AMPLITIA — FLEXIBILITY INSTRUCTOR

MODULE 8 · PARCOURS FONDAMENTAL

Animation & gestion de cours de souplesse

Animer un cours collectif structuré, vivant et sécurisé

by Élodie Padovani-Mas

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOUPLESSE ET MOBILITÉ

Support de cours · 10 chapitres · 10 études de cas

Sommaire

	Présentation du module
01	Construire une intention pédagogique
02	Préparer une séance adaptable
03	Lancer le cours et installer le cadre
04	Faire travailler ensemble des niveaux différents
05	Organiser le rythme et les transitions
06	Consignes et démonstrations
07	Observer et circuler
08	Ambiance, motivation et comportements
✦	Études de cas pédagogiques
09	Exemple de séance commentée
10	Exercices pour les stagiaires
	Évaluation & synthèse
	Annexe et termes clés

Présentation du module

> *« Le groupe partage un objectif ; chaque élève peut disposer d'une manière adaptée d'y travailler. »*

Animer un cours collectif consiste à faire progresser plusieurs personnes dans un cadre commun, tout en tenant compte de leurs différences. L'enseignant prépare une séance, mais doit aussi lire ce qui se passe pendant sa réalisation : compréhension des consignes, engagement, fatigue, difficultés d'installation, besoin de matériel et qualité des mouvements. Il doit parfois expliquer autrement, simplifier une tâche ou retirer un exercice. Ces ajustements font partie de son travail.

La programmation donne une direction. L'observation permet de choisir comment avancer.

Ce module développe la préparation, la conduite et l'analyse d'un cours collectif. Les études de cas proposées sont fictives et servent à entraîner le raisonnement pédagogique.

DANS LE PARCOURS FONDAMENTAL

Ce module est travaillé avec le module 7, lors du même week-end. Quand la journée de validation du Parcours Expert a lieu pendant ce week-end, les stagiaires y participent comme élèves : ils observent de vraies animations avec la grille d'évaluation de ce module, puis les analysent lors d'un débrief.

Objectifs pédagogiques

À l'issue du module, le stagiaire sera capable de :

- Construire une séance autour d'un objectif identifiable.
- Organiser un groupe présentant des besoins différents.
- Doser les explications, les essais et les corrections.
- Démontrer de manière visible et compréhensible.
- Circuler en conservant une vision d'ensemble.
- Anticiper le matériel, l'espace et les transitions.
- Installer un cadre motivant et respectueux.
- Réagir aux imprévus.
- Justifier ses décisions pédagogiques.
- Analyser sa pratique après le cours.

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	Indice permettant d'évaluer	L'élève ralentit et revient sans élan

réussite

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.

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).

03 CHAPITRE 3 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).

CHAPITRE 4

04 Faire travailler ensemble des niveaux différents

4.1. Comprendre les différences

L'hétérogénéité porte sur l'amplitude, mais aussi sur le contrôle, l'équilibre, la compréhension, l'expérience et la disponibilité du jour. Une personne peut être autonome dans un exercice et avoir besoin d'aide dans le suivant.

Le niveau s'apprécie dans chaque tâche ; il ne devient pas une étiquette permanente.

4.2. Garder une intention commune

Une même action peut être réalisée avec différentes modalités. Objectif : lever une jambe en contrôlant le tronc.

BESOIN	OPTION
Faciliter l'équilibre	Main sur une chaise
Réduire le levier	Genou fléchi
Apprendre à freiner	Descente plus lente
Ajouter de la précision	Arrêt bref à une hauteur choisie

Ces options ne constituent pas nécessairement une échelle obligatoire. Elles répondent à des besoins différents.

4.3. Présenter progressivement

Montrer la base, laisser essayer, puis proposer les adaptations. Présenter cinq versions avant le premier essai peut rendre le choix difficile et allonger inutilement l'explication.

4.4. Nommer la fonction de l'option

« La chaise facilite l'équilibre. » « Cette amplitude permet de ralentir davantage. » « Le genou fléchi modifie le levier. » L'élève comprend pourquoi il choisit une variante.

4.5. Faire progresser sans changer d'exercice

Une progression peut porter sur la précision, la vitesse, la stabilité, l'autonomie, le contrôle de la sortie ou l'amplitude. L'enseignant n'a pas besoin de donner un exercice différent à chaque personne.

