AMPLITIA — FLEXIBILITY INSTRUCTOR

Module 7 · Parcours Fondamental — Encadrement des débutants

by Élodie Padovani-Mas · Formation Professionnelle en Souplesse et Mobilité

CHAPITRE 1

01 Comprendre et accueillir le public débutant

1.1. Débuter ne signifie pas manquer de souplesse

Le terme débutant décrit une expérience d'apprentissage. Il ne permet pas, à lui seul, de connaître les capacités physiques d'une personne. Un élève peut présenter une amplitude réduite avec un bon contrôle, ou une grande amplitude qu'il maîtrise peu. Il peut être sportif sans avoir appris à doser un étirement, et être à l'aise dans certaines régions du corps tout en manquant de repères dans d'autres.

DIMENSION	CE QUE L'ON CHERCHE À COMPRENDRE
Amplitude	Jusqu'où peut-elle aller dans la situation proposée ?
Contrôle	Peut-elle ralentir, s'arrêter et revenir volontairement ?
Stabilité	Ses appuis lui permettent-ils de réaliser la tâche ?
Coordination	Comprend-elle quelles régions doivent participer ?
Perception	Peut-elle localiser et décrire ses sensations ?
Confiance	Se sent-elle autorisée à essayer, questionner et ajuster ?

Ces dimensions peuvent évoluer à des rythmes différents.

1.2. Comprendre la charge d'apprentissage

Pendant une première séance, l'élève regarde la démonstration, comprend les mots, reproduit une installation, effectue le mouvement, observe ses sensations et écoute les corrections. Trop d'informations simultanées peuvent rendre l'exercice confus. Commencer avec une intention simple, puis ajouter les repères utiles. Avant de demander de stabiliser le bassin, faire découvrir ses mouvements : « Fais doucement basculer ton bassin dans les deux sens, puis cherche une position intermédiaire confortable. »

1.3. Le premier échange

Questions possibles : Qu'aimerais-tu pouvoir faire plus facilement ? As-tu déjà pratiqué la souplesse ou une autre activité physique ? Certains mouvements te préoccupent-ils ? As-tu une douleur ou une limitation à signaler ? As-tu reçu des recommandations d'un professionnel de santé ? Ces échanges

restent discrets. Recueillir ce qui aide à organiser la pratique sans interpréter les diagnostics ni commenter les informations personnelles devant le groupe.

1.4. Installer un cadre de confiance

L'élève peut demander une nouvelle démonstration, prendre un support, diminuer son amplitude, quitter une position, refuser un contact et signaler une sensation inhabituelle. Un élève qui s'arrête ne doit pas être culpabilisé.

« Les options font partie du cours. Tu peux changer de version dès que tu en as besoin. »