AMPLITIA — FLEXIBILITY INSTRUCTOR

MODULE 7 · PARCOURS FONDAMENTAL

Encadrement des débutants

Adaptation & analyse corporelle

by Élodie Padovani-Mas

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOUPLESSE ET MOBILITÉ

Support de cours · 11 chapitres

Sommaire

Présentation & objectifs

01 Comprendre et accueillir le public débutant

02 Observer le corps et le mouvement

03 Repérer et comprendre les compensations

04 Adapter à la morphologie et aux capacités

05 Matériel, aides et consentement

06 Expliquer, démontrer et corriger

07 Sensations, fourmillements et engourdissement

08 Sécurité et limites de l'intervention

09 Construire une première séance

10 Mises en situation expliquées

11 Progression et autonomie

Évaluation & synthèse

Références de sécurité

Présentation & objectifs

Accueillir un public débutant, observer ses capacités et adapter les exercices pour construire une pratique progressive, accessible et sécurisante.

> *« La réussite d'une première séance se mesure à ce que l'élève comprend, contrôle et devient capable d'ajuster. »*

Encadrer un débutant ne consiste pas uniquement à proposer des exercices moins difficiles. Il s'agit de lui apprendre à comprendre un mouvement, à organiser ses appuis, à reconnaître ses sensations et à ajuster son effort. L'élève découvre parfois simultanément le vocabulaire, les positions et une nouvelle manière de porter attention à son corps. Une consigne évidente pour l'enseignant peut donc être difficile à appliquer. L'enseignant rend l'exercice compréhensible, observe la réponse de l'élève et choisit les adaptations nécessaires. Dans ce module, l'analyse corporelle désigne une observation pédagogique des positions et des mouvements. Elle ne correspond pas à un diagnostic médical.

À l'issue du module, le stagiaire sera capable de :

- Accueillir un débutant et recueillir les informations utiles à son encadrement.
- Observer une installation, un mouvement et les sensations rapportées.
- Repérer les compensations qui modifient l'objectif d'un exercice.
- Adapter la position, les appuis, le matériel et l'effort demandé.
- Expliquer, démontrer et corriger avec des consignes accessibles.
- Reconnaître les critères d'arrêt et les situations nécessitant une orientation.
- Construire une première séance progressive.
- Accompagner la confiance et l'autonomie.

Parcours de lecture

1. Comprendre et accueillir le public débutant
2. Observer le corps et le mouvement
3. Repérer et comprendre les compensations
4. Adapter à la morphologie et aux capacités
5. Matériel, aides et consentement
6. Expliquer, démontrer et corriger
7. Sensations, fourmillements et engourdissement
8. Sécurité et limites de l'intervention
9. Construire une première séance
10. Mises en situation expliquées
11. Progression et autonomie
12. Évaluation et synthèse

CHAPITRE 1

01 Comprendre et accueillir le public débutant

1.1. Débuter ne signifie pas manquer de souplesse

Le terme débutant décrit une expérience d'apprentissage. Il ne permet pas, à lui seul, de connaître les capacités physiques d'une personne. Un élève peut présenter une amplitude réduite avec un bon contrôle, ou une grande amplitude qu'il maîtrise peu. Il peut être sportif sans avoir appris à doser un étirement, et être à l'aise dans certaines régions du corps tout en manquant de repères dans d'autres.

DIMENSION	CE QUE L'ON CHERCHE À COMPRENDRE
Amplitude	Jusqu'où peut-elle aller dans la situation proposée ?
Contrôle	Peut-elle ralentir, s'arrêter et revenir volontairement ?
Stabilité	Ses appuis lui permettent-ils de réaliser la tâche ?
Coordination	Comprend-elle quelles régions doivent participer ?
Perception	Peut-elle localiser et décrire ses sensations ?
Confiance	Se sent-elle autorisée à essayer, questionner et ajuster ?

Ces dimensions peuvent évoluer à des rythmes différents.

