CHAPITRE 2

02 Observer le corps et le mouvement

2.1. Décrire avant d'interpréter

Une observation utile décrit ce qui est visible : « Lorsque les bras montent, le buste s'incline vers l'arrière. » Elle évite une conclusion non vérifiée : « Ton dos compense parce que tes épaules sont bloquées. » Dans le premier cas, l'enseignant peut modifier la tâche et observer l'effet. Dans le second, il attribue déjà une cause.

Une posture isolée ne permet pas de déterminer l'origine d'une douleur ni de conclure à une pathologie.

2.2. Observer au repos, puis pendant une action

La position de repos fournit un premier repère. Poursuivre avec une élévation confortable des bras, une légère inclinaison du buste, une flexion-extension des genoux avec appui, de petits mouvements du bassin ou une rotation modérée du tronc. Ces situations servent à choisir un point de départ ; ce ne sont pas des tests diagnostiques.

2.3. Les six éléments à observer

ÉLÉMENT	QUESTIONS UTILES
Installation	L'élève comprend-il la position de départ ?
Appuis	Sont-ils stables et confortables ?
Mouvement	Quelles régions participent à l'action ?
Contrôle	Peut-il ralentir, s'arrêter et revenir ?
Respiration	Reste-t-elle disponible pendant l'effort ?
Sensations	Que décrit-il et comment cela évolue-t-il ?

La respiration est un repère parmi d'autres. Une respiration calme ne garantit pas, à elle seule, qu'un exercice soit adapté.

2.4. Observer toute la séquence

Regarder l'entrée, l'utilisation éventuelle d'un élan, le maintien, la capacité à réduire l'amplitude et le retour. Atteindre une position ne signifie pas encore savoir la maîtriser.

2.5. Comparer sans imposer la symétrie

Les deux côtés peuvent se comporter différemment. Décrire cette différence sans la considérer immédiatement comme anormale. Vérifier les consignes, les appuis et les sensations. Il n'est pas nécessaire de forcer le côté le moins mobile pour reproduire exactement l'autre.