplitude passive et active.
- Le rôle du sarcomère, du fuseau neuromusculaire et de l'organe tendineux de Golgi.
- Les trois plans de mouvement et le principe des leviers.
- Les trois modes de contraction : concentrique, isométrique, excentrique.
- La différence entre une posture organisée et une posture compensée.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Une élève touche le sol mais ne lève pas la jambe : que lui manque-t-il, et que lui proposes-tu ?
2. Pourquoi entrer lentement dans un étirement ?
3. Où une sensation d'étirement ne doit-elle pas apparaître ?
4. Comment repères-tu une compensation dans une fente basse ?

Compétence attendue — Employer le bon vocabulaire, expliquer ce qui permet ou limite une amplitude, et observer une posture avant de la corriger.

Module 2 — Respiration, relâchement et système nerveux

LE CORPS QUI AUTORISE

La souplesse dépend aussi de ce que le système nerveux accepte.

Ce module change le regard sur la souplesse : on ne « rallonge » pas seulement des muscles, on apprend au système nerveux qu'une amplitude est sûre.

Le rôle du système nerveux

L'amplitude disponible dépend en grande partie de la tolérance à l'étirement. Quand le système nerveux perçoit une menace (vitesse, douleur, stress, froid, fatigue), il augmente la tension et freine le mouvement. Quand il se sent en sécurité, il autorise davantage d'amplitude. C'est pourquoi la progression passe par des expériences répétées, claires et sans douleur.

Les gains rapides observés en une séance viennent surtout de cette tolérance accrue ; les changements des tissus, plus lents, demandent des semaines de pratique régulière. Un élève stressé, fatigué ou qui a peur aura souvent moins d'amplitude : le contexte du cours compte autant que l'exercice.

Respiration et relâchement

Une respiration lente et régulière, avec une expiration qui s'allonge, aide à relâcher les tensions inutiles. Le souffle sert aussi d'indicateur : s'il se bloque, l'intensité est trop forte et l'on réduit l'amplitude. On utilise 8 à 10 respirations calmes par exercice pour laisser au corps le temps d'accepter la position.

La respiration costale latérale (les côtes s'écartent sur les côtés et vers l'arrière) prépare aussi les ouvertures du haut du corps. On évite l'apnée pendant l'effort et l'on garde une expiration douce au moment où l'on approfondit légèrement la position.

Les réflexes

Le réflexe myotatique provoque une contraction quand un muscle est étiré rapidement : d'où l'intérêt d'entrer lentement dans une posture. Le réflexe myotatique inverse, lié à l'organe tendineux de Golgi, accompagne une diminution de tension après une contraction. Le contracté-relâché s'appuie sur ces mécanismes : contracter le muscle étiré quelques secondes, relâcher, puis gagner un peu d'amplitude.

La proprioception

C'est la perception de la position et du mouvement du corps. Mieux sentir son bassin, sa colonne ou ses épaules permet de mieux placer, de repérer une compensation et de contrôler une amplitude.

Elle se développe avec des exercices lents, des repères tactiles (mains sur les hanches, sur les côtes), le miroir au début puis sans miroir, et des consignes qui orientent l'attention vers une sensation précise plutôt que vers la forme finale.

La gestion des tensions

Repérer les crispations parasites (mâchoire, épaules, apnée), doser l'effort, accepter de s'arrêter ou de réduire. Une pratique vécue en confiance progresse mieux qu'une pratique subie.

C'est ici que la prise en compte du public prend tout son sens : certaines personnes arrivent avec des douleurs, des blessures ou des traumatismes. Proposer sans imposer, prévenir avant un contact, laisser la possibilité de sortir d'une posture et respecter un refus font partie de la sécurité.

Les notions à savoir expliquer

- La tolérance à l'étirement et le rôle protecteur du système nerveux.
- La respiration comme outil de relâchement et comme indicateur d'intensité.
- Le réflexe myotatique, le réflexe myotatique inverse et le contracté-relâché.
- La proprioception et les moyens de la développer.
- Les signes de tension parasite et la manière d'y répondre.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Pourquoi un élève gagne-t-il souvent de l'amplitude en fin de séance ?
2. Explique le contracté-relâché à un débutant en trois phrases.
3. Que fais-tu si un élève bloque sa respiration dans une posture ?
4. Comment adaptes-tu ta façon de guider pour une personne qui a besoin d'être rassurée ?

