



AMPLITIA — FLEXIBILITY INSTRUCTOR

MODULE 6

Pédagogie, transmission & création de cours

Passer de pratiquant à enseignant

by Élodie Padovani-Mas

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOUPLESSE ET MOBILITÉ

Cours complet · 8 chapitres

Sommaire

Introduction et méthode Amplitia

01 La posture de l'enseignant

02 Connaître son élève

03 Les principes pédagogiques

04 Communiquer et guider

05 Construire une séance

06 Programmer par cycles

07 Adapter et différencier

08 Sécurité et auto-évaluation



Pédagogie, transmission & création de cours

MOD.

6

Introduction au module : passer de pratiquant à enseignant

Vous avez appris, au fil des modules 1 à 5, comment fonctionne le corps, comment le système nerveux autorise le relâchement, et comment travailler le dos, les épaules, les jambes, les hanches et la mobilité globale. Ce sixième module répond à une nouvelle question : **comment transmettre tout cela à vos élèves, en sécurité et avec méthode ?**

Savoir s'assouplir ne suffit pas pour enseigner la souplesse. Un bon enseignant sait observer, donner des consignes claires, adapter chaque exercice au niveau de l'élève et construire une progression dans le temps. C'est tout l'objet de ce module.

OBJECTIF DU MODULE

Concevoir, animer et adapter des cours de souplesse sûrs et progressifs, et construire des programmes par cycles selon les objectifs de chaque élève.

La méthode Amplitia

Les règles qui reviennent dans chaque chapitre

Ce que cela veut dire en cours

Principe

Des consignes claires Courtes, précises, positives, et répétées à chaque cours pour devenir un réflexe.

Rappelée à chaque exercice, avant toute recherche d'amplitude.

La protection du dos

La progressivité L'option simple d'abord, l'option avancée ensuite, pour ceux qui le souhaitent.

Pas de compétition, mais un vrai défi adapté à chacun, en respectant ses limites.

Un climat de confiance

Un format maîtrisé 4 à 6 exercices par cours, 2 passages, 8 à 10 respirations par exercice.

Des cycles de 4 semaines, adaptés à l'objectif de chaque élève.

Le parcours du module

8 chapitres, de la posture de l'enseignant à la sécurité

CHAPITRE	QUESTION TRAITÉE
1. La posture de l'enseignant	Quel est le rôle de l'enseignant de souplesse, avant même la recherche d'amplitude ?
2. Connaître son élève	Comment adapter un cours à quelqu'un qu'on ne connaît pas encore ?
3. Les principes pédagogiques	Pourquoi la répétition et la régularité font-elles progresser en souplesse ?
4. Communiquer et guider	Comment donner une consigne claire qui protège l'élève ?
5. Construire une séance	Pourquoi 4 à 6 exercices suffisent-ils pour un cours efficace ?
6. Programmer par cycles	Comment organiser la progression sur plusieurs semaines, selon l'objectif de chacun ?
7. Adapter et différencier	Comment faire travailler tous les niveaux dans un même cours ?
8. Sécurité et auto-évaluation	Comment prévenir les blessures et progresser en tant qu'enseignant ?

Comment travailler ce module

Chapitres, quiz, ressources et glossaire

- **Lisez les chapitres dans l'ordre** : chacun s'appuie sur le précédent.
- **Faites le quiz de fin de chapitre** pour vérifier vos acquis avant de passer au suivant.
- **Utilisez les fiches pratiques** (fiche cycle, fiche de préparation de séance, grille d'auto-évaluation) pour préparer vos propres cours.
- **Répondez aux questions du journal de pratique** : elles vous aident à relier le module à votre expérience.
- **Consultez le glossaire** dès qu'un terme vous semble flou.

LIEN AVEC LA CERTIFICATION

Ce module prépare directement la mise en situation de la certification finale : vous animerez une séquence de cours devant le jury, qui observera la clarté de vos consignes, la protection du corps, la progressivité, les options proposées, la qualité de votre écoute et votre capacité à observer et corriger.

POUR COMMENCER — QUESTION DE RÉFLEXION

Pensez au dernier cours de souplesse que vous avez suivi. Qu'est-ce qui vous a donné confiance, et qu'est-ce qui vous a manqué ?

01 La posture de l'enseignant

Quel est le rôle de l'enseignant de souplesse, avant même la recherche d'amplitude ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Décrire les quatre responsabilités de l'enseignant : protéger, guider, observer, encourager.
- Trouver l'équilibre entre écoute et défi, sans esprit de compétition.
- Reconnaître les limites de sa compétence et utiliser le toucher avec consentement.

Les 4 responsabilités de l'enseignant

La sécurité d'abord, l'amplitude ensuite

1

Protéger

Le dos, les articulations et les structures fragiles passent avant la performance.

Sécurité

2

Guider

Des repères clairs : quoi faire, où et comment.

Clarté

3

Observer

Repérer compensations, tensions et signes de fatigue.

Vigilance

4

Encourager

Valoriser les progrès, même petits, sans comparer.

Confiance

Les quatre responsabilités de l'enseignant de souplesse.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Ce module transforme les acquis des modules 1 à 5 en cours concrets : savoir transmettre, protéger et faire progresser chaque élève, puis construire des programmes adaptés à chacun.