05 CHAPITRE 5 Organiser le rythme et les transitions

5.1. Comprendre le rythme pédagogique

Le rythme résulte de l'alternance entre écouter, regarder, essayer, recevoir un retour et recommencer. Un cours calme peut rester très engageant. Une succession rapide d'exercices peut au contraire empêcher l'apprentissage.

5.2. Construire un bloc

Un bloc cohérent comprend :

- Une intention annoncée.
- Une démonstration.
- Un premier essai.
- Une observation.
- Une correction prioritaire.
- Un nouvel essai.
- Une transition.

Le nouvel essai permet d'utiliser la correction. Sans lui, l'élève reçoit une information sans avoir l'occasion de l'intégrer.

5.3. Prévoir des transitions compréhensibles

Une transition précise quand terminer, comment revenir, quel matériel garder et où se placer ensuite.

« Terminez ce passage, revenez lentement et gardez votre brique. Nous allons nous asseoir face au centre. »

5.4. Garder une marge

Lorsque le cours prend du retard, retirer un complément plutôt que précipiter toutes les étapes restantes. La clôture mérite également du temps : elle permet de recueillir les retours et de terminer clairement la séance.

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.

07 CHAPITRE 7 Observer et circuler

7.1. Commencer par une vue globale

Après le premier essai, regarder l'ensemble : l'installation est-elle comprise ? Le rythme est-il adapté ? Le matériel est-il bien utilisé ? Une difficulté est-elle partagée ? Une correction collective peut être plus utile que plusieurs interventions identiques.

7.2. Se déplacer avec une intention

Circuler pour vérifier un élément précis : appuis, trajectoire, contrôle ou besoin d'adaptation. Marcher continuellement sans objectif peut distraire sans améliorer l'observation.

7.3. Choisir l'échelle du retour

RETOUR	UTILISATION
Collectif	Une difficulté concerne une grande partie du groupe
Petit groupe	Quelques personnes partagent un besoin
Individuel	L'ajustement concerne une personne

7.4. Ne pas perdre le groupe pendant une correction

Avant de rester auprès d'un élève, les autres doivent savoir quelle tâche réaliser, combien de passages effectuer, quand s'arrêter et où revenir. Reprendre régulièrement une vision d'ensemble.

7.5. Donner des retours observables

« Tu reviens maintenant sans élan. » « Avec ce support, tes appuis restent plus stables. » Ces formulations indiquent ce qui a changé et ce que l'élève peut reproduire.

CHAPITRE 8

08 Ambiance, motivation et comportements

8.1. Motiver par l'apprentissage

Valoriser la compréhension, le contrôle, l'autonomie et les choix pertinents. Une séance ne doit pas réserver les encouragements aux personnes possédant les plus grandes amplitudes.

8.2. Encourager sans imposer

« Essaie de garder la même précision sur ce passage. » « Choisis l'option qui te permet de rester en contrôle. » L'encouragement doit rester compatible avec le droit de réduire ou d'arrêter.

8.3. Prévenir les comparaisons

Lorsque les commentaires se concentrent sur la profondeur des positions, rappeler les critères du jour.

« Pour cet exercice, nous observons surtout la qualité du retour. »

8.4. Recadrer calmement

Pour des conversations pendant une démonstration :

« J'ai besoin de votre attention pour cette installation. Nous reprendrons les échanges ensuite. »

Nommer le comportement attendu évite les remarques personnelles.

8.5. Gérer les questions

Une question utile à tous peut être traitée collectivement. Une discussion longue ou personnelle peut être reprise après le cours, à condition de régler immédiatement ce qui conditionne la participation.

8.6. Adapter la musique et la voix

La musique doit permettre d'entendre les consignes. La diminuer si nécessaire. Laisser aussi des silences : l'élève n'a pas besoin d'un commentaire continu pour apprendre.

ENTRAÎNEMENT

Études de cas pédagogiques

Dix situations fictives pour s'entraîner à observer, décider et vérifier

Les situations suivantes sont fictives. Elles entraînent à observer, formuler des hypothèses pédagogiques, décider et vérifier l'effet de l'intervention.

Méthode de travail

Pour chaque cas, lire d'abord la situation et répondre aux questions. Comparer ensuite son raisonnement avec l'analyse proposée.