Compétence attendue — Utiliser la respiration, le rythme et les consignes de relâchement pour aider un élève à gagner en amplitude sans forcer.

CHAPITRE 3

03 Révisions — modules 3 et 4

Le haut du corps, les jambes et le bassin

Module 3 — Dos, épaules et backbend

LE HAUT DU CORPS

Développer la mobilité et l'ouverture du haut du corps avec contrôle et sécurité.

Chapitre 1 — Comprendre le backbend

Le backbend n'est pas une simple cambrure : c'est une extension active et répartie, où la colonne (surtout thoracique), les épaules et les hanches se partagent le travail. L'erreur la plus fréquente est de mettre presque tout le mouvement dans le bas du dos : on obtient une cassure en « L » au lieu d'une courbe en « C ». Si les épaules sont raides, la cage thoracique fermée ou les hanches limitées, les lombaires compensent. Les trois bases d'un bon backbend sont la répartition, le contrôle et la progression ; la respiration est l'indicateur n°1.

Chapitre 2 — Anatomie du dos

La colonne compte des régions cervicale, thoracique et lombaire aux rôles différents, avec des courbures naturelles qui ne sont pas des défauts. Le segment mobile associe deux vertèbres, un disque, des facettes et des ligaments ; en extension, l'arrière du segment se rapproche, ce qui n'est pas dangereux en soi : tout dépend de la dose, de la vitesse et de la répartition. Muscles superficiels (trapèze, rhomboïdes, grand dorsal, érecteurs) et profonds (multifides, rotateurs, semi-épineux) produisent, organisent et freinent la courbe. On observe le mouvement plutôt que la silhouette au repos, et l'on ne diagnostique jamais une scoliose ou une hyperlordose.

Chapitre 3 — Anatomie et mouvements des épaules

L'épaule est un complexe : humérus, omoplate, clavicule et cage thoracique bougent ensemble. La coiffe des rotateurs centre la tête humérale pendant l'effort. L'omoplate a six mouvements ; quand les bras montent, elle tourne vers le haut et bascule vers l'arrière (rythme scapulo-huméral). Le test au mur permet de distinguer la mobilité de l'épaule d'une compensation des côtes et des lombaires. Les freins à l'élévation des bras sont le grand dorsal, les pectoraux, le triceps et un haut du dos rigide.

Chapitre 4 — Apprentissage du backbend

On redonne d'abord de la mobilité à la colonne dans les quatre directions, puis on apprend à respirer dans la cage thoracique et à l'ouvrir sans projeter les côtes. La construction suit des étapes : appuis répartis, autograndissement, sternum qui avance, omoplates qui accompagnent les bras, extension de hanche avec les fessiers, sortie lente. La chaîne antérieure doit pouvoir s'ouvrir pendant que la chaîne postérieure produit et soutient : « étiré » ne veut pas dire « inactif ».

Chapitre 5 — Progressions et pédagogie

Un bilan de départ en quatre tests (élévation des bras au mur, sphinx d'observation, test de Thomas modifié, cobra d'évaluation) situe l'élève. La progression compte sept niveaux, du sphinx actif au backbend debout, avec des critères de passage fondés sur la qualité et non la profondeur. On prépare les poignets, la stabilité scapulaire (Y, T, W, planche avec protraction) et l'on structure une séance : échauffement, mobilité, activation, pratique, retour au calme.

Chapitre 6 — Observer, corriger et sécuriser

La fiche d'analyse regarde appuis, épaules, thorax, lombaires, hanches et sortie. On nomme une seule erreur prioritaire, on donne une consigne courte, on aide si besoin (accessoire, réduction, parade) puis on compare. Les signaux sont classés en trois niveaux : poursuivre, adapter, arrêter. Protéger les lombaires passe par quatre leviers : engager le centre, répartir l'extension, libérer l'extension de hanche, allonger avant d'arquer. Trois profils d'élèves (débutante raide, hypermobile, hypercyphose) et un programme de 6 semaines illustrent l'adaptation.

Chapitres 7 et 8 — Recherche, synthèse et mindset

La recherche confirme que la souplesse progresse avec une pratique régulière et que la force en grande amplitude améliore aussi la mobilité. Le mindset à transmettre : le backbend n'est pas une performance ; on mesure ses progrès par la qualité (appuis, respiration, sortie) plutôt que par la profondeur.