Comment lire ce module

Relier chaque principe à une situation de cours

Chaque chapitre associe trois niveaux de lecture : un principe pédagogique, des exemples concrets de consignes ou de situations, et des outils directement utilisables en cours (fiches, tableaux, grilles). Le module prépare directement la mise en situation de la certification finale, où vous animerez une séquence de cours devant le jury.

À la fin du module, vous pourrez

- Adopter une posture d'enseignant responsable, à l'écoute et encourageante.
- Évaluer le niveau et les besoins de vos élèves.
- Donner des consignes claires, démontrer et corriger en toute sécurité.
- Construire une séance complète selon la méthode Amplitia.
- Construire un programme par cycles adapté aux objectifs de chacun.
- Adapter un même cours à des niveaux différents.
- Prévenir les blessures et analyser votre propre pratique.

Principe central

À RETENIR

La méthode Amplitia repose sur des consignes claires répétées à chaque cours, la protection du dos avant toute recherche d'amplitude, l'option simple d'abord puis l'option avancée, un climat de confiance sans compétition, et des séances de 4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations par exercice.

Question à poser

Repère

Sécurité Le dos et les articulations sont-ils protégés ?

L'élève sait-il quoi faire, où et comment ?

Clarté

Progressivité L'option simple a-t-elle été proposée en premier ?

Chaque élève a-t-il trouvé un défi à sa mesure ?

Écoute

Votre rôle d'enseignant

L'amplitude vient ensuite, avec le temps

L'enseignant de souplesse est d'abord **le gardien de la sécurité de ses élèves**. Vous n'êtes pas là pour montrer ce que vous savez faire, mais pour permettre à chaque élève de progresser dans son propre corps. Un bon cours ne se mesure pas au nombre de grands écarts réalisés, mais au nombre d'élèves qui repartent en sécurité, en confiance et avec l'envie de revenir.

Vos quatre responsabilités

Ce que cela veut dire

Responsabilité

Protéger Le dos, les articulations et les structures fragiles passent avant la performance.

Donner des repères clairs pour que l'élève sache quoi faire, où et comment.

Guider

Observer Repérer les compensations, les tensions et les signes de fatigue.

Valoriser les progrès, même petits, et donner envie de continuer.

Encourager

Écoute et défi

Exigeant sans décourager, stimulant sans mettre en compétition

Être à l'écoute ne veut pas dire manquer d'exigence. Un cours sans aucun défi finit par ennuyer ; un cours trop dur décourage ou blesse. Votre rôle est de trouver l'équilibre : proposer à chacun **un petit défi à sa mesure**, en respectant toujours ses limites.

- **Pas de comparaison entre élèves** : chacun progresse par rapport à lui-même.
- **Pas de « il faut y arriver »** : on cherche la bonne sensation, pas la forme parfaite.
- **Des encouragements sincères et précis** (« ton dos est bien plus long qu'au début du cycle ») plutôt que des compliments vagues.

Éthique et limites de compétence

Enseignant de souplesse, pas professionnel de santé

Vous ne posez pas de diagnostic et vous ne traitez pas une douleur. Face à une douleur persistante, une blessure récente, une grossesse ou une pathologie connue, vous adaptez prudemment et vous orientez vers un médecin, un kinésithérapeute ou un ostéopathe.

IMPORTANT

Adapter un exercice n'est pas soigner. Dès qu'une douleur persiste ou revient, l'élève est orienté vers un professionnel de santé.

Le toucher et le consentement

Les ajustements manuels peuvent aider, mais ils ne sont jamais automatiques. Demandez toujours l'accord de l'élève avant de le toucher, expliquez ce que vous allez faire et respectez un refus sans discussion.

À RETENIR

Un ajustement guide le mouvement, il ne force jamais l'amplitude.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Pensez à un enseignant qui vous a marqué. Qu'est-ce qui, dans sa façon d'enseigner, vous donnait confiance et envie de progresser ?

TERMES CLÉS

Posture de l'enseignant, limites de compétence, consentement, ajustement manuel. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

02 Connaître son élève

Comment adapter un cours à quelqu'un qu'on ne connaît pas encore ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Recueillir les informations utiles avant le premier cours.
- Reconnaître les grands profils d'élèves et leurs priorités.
- Réaliser un positionnement de début et de fin de cycle.

Les 5 grands profils d'élèves

Le profil guide la priorité de travail

1

Débutant raide

Mettre en confiance, matériel, respiration avant amplitude.

Confiance

2

Hypermobile

Pas plus d'amplitude : contrôle actif et stabilité.

Contrôle

3

Sportif

Relâcher plutôt que forcer, respirer.

Relâchement

4

Pratiquant de discipline

Préparer les zones avant la figure.

Patience

5

Douleur ou reprise

Options douces, orientation si besoin.

Prudence

Les cinq grands profils d'élèves et leur priorité de travail.

On ne peut pas adapter un cours à quelqu'un qu'on ne connaît pas. Avant de faire travailler un élève, prenez le temps de savoir **qui il est, ce qu'il cherche et ce que son corps peut faire aujourd'hui**.

Les questions à poser

Avant le premier cours

- Pratiquez-vous une activité physique ? Laquelle, et depuis combien de temps ?
- Avez-vous des douleurs, blessures ou opérations récentes (dos, épaules, genoux, hanches) ?
- Êtes-vous enceinte ou en post-partum récent ?
- Qu'attendez-vous de ces cours : bien-être, soulager des tensions, progresser dans une discipline, atteindre une figure précise ?

