CHAPITRE 3

03 Lancer le cours et installer le cadre

3.1. Accueillir sans prolonger indéfiniment

L'accueil permet de repérer les nouveaux élèves et de recueillir une information utile. Les échanges personnels restent discrets. Une personne n'a pas à expliquer une difficulté devant le groupe. Lorsque l'échange demande du temps, organiser un moment adapté avant la mise en pratique.

3.2. Annoncer le fil conducteur

Une présentation courte suffit :

« Aujourd'hui, nous allons explorer la mobilité des hanches. Nous commencerons avec des appuis, puis nous travaillerons le retour. Plusieurs options seront possibles. »

L'élève sait ce qui sera travaillé et comprend qu'une adaptation fait partie du cours.

3.3. Rendre les règles concrètes

Préciser que chacun peut :

- Demander une explication.
- Choisir un support.
- Réduire son amplitude.
- Interrompre un exercice.
- Signaler une sensation inhabituelle.
- Refuser un contact.

Les autres règles concernent la vie collective : respecter l'espace, écouter les changements et ne pas pousser un partenaire spontanément.

3.4. Observer dès la préparation

Les premiers mouvements renseignent sur le groupe du jour. L'enseignant regarde si les élèves comprennent, disposent de suffisamment de place et suivent le rythme. Cette observation peut justifier une modification précoce de la séance.

SÉCURITÉ DU GROUPE

Le cadre annoncé en début de cours rend la sécurité concrète : chacun sait qu'il peut réduire, s'arrêter et signaler une sensation inhabituelle. Une douleur vive, des fourmillements ou une sensation de décharge imposent l'arrêt de l'exercice pour la personne concernée ; les critères d'arrêt et la conduite à tenir sont détaillés au module 7 (chapitre 8) et au module 6 (chapitre 8).