Les notions à savoir expliquer

- Courbe en « C » et cassure en « L » ; pourquoi les lombaires compensent.
- Les trois bases : répartition, contrôle, progression.
- Les six mouvements de l'omoplate et le rythme scapulo-huméral.
- Les freins à l'élévation des bras et les exercices associés.
- Le bilan de départ en quatre tests et la progression en sept niveaux.
- Les signaux poursuivre / adapter / arrêter et les quatre leviers de protection des lombaires.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Un élève fait un cobra en charnière lombaire : quelle consigne donnes-tu, quel exercice proposes-tu ?
2. Les coudes s'ouvrent dans le pont : quelles causes possibles ?
3. Quels critères valident le passage du niveau 3 au niveau 4 ?
4. Comment adaptes-tu le backbend pour une élève hypermobile ?

Compétence attendue — Évaluer un élève, choisir son niveau de départ et guider un backbend réparti, respirable et contrôlé, en corrigeant la cause et pas seulement la forme.

Module 4 — Jambes, hanches et bassin

LE BAS DU CORPS

Une souplesse fonctionnelle, placée et contrôlée.

Chapitre 1 — Comprendre la souplesse du bas du corps

La souplesse est une compétence à trois axes : mobilité articulaire, force musculaire et contrôle neuromusculaire. Dans le bas du corps, il est facile de « tricher » : bassin qui s'enroule, hanche qui s'ouvre, genou qui tourne. C'est la fausse amplitude : on descend plus bas mais la zone visée ne travaille plus. Règles fondamentales : échauffement, respiration contrôlée, zéro douleur vive, régularité plutôt qu'intensité.

Chapitre 2 — Anatomie des hanches et du bassin

Le bassin est le centre de contrôle de la souplesse : interface entre colonne et jambes, sa position influence l'efficacité des étirements et la contrainte sur les structures. On apprend ses repères osseux (crête iliaque, EIAS, sacrum, symphyse pubienne, ischions), les six mouvements de la hanche, et surtout à reconnaître et contrôler l'antéversion, la rétroversion et la position neutre.

Chapitre 3 — Ischio-jambiers, adducteurs et quadriceps

Ces groupes musculaires limitent ou permettent l'amplitude des écarts. Dans l'écart facial, l'aine n'a pas besoin d'être « plus ouverte » mais plus forte : renforcer les adducteurs stabilise l'amplitude. Un muscle souple mais faible dans son amplitude reste instable : on associe toujours étirement et renforcement dans la même zone, comme dans la fente basse active qui mobilise l'avant de la hanche en activant le fessier.

Chapitre 4 — Ouverture des hanches et rotations

Une hanche mobile doit être contrôlée dans toutes ses directions. Les rotations interne et externe se travaillent en position stable (90/90), l'ouverture et le contrôle des adducteurs en papillon actif, et l'amplitude active debout avec un appui léger, sans compensation du bassin.

Chapitre 5 — Les écarts

Trois formes, trois logiques : l'écart facial (adducteurs, bassin neutre ou légèrement en antéversion), le pancake (ischio-jambiers et adducteurs, bascule depuis les hanches) et l'écart antéro-postérieur (ischio-jambiers de la jambe avant, psoas et quadriceps de la jambe arrière, bassin de face). Une sensation dans le genou n'est pas l'étirement recherché : on corrige le placement au lieu de tenir.

Chapitre 6 — Pancake et écart facial : analyse

Ces deux positions se ressemblent mais ne fonctionnent pas pareil. Pancake = flexion + antéversion : sans antéversion, le dos s'arrondit et l'étirement perd son efficacité. Écart facial = abduction + stabilité. La respiration sert d'outil de régulation : la souplesse est aussi la capacité du système nerveux à accepter une nouvelle amplitude.

Chapitre 7 — Renforcement et souplesse active

La force est la condition d'une souplesse durable. Levés de jambe actifs, travail en écart sans mouvement du buste, contracté-relâché pour les ischio-jambiers. L'over split n'est qu'une marge d'amplitude : il n'a de valeur que s'il est contrôlé en entrée, en maintien et en sortie.

Chapitre 8 — Placement, progression et conclusion

Trois repères d'alignement : bassin stable, colonne allongée, épaules relâchées. La progression se fait en trois niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) avec des critères de passage précis, par exemple trouver seul l'antéversion, puis réduire l'écart entre hauteur de jambe active et passive. Environ 10 minutes d'étirement par semaine et par groupe musculaire, réparties sur plusieurs jours, apportent l'essentiel des gains. Progression lente = progression durable.