CONSEIL PRATIQUE

Un court questionnaire écrit à l'inscription permet de garder une trace et de ne rien oublier.

Les grands profils d'élèves

Les reconnaître pour choisir ses options, ses consignes et sa façon d'encourager

1. Le débutant raide

CE QUE VOUS OBSERVEZ

- une amplitude limitée dès les premiers exercices (mains loin du sol en flexion avant, genoux qui plient) ;
- de l'appréhension, parfois de la gêne à se comparer aux autres ;
- une respiration bloquée ou courte dès que l'étirement se fait sentir ;
- des compensations fréquentes : dos qui s'arrondit, épaules qui montent.

VOTRE PRIORITÉ

- le mettre en confiance : l'option simple est une vraie option de travail ;
- utiliser beaucoup de matériel (briques, sangles, coussins) pour qu'il trouve une position confortable ;
- travailler sur des sensations simples et sur la respiration avant l'amplitude ;
- valoriser chaque petit progrès, avec les tests de début et de fin de cycle.

1. L'hypermobile

CE QUE VOUS OBSERVEZ

- une grande amplitude obtenue très facilement, sans échauffement ;
- des articulations qui vont « au-delà » (coudes ou genoux en hyperextension, bas du dos très cambré) ;
- peu de sensation d'étirement : l'élève « s'installe » dans ses articulations au lieu d'utiliser ses muscles ;
- parfois des douleurs diffuses ou une instabilité articulaire.

VOTRE PRIORITÉ

- ne pas chercher plus d'amplitude : l'objectif est le contrôle, pas la performance ;
- privilégier le travail actif et le renforcement dans l'amplitude ;
- donner des consignes de verrouillage léger (micro-flexion des genoux et des coudes, gainage) ;
- lui expliquer pourquoi il travaille différemment, pour qu'il ne se sente pas freiné.

1. Le sportif

CE QUE VOUS OBSERVEZ

- de la force et de la tonicité, mais des raideurs ciblées selon son sport (ischio-jambiers chez le coureur, épaules chez le nageur ou le grimpeur, hanches chez le cycliste) ;
- une tendance à forcer et à contracter dans les postures ;
- l'habitude de la performance et de l'effort intense.

VOTRE PRIORITÉ

- lui apprendre à relâcher plutôt qu'à forcer : ici, c'est la respiration qui fait progresser ;
- insister sur les 8 à 10 respirations pour laisser au corps le temps de se détendre ;

- cibler les zones sollicitées par son sport ;
- lui montrer ce que la souplesse apporte à sa pratique (récupération, prévention des blessures, amplitude de mouvement).

1. Le pratiquant d'une discipline (pole dance, aérien, danse)

CE QUE VOUS OBSERVEZ

- un objectif précis : une figure, un écart, un backbend ;
- l'envie d'aller vite, parfois en se comparant à d'autres pratiquants ou aux réseaux sociaux ;
- une souplesse souvent inégale : très ouvert sur une zone, raide sur une autre ;
- des compensations pour « réussir la figure » (bassin qui tourne dans l'écart, bas du dos qui fait tout le travail dans le backbend).

VOTRE PRIORITÉ

- préparer les zones avant de viser la figure ;
- freiner l'impatience en expliquant le temps nécessaire au corps pour s'adapter ;
- corriger les compensations, même si l'amplitude diminue au début ;
- construire un programme par objectif (voir le chapitre 6).

1. L'élève avec douleurs ou en reprise

CE QUE VOUS OBSERVEZ

- des tensions, une peur du mouvement, des gestes prudents ;
- une douleur signalée au questionnaire ou pendant le cours (dos, épaules, genoux) ;
- parfois une reprise après une blessure, une opération ou une longue pause.

VOTRE PRIORITÉ

- la prudence avant tout : options douces uniquement, sans recherche d'amplitude ;
- le rassurer et lui redonner confiance dans le mouvement ;
- lui demander régulièrement ses sensations et arrêter en cas de douleur ;
- l'orienter vers un professionnel de santé si la douleur persiste ou s'aggrave.

Le positionnement de début de cycle

Mesurer pour montrer les progrès

Au premier cours d'un cycle, faites quelques tests simples liés à la zone travaillée : flexion avant jambes tendues, fente basse, ouverture d'épaules au bâton, écart au sol... Notez l'amplitude et les compensations observées, ou prenez une photo avec l'accord de l'élève.

À RETENIR

Refaites les mêmes tests à la fin des 4 semaines : l'élève voit ses progrès, et vous vérifiez l'efficacité de votre programme.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Parmi vos élèves actuels ou passés, lequel correspond à chacun des cinq profils ? Qu'auriez-vous fait différemment avec l'un d'eux ?

TERMES CLÉS

Questionnaire d'inscription, profil d'élève, hypermobilité, positionnement. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

03 Les principes pédagogiques

Pourquoi la répétition et la régularité font-elles progresser en souplesse ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Décrire les trois étapes de l'apprentissage d'un geste.
- Appliquer la règle de répétition : consignes, gestes, 2 passages par exercice.
- Justifier les 8 à 10 respirations par exercice et la régularité des séances.

