CHAPITRE 6

06 Consignes et démonstrations

6.1. Obtenir l'attention

Éviter de donner une explication importante pendant que les élèves cherchent du matériel.

« Prenez une sangle, posez-la près de vous, puis regardez la démonstration. »

Une fois l'attention disponible, commencer.

6.2. Organiser la consigne

ÉLÉMENT	EXEMPLE
Installation	« Posez une main sur la chaise. »
Action	« Montez doucement le genou. »
Repère	« Gardez une hauteur qui vous permet de rester stables. »
Sortie	« Reposez le pied lentement. »

Les détails supplémentaires viennent après les premiers essais.

6.3. Donner une priorité

Une longue liste de corrections peut faire perdre l'action principale. Choisir le repère le plus utile à ce moment : stabilité des appuis, compréhension du mouvement ou contrôle du retour.

6.4. Montrer sous le bon angle

La vue de profil peut rendre une inclinaison plus lisible. La vue de face peut aider à comprendre l'écartement des appuis. Vérifier que les élèves placés au fond voient les éléments importants.

6.5. Montrer la sortie

La démonstration doit inclure la manière de terminer. Une personne qui sait atteindre la position mais ignore comment en sortir ne dispose pas encore d'une consigne complète.

6.6. Vérifier la compréhension

Demander : « Montrez-moi seulement votre installation. » « Quel repère utilisez-vous pour limiter la montée ? » Si plusieurs personnes font la même erreur, réexaminer la consigne avant de conclure à un manque d'attention.