- Qu'est-ce qui est réellement observé ?
- Quel objectif doit être conservé ?
- Quelle décision prendre en premier ?
- Comment vérifier son effet ?
- Que préparer pour éviter que la difficulté se reproduise ?

ÉTUDE DE CAS 1

Un groupe très hétérogène

Situation

Le cours accueille dix personnes : trois débutantes, quatre élèves régulières et trois personnes expérimentées. Pendant une élévation de jambe, les débutantes perdent l'équilibre. Certaines habituées maîtrisent la base. Deux élèves expérimentées augmentent fortement la hauteur et inclinent le buste.

Questions au stagiaire

- Quel objectif commun conserver ?
- Quelles options proposer ?
- Quelle correction donner au groupe ?
- Faut-il créer trois exercices différents ?

Analyse

La difficulté ne correspond pas simplement à trois niveaux. Certaines personnes ont besoin de stabilité. D'autres peuvent travailler davantage le freinage. Les plus grandes amplitudes ne sont pas forcément les mieux contrôlées. Créer trois exercices indépendants compliquerait inutilement la conduite du cours.

Intervention possible

- Rappeler l'objectif : lever et reposer la jambe en contrôlant le tronc.
- Proposer une chaise à toute personne qui en bénéficie.
- Autoriser le genou fléchi.
- Demander un retour plus lent à celles qui maîtrisent la tâche.
- Réduire la hauteur lorsque le buste s'incline.

Consigne

« Choisissez une hauteur qui vous permet de rester stables. La chaise est disponible. Si la montée est facile, travaillez surtout la lenteur du retour. »

Ce qu'il faut observer

Les appuis deviennent-ils plus stables ? Les élèves comprennent-elles le choix des options ? Le retour reste-t-il maîtrisé ? L'enseignant peut-il encore observer l'ensemble ?

Erreur à éviter

Réserver automatiquement la chaise aux débutantes et demander aux expérimentées d'aller plus haut.

Apprentissage attendu

Adapter plusieurs paramètres tout en conservant une intention commune.

ÉTUDE DE CAS 2

Une explication trop longue

Situation

L'enseignant présente un exercice pendant plusieurs minutes. Il explique l'anatomie, montre trois variantes et donne de nombreuses corrections. Lorsque les élèves commencent, plusieurs demandent où placer leurs mains.

Questions au stagiaire

- Pourquoi une explication détaillée n'a-t-elle pas suffi ?
- Quelle information donner en premier ?
- Comment utiliser le premier essai ?

Analyse

Les élèves ont reçu beaucoup d'informations avant de disposer d'une expérience concrète. L'installation, pourtant indispensable, s'est retrouvée noyée dans les détails.

Intervention possible

Revenir à une consigne courte :

« Placez les mains sur la chaise. Reculez légèrement les pieds. Nous allons seulement explorer une petite inclinaison. »

Laisser essayer, puis apporter un repère supplémentaire. L'explication anatomique peut être reprise lorsqu'elle éclaire une sensation ou une difficulté réellement rencontrée.

Ce qu'il faut observer

Le groupe s'installe-t-il plus rapidement ? Le premier repère est-il appliqué ? La correction suivante produit-elle un changement ?

Erreur à éviter

Répéter toute l'explication à l'identique ou parler plus fort.

Apprentissage attendu

Construire l'information progressivement à partir de la pratique.

ÉTUDE DE CAS 3

Le programme prend du retard

Situation

À quinze minutes de la fin, il reste quatre exercices prévus. Le premier bloc a demandé davantage de démonstrations que prévu.

Questions au stagiaire

- Quels éléments conserver ?
- Que peut-on supprimer ?
- Comment terminer sans précipiter les élèves ?

Analyse

Le retard n'oblige pas à réaliser toute la liste. Il faut revenir à l'objectif initial et identifier les apprentissages déjà abordés. Si les élèves ont compris l'action principale, un réinvestissement simple peut être plus utile qu'un nouvel exercice complexe.

Intervention possible

- Conserver un exercice permettant de réutiliser le repère.
- Retirer les compléments.
- Annoncer une dernière séquence claire.
- Préserver le bilan final.

