CHAPITRE 9

09 Construire une première séance

9.1. Choisir peu d'objectifs

Une première séance peut viser trois apprentissages : s'installer confortablement, explorer une amplitude contrôlée et savoir réduire ou interrompre l'exercice. Multiplier les postures n'est pas nécessaire pour rendre la séance utile.

9.2. Exemple de séance de 60 minutes

DURÉE	CONTENU	INTENTION
5 min	Accueil et cadre	Autoriser les questions et adaptations
10 min	Mise en mouvement progressive	Découvrir les appuis et les actions
10 min	Exploration de mouvements simples	Observer les besoins
20 min	Deux ou trois exercices ciblés	Apprendre les installations et options
10 min	Travail actif accessible	Produire, contrôler et revenir
5 min	Retour confortable et bilan	Identifier les repères retenus

Ces durées incluent les démonstrations, les transitions et les échanges. Elles ne correspondent pas à des durées de maintien.

9.3. Encadrer un groupe hétérogène

Présenter les options par leur fonction : avec une chaise pour faciliter l'équilibre ; avec un genou fléchi pour raccourcir le levier ; avec une amplitude réduite pour contrôler le retour. Le même élève peut utiliser une option sur un exercice et une autre progression sur le suivant.

9.4. Ajuster à la fatigue et à l'attention

Si les mouvements se précipitent, que les consignes sont moins bien suivies ou que le contrôle diminue, proposer une pause, réduire les répétitions, simplifier la tâche, reprendre une démonstration ou terminer le travail ciblé. La difficulté n'a pas à augmenter automatiquement au fil de la séance.