Les notions à savoir expliquer

- Les trois axes de la souplesse : mobilité, force, contrôle.
- Vraie et fausse amplitude, et leurs signes.
- Antéversion, rétroversion, position neutre et leur rôle dans chaque écart.
- Les muscles sollicités dans l'écart facial, le pancake et l'écart antéro-postérieur.

- Pourquoi associer étirement et renforcement dans la même zone.
- Les niveaux de progression et leurs critères de passage.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Une élève sent son genou dans l'écart facial : que corriges-tu ?
2. Quelle est la différence mécanique entre pancake et écart facial ?
3. Comment vérifies-tu que le bassin reste de face dans l'écart antéro-postérieur ?
4. Combien de temps d'étirement par semaine recommandes-tu pour un groupe musculaire, et pourquoi répartir ?

Compétence attendue — Construire une progression vers les écarts en contrôlant le placement du bassin, en associant étirement et renforcement, et en distinguant vraie et fausse amplitude.

CHAPITRE 4

04 Révisions — modules 5 et 6

La colonne et la pédagogie

Module 5 — Torsions, inclinaisons et mobilité globale

LA COLONNE DANS TOUTES SES DIRECTIONS

Tourner, incliner, puis relier le corps entier.

La colonne et ses structures

Les corps vertébraux portent les charges, les facettes articulaires guident et limitent le mouvement selon leur orientation, les disques se déforment et transmettent les charges, les ligaments et capsules contiennent le geste en fin d'amplitude sans le produire. Une rotation ou une inclinaison globale résulte de petits mouvements répartis entre plusieurs segments : une grande amplitude visible ne dit pas quel étage a bougé.

Le disque n'est pas un coussin rigide : c'est un tissu vivant qui se déforme. Flexion, inclinaison et rotation modifient les contraintes sans provoquer automatiquement de lésion. Le travail de souplesse vise une amplitude utilisable, pas une laxité maximale des ligaments.

Les torsions

La rotation se répartit entre colonne thoracique, lombaires, bassin et appuis. On oriente le sternum par rapport au bassin plutôt que de tirer avec les bras ; la tête accompagne le mouvement sans le remplacer. Pour tourner vers la droite, l'oblique interne droit et l'oblique externe gauche contribuent à la rotation, d'autres muscles en contrôlent la vitesse et la posture.

En pratique, on commence par de petites rotations avec un appui stable (au sol, en fente basse, assis), mains sur le haut du buste plutôt que tirant contre un genou. On ajoute ensuite des variantes : bras qui s'ouvrent, élastique, transitions. La fente ou l'assise ajoutent un travail des hanches ; elles ne permettent pas d'isoler une rotation lombaire.

Les inclinaisons

Dans une inclinaison, le flanc qui s'allonge reste actif : il freine la descente (travail excentrique), tient la position (isométrique) puis ramène le tronc (concentrique). Carré des lombes, obliques et érecteurs du rachis participent selon la tâche. La position du bras (levier long ou court), les appuis (debout, en fente, assis) et l'appui d'une main modifient la difficulté.

Exemple d'une inclinaison debout vers la droite : la gravité entraîne le tronc, les muscles du côté gauche freinent la descente en s'allongeant, tiennent la position, puis se raccourcissent pour ramener le tronc au centre. Un muscle étiré n'est donc pas forcément au repos. Les variantes en fente basse, en fente en ouverture et assise jambe allongée permettent de faire varier les appuis.

Cocontraction et dosage

Des muscles aux actions opposées peuvent s'activer ensemble pour contrôler le tronc. L'objectif n'est pas de tout serrer, mais d'engager suffisamment pour contrôler la posture tout en continuant à respirer. On fait varier une seule chose à la fois : amplitude, levier, appui ou durée.

La mobilité globale

La souplesse n'a de sens que si elle s'utilise dans le mouvement. La mobilité globale relie les amplitudes travaillées (colonne, épaules, hanches) dans des enchaînements fluides et contrôlés, pour que l'élève puisse se servir de sa souplesse en danse, en pole, en aérien ou au quotidien.

