CHAPITRE 6

06 Expliquer, démontrer et corriger

6.1. Une consigne en trois temps

TEMPS	CONTENU
Installation	Où placer le corps et les appuis
Action	Ce qui doit bouger ou être maintenu
Limite	Quand réduire ou s'arrêter

« Pose une main sur la chaise. Monte doucement le genou devant toi. Arrête la montée avant que ton buste parte vers l'arrière. »

6.2. Montrer une version accessible

La démonstration comprend le départ, une amplitude accessible, le rythme, la sortie et une option avec support. Montrer uniquement son amplitude maximale peut faire croire qu'elle est attendue dès le premier essai.

6.3. Vérifier la compréhension

Plutôt que demander seulement « Tu as compris ? », proposer : « Montre-moi ton installation avant de commencer » ou « Quel repère vas-tu utiliser pour savoir quand t'arrêter ? » Cela permet de vérifier ce que l'élève a retenu.

6.4. Donner des retours précis

RETOUR GÉNÉRAL	RETOUR EXPLOITABLE
C'est mieux.	Tu reviens maintenant sans perdre l'équilibre.
Tu compenses.	Ton bassin tourne avec la jambe ; essaie une montée plus petite.
Va plus loin.	Peux-tu refaire cette amplitude avec un retour plus lent ?

Après une correction, laisser quelques essais avant d'ajouter une nouvelle information.

6.5. Questionner sans orienter la réponse

Préférer « Que ressens-tu, et à quel endroit ? » à « Tu sens bien l'étirement dans les épaules ? ». La seconde formulation peut pousser l'élève à confirmer l'interprétation de l'enseignant.