1.2. Comprendre la charge d'apprentissage

Pendant une première séance, l'élève regarde la démonstration, comprend les mots, reproduit une installation, effectue le mouvement, observe ses sensations et écoute les corrections. Trop d'informations simultanées peuvent rendre l'exercice confus. Commencer avec une intention simple, puis ajouter les repères utiles. Avant de demander de stabiliser le bassin, faire découvrir ses mouvements : « Fais doucement basculer ton bassin dans les deux sens, puis cherche une position intermédiaire confortable. »

1.3. Le premier échange

Questions possibles : Qu'aimerais-tu pouvoir faire plus facilement ? As-tu déjà pratiqué la souplesse ou une autre activité physique ? Certains mouvements te préoccupent-ils ? As-tu une douleur ou une limitation à signaler ? As-tu reçu des recommandations d'un professionnel de santé ? Ces échanges restent discrets. Recueillir ce qui aide à organiser la pratique sans interpréter les diagnostics ni commenter les informations personnelles devant le groupe.

1.4. Installer un cadre de confiance

L'élève peut demander une nouvelle démonstration, prendre un support, diminuer son amplitude, quitter une position, refuser un contact et signaler une sensation inhabituelle. Un élève qui s'arrête ne doit pas être culpabilisé.

« Les options font partie du cours. Tu peux changer de version dès que tu en as besoin. »

CHAPITRE 2

02 Observer le corps et le mouvement

2.1. Décrire avant d'interpréter

Une observation utile décrit ce qui est visible : « Lorsque les bras montent, le buste s'incline vers l'arrière. » Elle évite une conclusion non vérifiée : « Ton dos compense parce que tes épaules sont bloquées. » Dans le premier cas, l'enseignant peut modifier la tâche et observer l'effet. Dans le second, il attribue déjà une cause.

Une posture isolée ne permet pas de déterminer l'origine d'une douleur ni de conclure à une pathologie.

2.2. Observer au repos, puis pendant une action

La position de repos fournit un premier repère. Poursuivre avec une élévation confortable des bras, une légère inclinaison du buste, une flexion-extension des genoux avec appui, de petits mouvements du bassin ou une rotation modérée du tronc. Ces situations servent à choisir un point de départ ; ce ne sont pas des tests diagnostiques.

2.3. Les six éléments à observer

ÉLÉMENT	QUESTIONS UTILES
Installation	L'élève comprend-il la position de départ ?
Appuis	Sont-ils stables et confortables ?
Mouvement	Quelles régions participent à l'action ?
Contrôle	Peut-il ralentir, s'arrêter et revenir ?
Respiration	Reste-t-elle disponible pendant l'effort ?
Sensations	Que décrit-il et comment cela évolue-t-il ?

La respiration est un repère parmi d'autres. Une respiration calme ne garantit pas, à elle seule, qu'un exercice soit adapté.

2.4. Observer toute la séquence

Regarder l'entrée, l'utilisation éventuelle d'un élan, le maintien, la capacité à réduire l'amplitude et le retour. Atteindre une position ne signifie pas encore savoir la maîtriser.

2.5. Comparer sans imposer la symétrie

Les deux côtés peuvent se comporter différemment. Décrire cette différence sans la considérer immédiatement comme anormale. Vérifier les consignes, les appuis et les sensations. Il n'est pas nécessaire de forcer le côté le moins mobile pour reproduire exactement l'autre.

CHAPITRE 3

03 Repérer et comprendre les compensations

3.1. Définition

Une compensation désigne ici une modification de l'organisation du mouvement permettant de réaliser la tâche autrement. Pour lever une jambe plus haut, l'élève peut incliner le tronc ou déplacer le bassin. Cette participation n'est pas automatiquement une faute : sa pertinence dépend de l'objectif. Si l'on travaille une élévation de jambe avec un tronc relativement stable, ce déplacement mérite un ajustement. Dans un mouvement dansé global, il peut être recherché.

Une compensation s'analyse toujours par rapport à une intention précise.