Les notions à savoir expliquer

- Le rôle des vertèbres, facettes, disques, ligaments et capsules dans la rotation et l'inclinaison.
- La répartition d'une rotation entre colonne, bassin et appuis.
- Les phases excentrique, isométrique et concentrique dans une inclinaison.
- La cocontraction et la notion de tension « suffisante ».
- Ce que l'on fait varier pour progresser : amplitude, levier, appui, durée.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Pour tourner vers la droite, quels obliques contribuent à la rotation ?
2. Pourquoi « allongé » ne veut pas dire « inactif » dans une inclinaison ?
3. Comment rends-tu une inclinaison plus facile sans changer de posture ?
4. Comment intègres-tu une torsion dans un enchaînement de mobilité globale ?

Compétence attendue — Proposer des torsions et des inclinaisons dosées, expliquer le rôle des muscles dans chaque phase du geste et intégrer la souplesse dans un mouvement global.

Module 6 — Pédagogie, transmission et création de cours

ENSEIGNER

Transformer les connaissances en un cours clair, sûr et motivant.

La posture de l'enseignant

Des consignes claires, courtes et répétées à chaque cours. La protection du dos passe toujours en priorité. Pas de compétition entre élèves, mais un peu de défi pour donner envie de progresser. L'enseignant observe, encourage, propose des options et laisse chaque personne avancer à son rythme.

Les options et la progression

Chaque exercice se présente d'abord dans une option simple, puis dans une option plus avancée. Les débutants travaillent aussi l'actif et le contracté-relâché dès le départ : ce n'est pas réservé aux avancés. La progression passe par des versions plus faciles puis plus difficiles du même exercice (sans puis avec poids, avec ou sans élastique).

Le dosage

4 à 6 exercices maximum par cours, 2 répétitions par exercice, 8 à 10 respirations par exercice. Mieux vaut peu d'exercices bien faits que beaucoup d'exercices survolés.

Le cours type de 45 minutes

Accueil 5 minutes (thème du cycle, rappel de sécurité, protection du dos), échauffement 5 minutes, puis 4 à 6 exercices en alternant travail actif et passif, et retour au calme de 5 minutes maximum.

La programmation évolutive

Les cours s'organisent en cycles, par thème et par objectif, avec une progression logique d'un cycle à l'autre. Exemple de saison : épaules, dos, ischio-jambiers, psoas et quadriceps, adducteurs et hanches, postures dos et épaules, split latéral, middle split et pancake. Chaque cycle prépare le suivant.

Préparer un cours et un cycle

Le stagiaire apprend à construire un cours complet et un cycle de 4 semaines, en expliquant ses choix : pourquoi ce thème, pourquoi cet ordre, quelles options pour quels élèves, et comment la difficulté évolue d'une semaine à l'autre.

Exemple de logique de cycle. Semaine 1 : découvrir le thème avec des options simples et beaucoup de repères. Semaine 2 : consolider et introduire le travail actif. Semaine 3 : augmenter légèrement la difficulté (levier, durée, accessoire en moins). Semaine 4 : intégrer et observer les progrès, puis préparer le thème suivant.

Les notions à savoir expliquer

- Les qualités d'une consigne : courte, claire, répétée, centrée sur une sensation.
- Option simple puis option avancée pour chaque exercice.
- Le dosage : 4 à 6 exercices, 2 répétitions, 8 à 10 respirations.
- La structure du cours de 45 minutes.
- La programmation par cycle, par thème et par objectif.
- L'adaptation à son public : niveau, âge, blessures, histoire de la personne.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Construis le déroulé d'un cours de 45 minutes sur le thème « ischio-jambiers ».
2. Quelles options proposes-tu pour une débutante et pour une élève avancée sur le même exercice ?
3. Comment fais-tu évoluer un cycle de 4 semaines sur les épaules ?
4. Comment accueilles-tu une nouvelle élève qui signale une ancienne blessure au dos ?

Compétence attendue — Préparer un cours et un cycle de 4 semaines cohérents, sûrs et adaptés à son public, et savoir justifier chaque choix.

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.