Les 3 étapes de l'apprentissage

Pourquoi un cycle dure 4 semaines



Chaque exercice : **2 passages · 8 à 10 respirations**

Les trois étapes de l'apprentissage au fil d'un cycle de 4 semaines.

La souplesse s'apprend comme n'importe quelle compétence motrice : **par la répétition, la progressivité et la régularité**. Le corps a besoin de temps pour accepter une nouvelle amplitude et apprendre à la contrôler.

Les 3 étapes de l'apprentissage

Découvrir, stabiliser, automatiser

1. Découvrir	L'élève comprend le geste, il réfléchit à chaque placement.	Consignes simples et démonstration.
--------------	---	-------------------------------------

ÉTAPE	CE QUI SE PASSE	RÔLE DE L'ENSEIGNANT
-------	-----------------	----------------------

3. Automatiser L'élève se place seul et correctement.

Laisser la place à la respiration, au relâchement et à l'amplitude.

ÉTAPE	CE QUI SE PASSE	RÔLE DE L'ENSEIGNANT
2. Stabiliser	Le geste devient plus fluide, les erreurs diminuent.	Affiner les corrections.

C'est pour cela que chaque cycle dure 4 semaines : la première semaine sert à découvrir, les suivantes à stabiliser puis à progresser.

Répéter, encore et toujours

La répétition est au cœur de la méthode Amplitia

- **Répéter les consignes à chaque cours**, même si les élèves les connaissent déjà. Une consigne de sécurité entendue une seule fois est vite oubliée ; entendue à chaque séance, elle devient un réflexe.
- **Répéter les gestes** : les mêmes exercices reviennent tout au long du cycle, pour que l'élève les maîtrise et mesure ses progrès.
- **Faire chaque exercice 2 fois** : le premier passage sert à se placer et à découvrir la sensation, le second permet de relâcher davantage et d'aller un peu plus loin en sécurité.

La progressivité

Du simple vers le complexe, du soutenu vers l'autonome

- d'abord l'option simple, puis l'option avancée pour ceux qui le souhaitent ;
- d'abord le travail actif et l'échauffement de la zone, ensuite les postures plus passives ;
- d'abord la bonne position, ensuite l'amplitude.

Le temps et la respiration

Laisser au corps le temps de se relâcher

Le corps ne se relâche pas sur commande. Restez **8 à 10 respirations par exercice** : les premières respirations servent à s'installer, les suivantes laissent le système nerveux baisser la garde et les muscles se détendre (voir le Module 2). Une posture tenue trop brièvement ne laisse pas au relâchement le temps de s'installer.

LA RESPIRATION, INDICATEUR N°1

Si la respiration se bloque ou devient courte, l'élève force : on revient à une option plus simple avant de continuer.

À RETENIR

Trois séances modérées par semaine valent mieux qu'une séance intense. Les progrès en souplesse viennent de la régularité, jamais de la force.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Dans votre propre pratique, quel exercice avez-vous vraiment maîtrisé grâce à la répétition ?
Combien de temps cela a-t-il pris ?

TERMES CLÉS

Apprentissage moteur, répétition, progressivité, relâchement. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

04 Communiquer et guider

Comment donner une consigne claire qui protège l'élève ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Formuler des consignes courtes, précises et positives.
- Donner les consignes dans un ordre constant, du sol vers le haut.
- Démontrer, guider et corriger en priorisant la sécurité.

L'ordre des consignes

Toujours le même ordre, du sol vers le haut

- 5 Respiration** inspirer pour s'allonger, expirer pour relâcher
- 4 Épaules et tête** épaules basses, nuque dans le prolongement
- 3 Dos** colonne longue, gainage léger, lombaires protégées
- 2 Bassin** orientation, bascule, stabilité
- 1 Appuis** pieds, genoux, mains au sol

↑
du sol vers le haut

L'ordre des consignes, du sol vers le haut.

Une consigne claire et précise est **la première protection de vos élèves**. Si l'élève ne comprend pas où placer son bassin ou son dos, aucun exercice n'est sûr.

Une bonne consigne

Courte, précise et positive : elle dit quoi faire, pas seulement quoi éviter

« Ne cambrez pas. »

« Allongez le bas du dos, rentrez légèrement le nombril. »

À ÉVITER

« Descendez le plus possible. »

À PRIVILÉGIER

« Descendez jusqu'à sentir l'étirement, puis restez là et respirez. »

« Mettez-vous en fente. » (pour les débutants)

« Genou avant au-dessus de la cheville, bassin face à l'avant, genou arrière au sol. »

À ÉVITER

« Détendez-vous. »

À PRIVILÉGIER

« À l'expiration, laissez les épaules descendre loin des oreilles. »

L'ordre des consignes

Toujours le même ordre, du sol vers le haut

1. **Les appuis** : pieds, genoux, mains au sol.
2. **Le bassin** : orientation, bascule, stabilité.
3. **Le dos** : colonne longue, gainage léger, pas d'écrasement des lombaires.
4. **Les épaules et la tête** : épaules basses, nuque dans le prolongement.
5. **La respiration** : inspirer pour s'allonger, expirer pour relâcher.

La protection du dos

Le fil rouge de chaque cours

Quelle que soit la zone travaillée, rappelez à chaque exercice les consignes de protection du dos : colonne allongée, gainage abdominal léger, bassin placé, aucune douleur dans le bas du dos.

