Module 7 · Parcours Fondamental — Encadrement des débutants

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

CHAPITRE 3

03 Repérer et comprendre les compensations

3.1. Définition

Une compensation désigne ici une modification de l'organisation du mouvement permettant de réaliser la tâche autrement. Pour lever une jambe plus haut, l'élève peut incliner le tronc ou déplacer le bassin. Cette participation n'est pas automatiquement une faute : sa pertinence dépend de l'objectif. Si l'on travaille une élévation de jambe avec un tronc relativement stable, ce déplacement mérite un ajustement. Dans un mouvement dansé global, il peut être recherché.

Une compensation s'analyse toujours par rapport à une intention précise.

3.2. Exemples et adaptations

OBJECTIF	OBSERVATION	ADAPTATION À ESSAYER
Lever les bras en limitant le mouvement du tronc	Le buste part en arrière	Réduire la hauteur des bras
Explorer une inclinaison depuis les hanches	L'élève descend surtout la tête	Surélever l'assise et réduire l'inclinaison
Lever une jambe avec stabilité	Le tronc s'incline ; l'équilibre se dégrade	Ajouter une chaise et diminuer la montée
Explorer une fente orientée vers la hanche arrière	Le mouvement se concentre dans le dos	Raccourcir la position et revoir les appuis
Mobiliser le haut du tronc en rotation	Le bassin suit immédiatement les épaules	Réduire l'amplitude et clarifier l'action

3.3. Une démarche en cinq étapes

- Décrire ce qui est observé.
- Demander ce que l'élève ressent.
- Modifier un paramètre.
- Faire refaire le mouvement.

- Comparer la compréhension, le confort et le contrôle.

Si une chaise améliore le mouvement, cela indique que l'appui est utile ; cela ne prouve pas qu'un muscle précis est faible.

3.4. Hiérarchiser les corrections

Traiter d'abord les situations nécessitant un arrêt, l'installation instable, puis les difficultés empêchant de comprendre l'exercice et les ajustements qui améliorent nettement le confort ou le contrôle. Corriger tout le corps simultanément risque de faire perdre l'objectif principal.