CHAPITRE 2

02 Préparer une séance adaptable

2.1. Prévoir l'essentiel, le complément et l'alternative

CATÉGORIE	RÔLE
Essentiel	Permet d'atteindre l'objectif
Complémentaire	Enrichit le travail si le groupe et le temps le permettent
Alternative	Remplace une tâche mal adaptée ou impossible à organiser

Cette préparation donne de la souplesse à l'enseignant. Exemple :

- Essentiel : découvrir une inclinaison avec les mains sur un support.
- Complémentaire : ajouter un arrêt bref avant de revenir.
- Alternative : réaliser l'exploration assis sur une chaise.

2.2. Anticiper les besoins

Pour chaque exercice, prévoir :

- L'installation.
- La consigne principale.
- Une option.
- La sortie.
- Ce qu'il faudra observer.

Il ne s'agit pas de prévoir toutes les situations possibles, mais de disposer de solutions simples.

2.3. Préparer le temps réel

Le temps nécessaire comprend les explications, la démonstration, l'installation, les essais, les changements de côté, les corrections et les transitions. Un exercice annoncé comme « deux minutes de chaque côté » peut donc occuper davantage de temps dans la séance.

2.4. Préparer l’espace

Avant le cours, vérifier la stabilité des supports, les distances entre participants, la place nécessaire aux bras et aux jambes, les zones de circulation, la visibilité de la démonstration et l’accès aux sorties. Le nombre de participants doit rester compatible avec les tâches proposées et la capacité réelle d’encadrement. Dans la méthode Amplitia, un cours collectif accueille 12 élèves au maximum, afin de pouvoir observer et corriger chacun (module 6).