3.2. Exemples et adaptations

OBJECTIF	OBSERVATION	ADAPTATION À ESSAYER
Lever les bras en limitant le mouvement du tronc	Le buste part en arrière	Réduire la hauteur des bras
Explorer une inclinaison depuis les hanches	L'élève descend surtout la tête	Surélever l'assise et réduire l'inclinaison
Lever une jambe avec stabilité	Le tronc s'incline ; l'équilibre se dégrade	Ajouter une chaise et diminuer la montée
Explorer une fente orientée vers la hanche arrière	Le mouvement se concentre dans le dos	Raccourcir la position et revoir les appuis
Mobiliser le haut du tronc en rotation	Le bassin suit immédiatement les épaules	Réduire l'amplitude et clarifier l'action

3.3. Une démarche en cinq étapes

- Décrire ce qui est observé.
- Demander ce que l'élève ressent.
- Modifier un paramètre.
- Faire refaire le mouvement.
- Comparer la compréhension, le confort et le contrôle.

Si une chaise améliore le mouvement, cela indique que l'appui est utile ; cela ne prouve pas qu'un muscle précis est faible.

3.4. Hiérarchiser les corrections

Traiter d'abord les situations nécessitant un arrêt, l'installation instable, puis les difficultés empêchant de comprendre l'exercice et les ajustements qui améliorent nettement le confort ou le contrôle. Corriger tout le corps simultanément risque de faire perdre l'objectif principal.

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.

05 CHAPITRE 5 Matériel, aides et consentement

5.1. Donner une fonction à chaque accessoire

Une brique rapproche un appui. Une chaise facilite l'équilibre. Un coussin améliore un contact au sol. Une sangle rend une prise accessible. L'enseignant doit pouvoir expliquer l'utilité du matériel.

« Ce support te permet de garder un appui pendant que tu apprends le mouvement. »

L'accessoire ne doit pas devenir un moyen d'imposer davantage d'amplitude.

5.2. Vérifier l'installation

- Contrôler la stabilité et le risque de glissement.
- Vérifier l'espace disponible et la possibilité de sortir facilement.
- S'assurer que l'élève comprend l'usage de l'accessoire.
- Lui apprendre progressivement à effectuer lui-même ces vérifications.

5.3. Encadrer le contact physique

Avant une aide manuelle : expliquer son objectif, préciser la zone de contact, demander l'accord, attendre une réponse explicite et rappeler que l'aide peut être interrompue.

L'accord donné pour une correction n'est pas valable automatiquement pour les suivantes.

Privilégier d'abord les consignes, la démonstration et les supports. Une aide éventuelle apporte un repère sans pousser l'élève dans une amplitude imposée.

5.4. Les exercices à deux

Le partenaire doit connaître son rôle, la direction de l'aide et le signal d'arrêt. Un débutant ne doit pas être chargé de pousser l'autre plus loin sans cadre précis. La personne qui reçoit l'aide conserve la possibilité de réduire immédiatement la contrainte.

06 CHAPITRE 6 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.

CHAPITRE 7

07 Sensations, fourmillements et engourdissement

7.1. Apprendre à décrire

« Ça tire » reste une information incomplète. Demander où se trouve la sensation, si elle est diffuse ou localisée, stable ou croissante, si elle change lorsque l'amplitude diminue et si elle persiste après la sortie.

SENSATION	DESCRIPTION POSSIBLE
Tension d'étirement	Tiraillement dans une zone
Fourmillements	Picotements, petites aiguilles, « fourmis »
Engourdissement	Sensibilité diminuée, membre « endormi »
Sensation électrique	Décharge pouvant se propager

Ces descriptions facilitent les décisions sans permettre un diagnostic.

7.2. Pourquoi ces sensations peuvent-elles apparaître ?

Une pression sur une région du membre peut comprimer un nerf et perturber temporairement son fonctionnement, notamment en affectant son apport sanguin local. C'est un mécanisme possible du membre endormi. Les symptômes disparaissent souvent lorsque la pression est supprimée. [1, 2] Dire systématiquement « c'est le sang qui ne circule plus » serait trop simplificateur. Les causes sont diverses ; l'enseignant ne peut pas les identifier à partir de la seule sensation.

7.3. Le cas du travail des épaules

Les nerfs destinés au bras passent depuis la région cervicale vers l'épaule, puis se prolongent jusqu'à la main. Des vaisseaux sanguins traversent également cette région. Certaines positions peuvent exercer des contraintes sur ces structures. Dans certaines affections, les symptômes sont aggravés par l'élévation des bras. Cela ne signifie pas qu'un élève présentant des fourmillements possède nécessairement cette affection. [3, 4] Pendant un étirement bras au-dessus de la tête, une sensation dans les doigts n'est donc pas forcément liée au muscle que l'on souhaite étirer.

