CHAPITRE 4

04 Adapter à la morphologie et aux capacités

4.1. Distinguer l'objectif de la forme

Les proportions corporelles et les contacts entre différentes parties du corps influencent l'apparence d'une posture. Une même intention peut produire des formes différentes. Toucher le sol, rapprocher le ventre des cuisses ou placer les mains à un endroit précis ne sont pas des critères universels de réussite.

« Cette installation permet-elle à cette personne de travailler l'objectif choisi ? »

4.2. Les paramètres d'adaptation

PARAMÈTRE	EXEMPLE
Position de départ	Passer du sol à une chaise
Appuis	Ajouter une main au mur
Amplitude	S'arrêter avant la perte de contrôle
Levier	Fléchir le genou plutôt que tendre la jambe
Durée	Explorer brièvement avant de maintenir
Répétitions	Réduire le nombre de passages
Effort	Diminuer une résistance ou une contraction
Complexité	Apprendre une action avant de la combiner

Modifier un paramètre à la fois lorsque cela est possible pour comprendre ce qui aide réellement.

4.3. Exemple : la flexion avant assise

L'élève tire sur ses pieds et cherche à descendre davantage. Si l'objectif est d'explorer le mouvement du bassin sur les cuisses, surélever l'assise, permettre une légère flexion des genoux, poser les mains sur un support et demander une petite inclinaison. Travailler le retour avant d'augmenter l'amplitude. « Cherche un petit mouvement depuis les hanches, puis reviens tranquillement. » Il ne s'agit pas d'interdire tout arrondissement du dos, mais de rendre l'action choisie plus lisible.

4.4. Adapter aussi les grandes amplitudes

Un élève très mobile peut avoir besoin d'une amplitude plus petite pour apprendre à ralentir ou revenir. Proposer une entrée lente, un arrêt intermédiaire, un maintien bref et un retour actif, avec un support si nécessaire. La progression peut consister à mieux maîtriser une amplitude déjà disponible.