Module 8 · Parcours Fondamental — Animation & gestion de cours de souplesse

by Élodie Padovani-Mas · Formation Professionnelle en Souplesse et Mobilité

CHAPITRE 1

01 Construire une intention pédagogique

1.1. Distinguer le thème, l'objectif et l'exercice

Ces trois éléments sont liés, mais ne désignent pas la même chose.

ÉLÉMENT	FONCTION	EXEMPLE
Thème	Région ou sujet général	Mobilité des hanches
Objectif	Apprentissage recherché	Incliner le tronc depuis les hanches et contrôler le retour
Exercice	Situation utilisée pour apprendre	Inclinaison debout, mains sur une chaise
Critère de réussite	Indice permettant d'évaluer	L'élève ralentit et revient sans élan

Un même exercice peut servir plusieurs objectifs selon la consigne donnée. Une fente peut permettre d'explorer une amplitude, d'apprendre à répartir les appuis ou de travailler une sortie contrôlée. L'enseignant doit savoir ce qu'il privilégie.

1.2. Formuler un objectif observable

Compléter la phrase :

« À la fin de ce travail, l'élève devrait mieux savoir… »

Exemples :

- Choisir une hauteur de support.
- Distinguer deux mouvements.
- Ralentir une descente.
- S'arrêter volontairement avant sa limite.
- Revenir sans tirer avec les bras.
- Expliquer quelle option lui convient.

« Faire travailler les jambes » décrit une intention générale. « Apprendre à réduire l'amplitude avant de perdre le contrôle » permet d'observer un apprentissage.

Définir les priorités

1.3. Limiter le nombre d’objectifs

Dans une séance courte, multiplier les objectifs disperse l’attention. Un objectif principal peut être accompagné d’un ou deux repères secondaires. Exemple : séance de flexion avant.

- Objectif principal : explorer l’inclinaison depuis les hanches.
- Repère secondaire : utiliser un support adapté.
- Repère secondaire : contrôler le retour.

L’enseignant ne cherche pas simultanément à corriger tous les détails du corps.

Exemple appliqué

Programmation initiale : dix exercices pour les jambes. Question pédagogique : qu’est-ce que les élèves doivent mieux comprendre à la fin ? Si la réponse est « savoir organiser une flexion avant », certains exercices deviennent prioritaires et d’autres facultatifs.

À retenir : la cohérence vient du lien entre l’objectif, les consignes et les critères de réussite.