7.4. Pourquoi après un maintien prolongé ?

Une position peut être confortable brièvement et devenir symptomatique lorsqu'elle se prolonge. L'explication pédagogique à retenir est qu'une contrainte entretenue peut devenir moins bien tolérée avec la durée. L'amplitude, les appuis et l'organisation de la position peuvent aussi intervenir. Il n'existe pas de durée universelle déclenchant les fourmillements.

L'absence de gêne au début ne justifie pas de maintenir la position malgré l'apparition de symptômes.

Réagir et adapter

7.5. Réagir pendant la séance

- Faire quitter doucement la position.
- Supprimer l'appui ou la traction.
- Revenir dans une position confortable.
- Demander si les sensations habituelles reviennent.
- Ne pas reprendre la position déclenchante pendant la séance. « Sors doucement de la position. Les fourmillements ne sont pas une sensation d'étirement à maintenir. Dis-moi si ta main retrouve sa sensation habituelle. »

Ne pas reproduire plusieurs fois le symptôme pour le tester, ni proposer spontanément un étirement du nerf.

7.6. Adapter ensuite

Lorsque les symptômes ont entièrement disparu, sans signe préoccupant, envisager pour les séances suivantes une élévation moins importante, une amplitude réduite, des appuis différents, une exploration en mouvement ou des passages plus courts. Ces ajustements cherchent à éviter le déclenchement. Ils ne traitent pas une cause identifiée. Des fourmillements persistants ou récurrents nécessitent un avis médical. [1]

Ce que les fourmillements ne prouvent pas

- Que l'étirement est efficace ou que le muscle se débloque.
- Qu'il faut patienter pour que le corps s'habitue.
- Qu'un nerf précis est comprimé à un endroit identifié.
- Qu'il existe nécessairement une lésion. Un symptôme peut être transitoire tout en constituant un signal pour arrêter la position.

08 CHAPITRE 8 Sécurité et limites de l'intervention

8.1. Ne pas rechercher la douleur

La douleur n'est pas un objectif dans une séance générale pour débutants. Un exercice déclenchant une douleur, un malaise ou un symptôme inhabituel doit être interrompu et réévalué. Les recommandations du NHS prévoient notamment l'arrêt en cas de douleur ou de malaise dans ses séances générales. [5] L'expression de l'élève prime sur son apparence : un visage détendu ne permet pas d'écarter ce qu'il signale.

8.2. Orienter selon la situation

SITUATION	RÉACTION ATTENDUE
Symptôme transitoire entièrement résolu après changement de position	Ne pas reprendre l'exercice déclencheur ; surveiller
Fourmillements persistants ou récurrents	Conseiller un avis médical
Faiblesse nouvelle, perte importante de sensibilité, changement marqué de couleur ou de température	Demander une évaluation médicale rapide ; urgente si apparition brutale ou signes importants
Bras douloureux, gonflé, rouge et chaud	Demander une évaluation médicale urgente

Des changements de couleur, une sensation de froid ou un gonflement peuvent accompagner une atteinte vasculaire. Un bras douloureux, gonflé, rouge et chaud demande une attention urgente. [4] Une douleur dorsale associée à de nouveaux troubles urinaires ou intestinaux, à une perte de sensibilité autour des organes génitaux ou de l'anus, ou à des symptômes dans les deux jambes nécessite une évaluation médicale urgente. [6] Ces exemples ne remplacent pas les procédures d'urgence de la structure. En France, en cas d'urgence médicale : 15 ou 112.

8.3. Respecter son rôle

L'enseignant observe, adapte, interrompt et oriente. Il ne pose pas de diagnostic, ne promet pas de traiter une pathologie et ne modifie pas les restrictions données par un professionnel de santé.

« Cette sensation mérite d'être vérifiée. Nous arrêtons cet exercice ; un professionnel de santé pourra préciser les conditions adaptées à ta pratique. »

09 CHAPITRE 9 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.

10 CHAPITRE 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.

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.