IMPORTANT

Au moindre inconfort lombaire, l'élève revient à l'option simple. Ce rappel constant peut sembler répétitif, et c'est voulu : c'est ainsi qu'il devient un réflexe.

Démontrer, guider, corriger

Quatre façons de transmettre

Démontrer Montrez l'exercice une fois en entier, de face ou de profil selon ce qu'il faut voir. Montrez l'option simple en premier.

Comment l'utiliser

Outil

Décrivez les sensations et les placements, sans parler en continu. Laissez des temps de silence pour respirer.

La voix

L'image Les images mentales aident beaucoup : « imaginez qu'un fil tire le haut de votre tête vers le plafond ».

Comment l'utiliser

Outil

Seulement avec l'accord de l'élève, pour indiquer une direction, jamais pour pousser l'amplitude.

Le toucher

Le retour à l'élève

Corrigez d'abord ce qui touche à la sécurité, ensuite ce qui touche à l'efficacité. Une seule correction à la fois, formulée positivement. Terminez par ce qui va bien : l'élève doit repartir avec un repère clair et l'envie de continuer.

À RETENIR

Sécurité d'abord, une correction à la fois, formulée positivement, et toujours terminer par ce qui va bien.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Choisissez un exercice que vous enseignez souvent. Réécrivez vos consignes dans l'ordre appuis, bassin, dos, épaules et tête, respiration.

TERMES CLÉS

Consigne positive, démonstration, guidage, feedback. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

05 Construire une séance

Pourquoi 4 à 6 exercices suffisent-ils pour un cours efficace ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Appliquer le format Amplitia : 4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations.
- Structurer une séance en cinq phases.
- Préparer une fiche de séance complète.

La structure d'une séance

Un cours d'environ 1 heure



La structure type d'une séance Amplitia.

Une séance Amplitia contient **4 à 6 exercices maximum** sur la zone du cycle, chacun réalisé **2 fois**, avec **8 à 10 respirations** par passage. Moins d'exercices, mais mieux faits : c'est la qualité qui fait progresser, pas la quantité.

Pourquoi limiter à 4 à 6 exercices ?

Qualité avant quantité

- Le corps a le temps de se relâcher vraiment dans chaque posture.
- Les élèves retiennent les exercices et peuvent les refaire chez eux.
- Vous avez le temps d'observer, de corriger et de répéter les consignes.
- La fatigue reste maîtrisée, ce qui limite le risque de blessure en fin de cours.

La structure type

Pour un cours d'environ 1 heure

PHASE	DURÉE	CONTENU	OBJECTIF
Accueil	5 min	Rappel du thème du cycle, des consignes de sécurité et de la protection du dos	Mettre en condition, créer le cadre
Échauffement	10 à 15 min	Mobilisation articulaire, respiration, activation musculaire de la zone	Préparer le corps, monter en température
Travail actif	10 à 15 min	Exercices de contrôle et de renforcement en amplitude	Construire la force dans l'amplitude
Souplesse	20 min	4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations, option simple puis option avancée	Gagner en amplitude en sécurité
Retour au calme	5 à 10 min	Postures douces, respiration lente, relâchement global	Apaiser le système nerveux, récupérer

Choisir et enchaîner les exercices

Une logique simple et constante

- Tous les exercices servent l'objectif du cycle (par exemple : les ischio-jambiers).
- On commence par les postures les plus accessibles et on termine par les plus exigeantes.
- On alterne les positions pour limiter la fatigue : debout, au sol, allongé.
- Un exercice fait d'un côté est toujours fait de l'autre côté.
- On garde les mêmes exercices pendant tout le cycle, en ajustant les options au fil des semaines.

La fiche de préparation de séance

Ne pas improviser, suivre l'évolution du cycle

Cycle et semaine

Ex. : ischio-jambiers, semaine 2/4

ÉLÉMENT	À NOTER
Objectif de la séance	Ex. : flexion avant jambes tendues, dos long
Consignes de sécurité à rappeler	Protection du dos, placement du bassin, zones à surveiller
Exercices de souplesse (4 à 6)	Nom, option simple, option avancée, points de vigilance
Bilan après le cours	Ce qui a bien marché, ce qui est à ajuster la semaine suivante
ÉLÉMENT	À NOTER
Échauffement	Exercices et durée
Retour au calme	Postures et respiration

À RETENIR

4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations : un format court et maîtrisé, qui laisse le temps d'observer, de corriger et de répéter les consignes.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Préparez la fiche de séance d'un cours de votre choix. Combien d'exercices aviez-vous prévus au départ, et lesquels avez-vous gardés ?

TERMES CLÉS

Fiche de séance, échauffement, travail actif, retour au calme. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

06

Programmer par cycles

Comment organiser la progression sur plusieurs semaines, selon l'objectif de chacun ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Expliquer l'intérêt des cycles de 4 semaines.
- Construire une progression semaine par semaine.
- Choisir une façon de programmer selon l'objectif de l'élève.

Exemple de programme annuel

8 cycles de 4 semaines : préparer les zones, puis les assembler



Exemple de programme annuel en 8 cycles de 4 semaines.