Formulation

« Nous allons reprendre le repère appris dans une dernière situation, puis faire le bilan de la séance. »

Ce qu'il faut observer

La fin reste-t-elle cohérente ? Les élèves comprennent-ils ce qui est réinvesti ? Le cours se termine-t-il à l'heure ?

Erreur à éviter

Accélérer les mouvements, réduire toutes les explications ou supprimer la clôture.

Apprentissage attendu

Hiérarchiser les contenus plutôt que subir le programme.

ÉTUDE DE CAS 4

Une correction individuelle absorbe l'attention

Situation

L'enseignant aide une personne à installer une variante. L'échange dure. Les autres continuent sans savoir combien de temps, puis certaines discutent ou changent d'exercice.

Questions au stagiaire

- Qu'aurait-il fallu annoncer avant l'intervention ?

- Comment reprendre le groupe ?
- Quand faut-il interrompre le bloc ?

Analyse

Le problème vient aussi de l'absence de limite claire pour les autres participants. Une tâche collective autonome doit avoir un début, une fin et une sortie connus.

Intervention possible

Avant l'aide individuelle :

« Faites encore deux passages lents, puis revenez dans une position confortable. »

Après l'échange, reprendre une vue d'ensemble. Si la situation individuelle demande davantage d'attention, interrompre ou simplifier le bloc pour tous.

Erreur à éviter

Continuer une longue discussion tout en donnant au groupe des consignes fragmentaires.

Apprentissage attendu

Organiser l'autonomie temporaire du groupe sans abandonner son encadrement.

ÉTUDE DE CAS 5

Une transition crée du désordre

Situation

Les élèves doivent prendre une sangle, tourner leur tapis et s'asseoir. Pendant ce temps, l'enseignant démontre le prochain exercice. La moitié du groupe ne voit pas la démonstration.

Questions au stagiaire

- Quelles tâches ont été demandées simultanément ?
- Dans quel ordre les organiser ?
- Peut-on anticiper le matériel ?

Analyse

Les élèves doivent se déplacer, manipuler du matériel et écouter en même temps. L'organisation empêche la disponibilité nécessaire à l'apprentissage.

Intervention possible

- Annoncer la fin du bloc.
- Donner les indications de déplacement.
- Laisser récupérer le matériel.
- Attendre le retour de l'attention.
- Démontrer.

Consigne

« Prenez une sangle et asseyez-vous face au centre. Posez-la près de vous ; nous regarderons ensuite l'installation. »

Erreur à éviter

Reprocher au groupe son inattention alors que l'organisation rendait l'écoute difficile.

Apprentissage attendu

Séparer les temps logistiques et les informations pédagogiques importantes.

ÉTUDE DE CAS 6

Une élève veut toujours aller plus loin

Situation

Pendant un travail de contrôle, une élève augmente systématiquement l'amplitude et affirme : « Sinon, je ne travaille pas assez. »

Questions au stagiaire

- Quelle croyance apparaît ?
- Comment rappeler l'objectif ?
- Quel défi proposer ?

Analyse

L'élève associe le travail à une sensation forte ou à une grande amplitude. Elle peut être engagée, mais son critère de réussite ne correspond pas à celui de la séance.

Intervention possible

Reconnaître son implication, puis préciser la tâche :

« Aujourd'hui, le défi est de choisir ton point d'arrêt et de revenir sans élan. Une profondeur supplémentaire ne facilite pas forcément cet apprentissage. »

Demander un passage plus lent ou un arrêt intermédiaire.

Ce qu'il faut observer

L'élève peut-elle expliquer le nouvel objectif ? Accepte-t-elle de modifier son amplitude ? Le contrôle s'améliore-t-il ?

Erreur à éviter

Entrer dans une confrontation sur le fait qu'elle serait trop compétitive.

Apprentissage attendu

Recentrer sur une tâche concrète plutôt que juger la personnalité.

ÉTUDE DE CAS 7

Le groupe est fatigué et dispersé

Situation

En fin de journée, les transitions sont lentes. Les élèves demandent plusieurs fois les mêmes informations et les retours deviennent moins contrôlés.

Questions au stagiaire

- Quels indices montrent que la programmation doit évoluer ?

- Que simplifier ?
- Comment conserver une séance utile ?

Analyse

La disponibilité du jour ne correspond peut-être pas aux exigences prévues. Ajouter des consignes ou accélérer le rythme risque d'augmenter la confusion.