CHAPITRE 6

06 Vue d'ensemble et certification

Le parcours complet et les modalités de la validation finale

Vue d'ensemble

DE LA CONNAISSANCE À LA TRANSMISSION

MODULE	QUESTION CENTRALE	CE QUE TU DOIS SAVOIR FAIRE
1 · Fondamentaux	Qu'est-ce que la souplesse et qu'est-ce qui la limite ?	Employer le bon vocabulaire, observer, repérer une compensation.
2 · Système nerveux	Pourquoi le corps accepte-t-il ou refuse-t-il une amplitude ?	Guider la respiration et le relâchement.
3 · Dos et épaules	Comment ouvrir le haut du corps sans charger le bas du dos ?	Faire un bilan, choisir un niveau, guider un backbend réparti.
4 · Jambes et bassin	Comment progresser vers les écarts sans fausse amplitude ?	Placer le bassin, associer étirement et force, adapter la progression.
5 · Torsions et inclinaisons	Comment tourner et incliner la colonne avec contrôle ?	Doser une torsion ou une inclinaison, relier la souplesse au mouvement global.
6 · Pédagogie	Comment transmettre en sécurité ?	Construire un cours, un cycle et des options.
7 · Encadrement des débutants	Comment rendre un exercice accessible à un débutant ?	Observer sans diagnostiquer, adapter un paramètre, réagir aux sensations.
8 · Animation de cours	Comment faire progresser un groupe aux besoins différents ?	Préparer une séance adaptable, organiser les blocs et les transitions.
9 · Pratique supervisée	Comment progresser en enseignant ?	Conduire une séquence, analyser sa pratique, construire un plan de perfectionnement.

La certification du Parcours Fondamental

MODULE 10 • VALIDATION FINALE DES COMPÉTENCES

Vérifier que tu sais pratiquer, observer, adapter, animer et transmettre.

Conditions d'accès

Avoir suivi l'ensemble des modules du Parcours Fondamental et validé le quiz en ligne de chaque week-end (moyenne requise ; un rattrapage gratuit en ligne est possible dans la semaine). Les examens de fin des modules 7, 8 et 9 doivent avoir été passés ; en dessous de 60 % de bonnes réponses, les chapitres concernés sont revus avec la formatrice avant la certification.

Le déroulement

La certification se déroule sur **une journée**, en présentiel au studio. La date est communiquée en début de session.

ÉPREUVE	CONTENU	POINTS
Quiz de connaissances	30 questions à choix et 2 questions ouvertes sur l'ensemble des modules	40
Mise en situation pédagogique	Présentation et animation d'un cours, présentation d'un cycle de progression, puis court échange oral devant un jury de 2 membres	60
Total	**Certification à partir de 80 points, avec au moins 36 / 60 à la mise en situation**	**100**

> POURQUOI UN MINIMUM EN PRATIQUE ?
>
> La certification atteste que tu sais enseigner. Même avec un excellent quiz, il faut obtenir au moins 36 points sur 60 à la mise en situation pour être certifié(e).

Tu devras notamment **animer un cours**, **présenter un cycle** et **expliquer la logique de tes choix** : pourquoi ce thème, pourquoi cet ordre d'exercices, quelles options pour quels élèves, ce que tu as observé et pourquoi tu as adapté.

Ce que le jury observe

- La capacité à structurer une séance cohérente autour d'un objectif.
- La maîtrise technique, pédagogique et sécuritaire des exercices.
- L'observation, l'adaptation et la correction, en vérifiant l'effet des décisions.
- La compréhension du corps, du placement et des compensations.
- Des consignes claires, une démonstration complète et la gestion du groupe.
- La capacité à justifier ses choix.

> RATTRAPAGE
>
> En cas d'échec, un rattrapage est possible en visioconférence ou en présentiel lors de la session suivante, sous réserve de places disponibles, pour 300 € à la charge du stagiaire.

Pour te préparer

- Relis les « compétences attendues » des neuf modules et vérifie que tu peux les expliquer avec tes propres mots.
- Entraîne-toi à observer une posture : qu'est-ce qui bouge, qu'est-ce qui compense, quelle option proposer ?
- Prépare à l'avance ton cours et ton cycle de 4 semaines sur un thème de ton choix, avec la fiche de préparation et la fiche cycle.
- Mets en œuvre le plan de perfectionnement construit au module 9 : un acquis à conserver, une priorité, une action à tester à chaque séance.
- Fais au moins une simulation complète, chronométrée, puis analyse-la avec les cinq questions de l'auto-analyse.

- Pense à ton public : comment adapter ton cours à un débutant, à une personne qui revient de blessure, à une personne qui a besoin d'être rassurée ?

LE MESSAGE DE LA FORMATION

La souplesse se construit avec patience, compréhension et respect du corps. Un bon enseignant ne cherche pas l'amplitude la plus spectaculaire : il aide chaque personne à trouver une amplitude utile, contrôlée et vécue en confiance.