L'exemple de programmation proposé ici s'organise en **8 cycles de 4 semaines**, soit 32 semaines, ce qui correspond à une saison de cours. Chaque cycle se concentre sur une zone : on prépare d'abord les zones séparément, puis on les assemble dans les postures et les grands écarts.

UN EXEMPLE PARMI D'AUTRES

Ce n'est qu'une façon de programmer : chaque programme se construit selon l'objectif, le niveau et la disponibilité de l'élève (voir « Programmer selon les objectifs de chacun »).

Pourquoi travailler par cycles ?

Un objectif clair, renouvelé chaque mois

- **4 semaines** laissent le temps de découvrir les exercices, de les maîtriser et de mesurer un vrai progrès.

- Se concentrer sur une zone permet d'aller plus en profondeur qu'un cours « un peu de tout ».
- Les élèves ont un objectif clair et motivant, renouvelé chaque mois.
- L'ordre des cycles suit une logique : les derniers cycles s'appuient sur tout le travail préparé avant.

Exemple : un programme annuel par zones

Préparer les zones, puis les assembler

CYCLE	SEMAINES	ZONE TRAVAILLÉE	CE QUE CE CYCLE PRÉPARE
1	1 à 4	Épaules	Ouverture et mobilité du haut du corps, base des postures de dos
2	5 à 8	Dos	Mobilité de la colonne, extension et flexion en sécurité
3	9 à 12	Ischio-jambiers	Flexion avant, préparation des écarts
4	13 à 16	Psoas et quadriceps	Ouverture de l'avant de la hanche, jambe arrière des écarts
5	17 à 20	Adducteurs et hanches	Ouverture des hanches, préparation du middle split
6	21 à 24	Postures dos & épaules	Assemblage des cycles 1 et 2 dans les postures de backbend
7	25 à 28	Split latéral (écart antéro-postérieur)	Assemblage des cycles 3 et 4
8	29 à 32	Middle split & pancake (écart facial)	Assemblage des cycles 3 et 5

La progression à l'intérieur d'un cycle

Découvrir, stabiliser, progresser, mesurer

SEMAINE	OBJECTIF	CE QUE FAIT L'ENSEIGNANT
1	Découvrir	Présente les exercices, insiste sur le placement et la sécurité, fait les tests de positionnement
2	Stabiliser	Affine les corrections ; les élèves se placent plus vite
3	Progresser	Propose les options avancées à ceux qui sont prêts
4	Consolider et mesurer	Refait les tests du début de cycle, fait le bilan avec les élèves

Au-delà de la saison

À la fin des 8 cycles, on recommence la boucle : les élèves retrouvent les mêmes zones avec plus de facilité et peuvent aller vers les options avancées.

Programmer selon les objectifs de chacun

Le cycle de 4 semaines reste la brique de base ; le choix et l'ordre des cycles changent

Il n'existe pas de programme unique : on part toujours de ce que souhaite l'élève, de son niveau et du temps dont il dispose.

CE QUI NE CHANGE JAMAIS

Protection du dos, option simple d'abord, 4 à 6 exercices par cours, 2 passages, 8 à 10 respirations.

Les questions à se poser avant de programmer

- Quel est l'objectif de l'élève : bien-être, soulager des tensions, un écart ou une figure précise, compléter une discipline ?
- En combien de temps souhaite-t-il l'atteindre ?
- Combien de séances peut-il faire par semaine ?
- Que montrent les tests de positionnement : quelles zones sont raides, lesquelles sont hypermobiles ?
- S'agit-il d'un cours collectif ou d'un cours particulier ?

Les grandes façons de programmer

TYPE	POUR QUI	PRINCIPE	EXEMPLE
Par zones	Cours collectifs, progression globale	Une zone par cycle, puis assemblage des zones dans les postures	Le programme annuel ci-dessus
Par objectif (à rebours)	Élève qui vise un écart ou une figure	On liste les zones nécessaires et on les prépare dans l'ordre ; le dernier cycle est consacré à l'objectif	Middle split en 16 semaines : adducteurs et hanches, ischio-jambiers, adducteurs et hanches en option avancée, puis middle split & pancake
Bien-être et entretien	Élèves qui veulent se sentir mieux et relâcher leurs tensions	Chaque séance mobilise plusieurs zones ; l'accent change à chaque cycle	Un cycle haut du corps, un cycle bas du corps, un cycle dos
Complément d'une discipline	Pole dance, aérien, danse, sport	On cible les zones de la discipline et on cale les cycles sur son calendrier	Épaules puis dos avant un cycle de figures en backbend à la pole
Personnalisée	Cours particulier, suivi individuel	Le programme se construit à partir des tests et se réajuste à chaque bilan	Programme sur mesure après le premier positionnement

Adapter à la fréquence des séances

- **1 séance par semaine** : progression plus lente ; donnez 2 ou 3 exercices du cours à refaire à la maison.
- **2 à 3 séances par semaine** : gardez la zone du cycle dans chaque séance et ajoutez un court rappel d'une zone travaillée lors d'un cycle précédent, pour ne pas perdre les acquis.

Construire un programme personnalisé en 5 étapes

1. Recueillir l'objectif, le délai et les contraintes de l'élève.
2. Faire les tests de positionnement.
3. Choisir les zones à préparer et leur ordre : toujours préparer les zones avant de les assembler.
4. Découper le programme en cycles de 4 semaines et préparer les fiches de séance.
5. Refaire les tests à la fin de chaque cycle, faire le bilan avec l'élève et réajuster la suite.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Un élève vous demande de l'aider à réussir son grand écart facial d'ici l'été. Quels cycles choisiriez-vous, et dans quel ordre ?