Intervention possible

- Réduire le nombre d'exercices.
- Choisir des installations familières.
- Retirer une coordination.
- Raccourcir un bloc.
- Garder un objectif simple.

Consigne

« Nous allons simplifier l'installation et reprendre un mouvement connu. Cherchez surtout une réalisation régulière et contrôlée. »

Erreur à éviter

Attribuer immédiatement la situation à un manque de volonté.

Apprentissage attendu

Adapter l'exigence à la disponibilité observée.

ÉTUDE DE CAS 8

Une nouvelle personne arrive en retard

Situation

Une personne inconnue arrive alors que le groupe commence un bloc ciblé.

Questions au stagiaire

- Quelles informations minimales recueillir ?
- Peut-elle rejoindre immédiatement ?
- Comment ne pas désorganiser tout le cours ?

Analyse

L'enseignant ne connaît ni son expérience ni sa compréhension du cadre. Elle n'a pas suivi la préparation. La décision dépend de la tâche en cours et des règles de la structure.

Intervention possible

- Accueillir brièvement.
- Vérifier les informations nécessaires à sa participation.
- Expliquer une préparation accessible si elle peut être encadrée.
- Choisir un moment adapté pour rejoindre.
- Différer la participation si les conditions ne permettent pas un accueil correct.

Erreur à éviter

Lui dire uniquement : « Fais comme les autres. »

Apprentissage attendu

Intégrer une arrivée sans renoncer aux conditions nécessaires à l'encadrement.

ÉTUDE DE CAS 9

Des élèves s'aident spontanément

Situation

Une participante pousse le dos d'une autre pour l'aider à descendre davantage. L'aide n'a pas été proposée par l'enseignant.

Questions au stagiaire

- Quelle règle rappeler ?
- Comment intervenir sans humilier ?
- Comment reprendre le travail ?

Analyse

Une intention d'aider ne garantit pas une aide adaptée. L'enseignant doit préserver le consentement et empêcher les contraintes non organisées.

Intervention possible

Interrompre calmement :

« Relâchez l'aide. Pour ce cours, personne ne pousse un partenaire spontanément. Nous utiliserons les supports prévus et je vous préciserai les rôles si nous travaillons à deux. »

Vérifier ensuite la situation de la personne aidée, puis reprendre.

Erreur à éviter

Laisser faire parce que les deux élèves se connaissent.

Apprentissage attendu

Maintenir un cadre clair autour des contacts et des aides.

ÉTUDE DE CAS 10

Une question personnelle monopolise le groupe

Situation

Un élève pose une question sur sa situation personnelle, puis demande plusieurs explications supplémentaires. Le reste du groupe attend.

Questions au stagiaire

- Que faut-il traiter immédiatement ?
- Que peut-on reprendre après ?
- Comment préserver la relation ?

Analyse

La question peut être légitime tout en dépassant le temps disponible ou le champ du cours. Distinguer ce qui conditionne la participation immédiate d'un échange approfondi.

Intervention possible

« Pour maintenant, nous allons choisir cette option. Ta question demande un échange plus personnel ; nous la reprendrons après le cours. »

Si la question concerne un symptôme ou une restriction, régler d'abord les conditions de poursuite et orienter selon les repères du module 7.

Erreur à éviter

Répondre longuement devant tous à une situation qui demande discrétion ou avis spécialisé.

Apprentissage attendu

Protéger à la fois l'élève, le groupe et le cadre professionnel.

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.

CHAPITRE 10

10 Exercices pour les stagiaires

Exercice 1 - Transformer une liste en séance

À partir de cinq exercices connus :

- Choisir un objectif.
- Justifier ceux qui sont conservés.
- Retirer ceux qui apportent peu.
- Prévoir une option.
- Définir un critère de réussite.

Exercice 2 - Expliquer en peu de mots

Présenter un exercice avec une installation, une action, un repère et une sortie. Un partenaire réalise la tâche uniquement à partir de cette présentation. Le stagiaire observe ce qui a été compris.

Exercice 3 - Corriger à la bonne échelle

Le formateur simule une même difficulté chez plusieurs participants. Le stagiaire choisit entre correction collective, petit groupe ou intervention individuelle, puis justifie son choix.

