CHAPITRE 10

10 Mises en situation expliquées

Pour chaque situation, observer, expliquer sans diagnostiquer, adapter et vérifier l'effet de la décision.

SITUATION 1

L'élève se compare aux autres

La situation

Pendant une flexion avant assise, il regarde son voisin, tire sur ses pieds et augmente l'amplitude malgré une gêne.

Comprendre ce qui se passe

Il utilise la forme visible comme critère de réussite et ne possède pas encore de repères personnels. Il peut croire que prendre une option revient à échouer.

Comment intervenir

Rappeler l'objectif. Si l'on explore l'inclinaison depuis les hanches, descendre plus bas n'est pas nécessairement utile. Surélever l'assise, fléchir les genoux ou réduire l'amplitude.

Consigne possible

« Choisis une inclinaison dont tu peux revenir lentement. Ton repère est la qualité du retour. »

Apprentissage et critère de réussite

L'élève peut refaire le mouvement sans tirer davantage ni chercher la hauteur d'une autre personne.

SITUATION 2

L'installation absorbe toute l'attention

La situation

Assis au sol, l'élève lutte pour tenir sa position et place les mains derrière lui pour ne pas basculer.

Comprendre ce qui se passe

La position de départ est déjà exigeante ou inconfortable. Les proportions corporelles, les amplitudes disponibles et le manque de familiarité peuvent intervenir. Cela ne permet pas de conclure à un muscle trop court.

Comment intervenir

Surélever l'assise, permettre de fléchir les genoux, ajuster leur écartement ou proposer une chaise. Vérifier ensuite si l'élève peut se concentrer sur l'action.

Consigne possible

« Nous allons faciliter ton installation pour que tu puisses te concentrer sur le mouvement. »

Apprentissage et critère de réussite

L'élève dispose d'appuis confortables et explore l'action sans lutter constamment pour tenir.

SITUATION 3

Grande amplitude, sortie difficile

La situation

L'élève descend facilement dans une position profonde, mais s'y laisse tomber et dépend fortement des bras pour revenir.

Comprendre ce qui se passe

Atteindre une position et en contrôler la sortie sont deux compétences distinctes. L'amplitude visible ne renseigne pas à elle seule sur la capacité à ralentir ou inverser le mouvement.

Comment intervenir

Réduire l'amplitude. Proposer une entrée lente, un arrêt intermédiaire et un retour actif. Ajouter un support pour doser l'effort.

Consigne possible

« Descends moins loin et arrête-toi à un endroit d'où tu peux revenir sans élan. »

Apprentissage et critère de réussite

L'élève choisit son point d'arrêt et quitte la position volontairement.

SITUATION 4

Fourmillements sur un étirement d'épaules

La situation

À genoux, mains ou coudes sur un banc, bras au-dessus de la tête, l'élève abaisse le buste. Après un maintien, il décrit des picotements dans la main.

Comprendre ce qui se passe

Cette sensation peut être liée à une contrainte sur des structures nerveuses ou vasculaires. Elle ne confirme pas l'efficacité de l'étirement et ne permet pas de diagnostiquer sa cause. La durée peut rendre moins tolérable une position initialement confortable.

Comment intervenir

Faire sortir doucement, supprimer la traction et ramener les bras dans une position confortable. Demander où se trouve le symptôme et s'il disparaît. Ne pas reprendre la position déclenchante ni multiplier les essais. Orienter si le symptôme persiste, revient ou s'accompagne d'autres signes.

Consigne possible

« Repose tes bras. Nous n'allons pas maintenir une position qui provoque des fourmillements. Dis-moi si ta main retrouve sa sensation habituelle. »

Apprentissage et critère de réussite

Le stagiaire interrompt, écoute et adapte sans banaliser ni diagnostiquer. Pour la suite, envisager une élévation réduite ou un autre exercice sans symptôme.

SITUATION 5

Le pied s'endort en position assise

La situation

Après une posture jambes croisées ou repliées, l'élève ressent des fourmillements dans un pied.

Comprendre ce qui se passe

Un appui prolongé peut provoquer une compression et des fourmillements transitoires. Une récidive ou une persistance nécessite un avis médical. L'enseignant ne peut pas affirmer que c'est seulement la circulation. [1, 2]

Comment intervenir

Faire déplier les jambes et changer de position. Attendre le retour des sensations habituelles avant une mise en charge ou un exercice d'équilibre. Choisir ensuite une autre assise.

Consigne possible

« Change de position et attends de retrouver tes sensations avant de te mettre debout. »

Apprentissage et critère de réussite

L'élève apprend à signaler les premiers symptômes et à changer de position sans attendre la fin du temps annoncé.

SITUATION 6

L'élève ne signale pas sa gêne

La situation

Après le cours, il explique avoir eu les doigts engourdis sans oser interrompre.

Comprendre ce qui se passe

Il pensait que la sensation était normale, qu'il fallait respecter le temps annoncé ou qu'un bon élève devait tenir. Le silence ne confirme donc pas que tout va bien.

Comment intervenir

Avant les exercices concernés, expliquer les sensations à signaler. Rappeler le droit d'arrêt et poser des questions ouvertes pendant le travail.

Consigne possible

« Si une main s'endort, tu quittes doucement la position sans attendre la fin. Préviens-moi pour que nous adaptions. »

Apprentissage et critère de réussite

L'élève distingue les sensations à signaler et sait qu'il peut interrompre l'exercice de sa propre initiative.