TERMES CLÉS

Cycle, programmation par objectif, positionnement, assemblage. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

07 Adapter et différencier

Comment faire travailler tous les niveaux dans un même cours ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Préparer une option simple et une option avancée pour chaque exercice.
- Donner du défi sans créer de compétition.
- Adapter le travail aux profils particuliers et aux compensations.

Une posture, trois options

Exemple : la flexion avant assise (cycle ischio-jambiers)

Option simple

Brique sous les fesses, genoux fléchis, sangle, dos long.

Montrée en premier

Option intermédiaire

Au sol, jambes tendues, mains sur les tibias, dos long.

Selon ressenti

Option avancée

Jambes tendues, pieds flex, buste vers les cuisses sans arrondir.

Sur invitation

Trois options pour une même posture.

Dans un même cours, chaque élève doit trouver sa place : **l'option simple est toujours proposée en premier**, l'option avancée ensuite, pour ceux qui souhaitent se challenger.

Le principe des options

Au moins deux niveaux pour chaque exercice

- **Option simple** : accessible à tous, avec du matériel si besoin (brique, sangle, coussin, mur). C'est l'option par défaut, montrée en premier.
- **Option avancée** : plus d'amplitude, moins d'appuis ou plus de contrôle actif, pour les élèves prêts et volontaires.

IMPORTANT

Présentez l'option simple comme une vraie option de travail, jamais comme une option « au rabais ». Un élève qui choisit l'option simple et respire bien travaille mieux qu'un élève qui force dans l'option avancée.

Exemple : la flexion avant assise (cycle ischio-jambiers)

Placement

Niveau

Option simple Assis sur une brique, genoux légèrement fléchis, sangle autour des pieds, dos long

Assis au sol, jambes tendues, mains sur les tibias ; on avance le buste en gardant le dos long

Option intermédiaire

Option avancée Jambes tendues, pieds flex ; on descend le buste vers les cuisses sans arrondir le bas du dos

Donner du défi sans compétition

Comparer l'élève à lui-même

- Proposez l'option avancée sous forme d'invitation (« si vous vous sentez prêts, vous pouvez... »), jamais comme une obligation.
- Donnez des défis personnels mesurables : une brique de moins sous les mains, une respiration de plus dans la posture, un meilleur contrôle actif.
- Comparez l'élève à lui-même, avec les tests de début et de fin de cycle.
- Célébrez les progrès de chacun, pas seulement ceux des plus souples.

Les profils particuliers

Adapter sans exclure

Hypermobile	On ne cherche pas plus d'amplitude, on travaille le contrôle actif et la stabilité.
Douleur ou reprise après	Options douces uniquement, et orientation vers un professionnel de
blesseure	santé si la douleur persiste.

Adaptation

Profil

On reste plus longtemps dans l'option simple, on utilise davantage de matériel, on valorise la régularité.

Très raide

Adaptation

Profil

Pas d'amplitude recherchée, pas de compression du ventre, avis médical préalable.

Grossesse

Lien avec les limites et compensations

Réutilisez ce que vous avez appris au Module 1, chapitre 6 : quand un élève compense (dos qui s'arrondit, bassin qui tourne, genou qui plie), c'est le signal qu'il a atteint sa limite.

À RETENIR

Une compensation signale une limite : on revient à une option plus simple plutôt que de forcer.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Choisissez un exercice de votre cours. Décrivez son option simple, intermédiaire et avancée, avec le matériel nécessaire.

TERMES CLÉS

Option simple, option avancée, différenciation, compensation. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

08 Sécurité et auto-évaluation

Comment prévenir les blessures et progresser en tant qu'enseignant ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Reconnaître les signaux d'alerte et réagir en cas d'incident.
- Organiser le groupe et l'espace de travail.
- Analyser sa propre pratique et préparer la mise en situation de certification.

La sécurité en trois temps

Un cours réussi est d'abord un cours sans blessure

1

Avant le cours

Questionnaire, fiche de séance, matériel prêt, espace suffisant entre les tapis.

Préparer

2

Pendant le cours

Observer tout le groupe, repérer les signaux d'alerte, option simple au moindre doute.

Surveiller

3

Après le cours

Auto-évaluation en 5 minutes, bilan, ajustements pour la semaine suivante.

Analyser

Préparer, surveiller, analyser : la sécurité avant, pendant et après le cours.

Un cours réussi est d'abord **un cours sans blessure**. La sécurité se prépare avant le cours, se surveille pendant et s'analyse après.

Les signaux d'alerte

Arrêter ou revenir à l'option simple

- une douleur vive, pointue ou localisée dans une articulation ;
- une douleur ou un inconfort dans le bas du dos ;
- des fourmillements, une sensation de décharge électrique ;
- une respiration bloquée ou saccadée, un visage crispé ;
- des tremblements importants ou une perte de contrôle ;
- un malaise, un vertige, une pâleur.

À TRANSMETTRE AUX ÉLÈVES

La sensation d'étirement, diffuse, est acceptable. La douleur est un signal d'arrêt.

