CHAPITRE 9

09 Exemple de séance commentée

Thème

Mobilité des hanches et organisation d'une inclinaison.

Objectif principal

Choisir une amplitude que l'élève peut atteindre et quitter lentement, avec un support adapté.

Proposition sur 60 minutes

TEMPS	CONTENU	CE QUE L'ENSEIGNANT OBSERVE
5 min	Accueil, objectif et cadre	Disponibilité et besoins signalés
10 min	Mise en mouvement progressive	Compréhension et espace
10 min	Inclinaison debout avec support	Appuis et contrôle du retour
15 min	Exploration assise avec options	Choix de l'assise et mouvement recherché
10 min	Réinvestissement dans une autre installation	Capacité à retrouver le repère
5 min	Reprise d'une tâche connue	Autonomie et choix de l'option
5 min	Bilan	Repères retenus et difficultés

Ces durées incluent démonstrations, transitions et échanges. Elles ne constituent pas des prescriptions de maintien.

Décisions possibles pendant la séance

- Si le groupe comprend rapidement : approfondir la précision du retour.
- Si l'installation assise pose problème à beaucoup de personnes : conserver davantage de travail avec chaise.
- Si le temps manque : retirer une variation et préserver le réinvestissement ainsi que le bilan.
- Si la compréhension reste faible : réduire l'amplitude et reprendre une seule action.

LIEN AVEC LE FORMAT AMPLITIA (MODULE 6)

Cette séance illustre la conduite d'un cours collectif. Dans une séance de souplesse complète, la partie souplesse suit le format Amplitia : 4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations par passage, puis un retour au calme. Les blocs proposés ici s'intègrent à cette structure.