CHAPITRE 11

11 Progression et autonomie

11.1. Reconnaître les progrès

- S'installer avec moins d'aide.
- Choisir un support pertinent.
- Mieux comprendre l'action.
- Ralentir et revenir sans élan.
- Décrire ses sensations plus précisément.
- Ajuster son effort et demander une adaptation.

L'amplitude reste un indicateur possible parmi ces autres acquis.

11.2. Faire évoluer un paramètre

Une progression peut améliorer la précision, réduire la dépendance à un appui, augmenter légèrement l'amplitude, prolonger brièvement un maintien ou ajouter une coordination. Éviter d'augmenter simultanément l'amplitude, la durée et l'effort.

11.3. Terminer par un bilan

« Quel repère t'a le plus aidé ? » « Quelle option te permettait de mieux contrôler ? » « Y a-t-il une sensation à me signaler avant la prochaine séance ? » Reprendre ces informations au cours suivant permet d'ajuster la progression.

Fiche de suivi pédagogique simple

À NOTER	EXEMPLE
Objectif travaillé	Élévation de jambe avec appui
Option retenue	Main sur une chaise, amplitude réduite
Repère utile	Arrêter avant l'inclinaison du tronc
Réponse de l'élève	Retour plus lent, installation comprise
Prochaine étape	Reproduire avec le même contrôle

Évaluation & synthèse

Le stagiaire prépare et encadre une courte séquence destinée à un débutant. Il explique son objectif, observe une réalisation, propose une adaptation et justifie sa décision.

CRITÈRE	ATTENDU
Accueil	Recueillir les informations utiles avec discrétion
Objectif	Choisir une intention claire et accessible
Observation	Décrire sans poser de diagnostic
Consignes	Expliquer l'installation, l'action et la limite
Adaptation	Proposer une option et vérifier son effet
Sécurité	Respecter les sensations et critères d'arrêt
Consentement	Demander l'accord avant un contact
Progression	Faire évoluer un paramètre avec justification
Autonomie	Aider l'élève à identifier ses propres repères

Les étapes centrales

ACCUEILLIR → OBSERVER → PROPOSER → VÉRIFIER → AJUSTER

L'enseignant choisit une intention et construit les conditions permettant à l'élève de l'explorer. Il adapte la tâche à la personne, vérifie la compréhension et reste attentif à ses réactions.

Repères essentiels à transmettre

- Une posture n'a pas besoin d'être identique pour tous.
- Une compensation se comprend par rapport à l'objectif.
- Le matériel facilite l'apprentissage.
- Le contrôle de la sortie compte autant que l'entrée.
- Les fourmillements et l'engourdissement ne sont pas des sensations à maintenir.
- L'élève conserve le droit et la capacité d'ajuster ou d'arrêter.

Références de sécurité

Les numéros entre crochets renvoient aux ressources ci-dessous. Les explications anatomiques présentent des mécanismes possibles ; elles ne constituent pas un diagnostic individuel. Sources consultées le 16 octobre 2026.

[1] NHS - Pins and needles

https://www.nhs.uk/symptoms/pins-and-needles/

[2] Better Health Channel, gouvernement du Victoria - Pins and needles

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/pins-and-needles

[3] Johns Hopkins Medicine - Thoracic Outlet Syndrome

https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/thoracic-outlet-syndrome

[4] NHS - Thoracic outlet syndrome

https://www.nhs.uk/conditions/thoracic-outlet-syndrome/

[5] NHS - Exercises for sciatica problems (consignes générales de la séance)

https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercises-sciatica-problems/

[6] NHS - Back pain

https://www.nhs.uk/conditions/back-pain/

Les ressources relatives à une affection précise sont utilisées uniquement pour expliquer certains mécanismes ou signes d'alerte. Elles ne signifient pas que les symptômes observés en cours correspondent à cette affection.