En cas d'incident

Cinq étapes

1. Arrêter immédiatement l'exercice pour l'élève concerné.
2. L'installer confortablement et le rassurer.
3. Évaluer la situation : douleur, mobilité, malaise.
4. Appeler les secours (15 ou 112) si nécessaire.
5. Noter l'incident par écrit et orienter l'élève vers un professionnel de santé.

Gérer le groupe et l'espace

Voir tout le monde, tout avoir sous la main

- Placez-vous de façon à voir tout le groupe, et déplacez-vous pour observer sous plusieurs angles.
- Prévoyez assez d'espace entre les tapis pour les exercices au sol et les écarts.
- Préparez le matériel à l'avance (briques, sangles, coussins) pour qu'il soit à portée de main.
- Adaptez votre voix : assez forte pour être entendue, calme pour favoriser le relâchement.
- Un groupe de 12 élèves maximum permet d'observer et de corriger chacun.

L'auto-évaluation de l'enseignant

5 minutes après chaque cours

Mes consignes étaient-elles claires ? Ai-je répété les consignes de sécurité et de protection du dos ?

Ai-je respecté le format : 4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations ?

Question

Oui / À améliorer

Ai-je proposé l'option simple en premier, puis l'option avancée ?

Chaque élève a-t-il reçu au moins un retour ou un encouragement ?

Question

Qu'est-ce que je garde, qu'est-ce que je change la semaine prochaine ?

Oui / À améliorer

Demandez aussi régulièrement l'avis de vos élèves, à la fin de chaque cycle par exemple : leurs retours sont la meilleure façon de progresser en tant qu'enseignant.

Préparer la certification

Ce que le jury observera

MISE EN SITUATION

Le jury observera la clarté des consignes, la protection du corps, la progressivité, les options proposées, la qualité de votre écoute et votre capacité à observer et corriger. Entraînez-vous à préparer une fiche de séance et à animer une séquence courte devant un groupe.

À RETENIR

La sécurité se prépare avant le cours, se surveille pendant et s'analyse après.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Après votre prochain cours, remplissez la grille d'auto-évaluation. Quel point souhaitez-vous améliorer en priorité ?

TERMES CLÉS

Signal d'alerte, incident, gestion de groupe, auto-évaluation. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

Glossaire du module 6

Les termes clés de la pédagogie, de la transmission et de la création de cours, de A à Z

TERME	DÉFINITION
Ajustement manuel	Contact de l'enseignant sur l'élève, avec son accord, pour indiquer une direction au mouvement. Il ne force jamais l'amplitude.
Apprentissage moteur	Processus par lequel un geste passe de la découverte à l'automatisation : découvrir, stabiliser, automatiser.
Assemblage	Cycle qui réunit dans une posture le travail de plusieurs zones préparées auparavant (ex. : split latéral = ischio-jambiers + psoas-quadriceps).
Auto-évaluation	Analyse de son propre cours par l'enseignant, en quelques minutes après chaque séance, pour ajuster la suivante.
Compensation	Mouvement parasite (dos qui s'arrondit, bassin qui tourne, genou qui plie) qui signale que l'élève a atteint sa limite.
Consentement	Accord explicite de l'élève avant tout contact physique ; un refus est respecté sans discussion.

Consigne positive	Consigne qui dit quoi faire plutôt que quoi éviter (« allongez le bas du dos » plutôt que « ne cambrez pas »).
Cycle	Période de 4 semaines consacrée à une zone ou à un objectif, qui constitue la brique de base de la programmation.
Démonstration	Présentation de l'exercice par l'enseignant, en entier, de face ou de profil, en commençant par l'option simple.
Différenciation	Adaptation d'un même cours à des niveaux différents grâce à plusieurs options par exercice.
Échauffement	Phase de début de séance (10 à 15 min) : mobilisation articulaire, respiration et activation musculaire de la zone.
Feedback	Retour donné à l'élève : la sécurité d'abord, une correction à la fois, formulée positivement, en terminant par ce qui va bien.
Fiche de séance	Document préparé avant chaque cours : cycle et semaine, objectif, consignes de sécurité, exercices et options, bilan.
Gestion de groupe	Organisation de l'espace, du matériel, de la voix et du placement de l'enseignant pour observer et corriger chacun (12 élèves maximum).
Hypermobilité	Grande amplitude articulaire obtenue facilement, souvent avec peu de contrôle ; on y privilégie le travail actif et la stabilité.
Limites de compétence	Cadre de l'enseignant de souplesse : il adapte et oriente, mais ne pose pas de diagnostic et ne soigne pas.
Option simple	Variante accessible à tous, avec matériel si besoin ; option par défaut, toujours montrée en premier.
Posture de l'enseignant	Attitude professionnelle qui place la sécurité, la clarté, l'observation et l'encouragement avant la performance.
Programmation par objectif	Programmation « à rebours » : on part de l'objectif de l'élève et on prépare les zones nécessaires dans l'ordre.
Questionnaire d'inscription	Court document écrit qui recueille activités, douleurs, blessures et objectifs de l'élève avant le premier cours.
Retour au calme	Phase de fin de séance (5 à 10 min) : postures douces, respiration lente et relâchement global.
Signal d'alerte	Signe qui impose d'arrêter ou de revenir à l'option simple : douleur vive, douleur lombaire, fourmillements, respiration bloquée, malaise.