Exercice 4 - Réorganiser une séance

La séance prévue dure une heure, mais dix minutes ont été perdues. Le stagiaire doit retirer ou modifier certains éléments en conservant l'objectif principal et une clôture.

Exercice 5 - Animer puis analyser

Après une courte animation, répondre :

- Qu'avais-je prévu ?
- Qu'ai-je observé ?
- Qu'ai-je modifié ?
- Quel effet cette décision a-t-elle produit ?
- Que changerai-je la prochaine fois ?

Évaluation de fin de module

Le stagiaire anime une séquence collective comprenant un objectif annoncé, une démonstration, une pratique, une option, une observation, un retour, un nouvel essai, une transition et une clôture.

CRITÈRE	ATTENDU
Préparation	Objectif, matériel et alternatives anticipés
Cohérence	Exercices reliés à l'apprentissage
Consignes	Informations audibles et utilisables
Démonstration	Installation, action et sortie visibles
Observation	Attention répartie dans la salle
Adaptation	Options pertinentes et expliquées
Rythme	Temps suffisant pour essayer et recommencer
Organisation	Transitions et déplacements maîtrisés
Cadre	Règles respectueuses et appliquées
Réaction	Ajustement cohérent face à l'imprévu
Analyse	Décisions expliquées et amélioration identifiée

Questions de bilan pour l'enseignant

L'objectif était-il clair ? Les élèves ont-ils suffisamment pratiqué ? Quelles consignes ont aidé ? Quelles difficultés étaient partagées ? Ai-je regardé toute la salle ? Les options étaient-elles pertinentes ? Quelles transitions ont pris du temps ? Ai-je conservé une clôture ?

Choisir une amélioration concrète

« Je préparerai les chaises avant l'arrivée du groupe. » « Je montrerai la sortie avant de laisser pratiquer. » « Je donnerai une seule correction au premier passage. » Une amélioration observable permet de vérifier son effet au cours suivant.

QUIZ FINAL — VALIDATION DES ACQUIS

Le module se termine par un **quiz de validation des connaissances**, qui vérifie la compréhension de chacun des chapitres.

Synthèse du module

Préparer → accueillir → expliquer → faire pratiquer → observer → ajuster → clôturer.

Le cours collectif repose sur une direction commune et des modalités adaptées. L'enseignant rend le travail compréhensible, organise l'espace et laisse aux élèves le temps d'utiliser les corrections.

Les repères essentiels

- Choisir un objectif observable.
- Conserver une intention commune et adapter les modalités.
- Donner une consigne prioritaire avant d'ajouter des détails.
- Montrer l'entrée, le mouvement et la sortie.
- Laisser du temps pour essayer, recevoir un retour et recommencer.
- Organiser le groupe avant une aide individuelle prolongée.
- Anticiper le matériel et annoncer les transitions.
- Valoriser le contrôle, l'autonomie et les choix pertinents.
- Ajuster le programme lorsque les besoins l'exigent.
- Terminer par un bilan et une piste d'amélioration.

Le groupe avance ensemble lorsque chacun sait ce qu'il cherche, comment l'explorer et comment ajuster sa participation.

Annexe — Fiche de préparation d'un cours collectif

À compléter avant chaque cours, puis à reprendre après la séance

RUBRIQUE	À PRÉPARER
Thème	Région ou sujet général de la séance
Objectif principal	« À la fin de ce travail, l'élève devrait mieux savoir… »
Repères secondaires	Un ou deux au maximum
Critère de réussite	Ce que j'observerai pour savoir si l'objectif est atteint
Matériel et espace	Supports, sangles, chaises, disposition, visibilité de la démonstration
Essentiel	Les exercices indispensables pour atteindre l'objectif
Complément	Ce que j'ajoute si le groupe et le temps le permettent
Alternative	Ce que je propose si une tâche est mal adaptée
Options	Les options prévues et leur fonction
Transitions	Quand terminer, comment revenir, quel matériel garder, où se placer
Clôture	Questions de bilan et repère à retenir
Après le cours	Ce que j'ai observé, ce que j'ai modifié, une amélioration concrète pour la prochaine fois

Termes clés du module 8

TERME	DÉFINITION
Thème	Région ou sujet général d'une séance.
Objectif observable	Apprentissage formulé de façon à pouvoir constater s'il est atteint.
Critère de réussite	Indice concret qui permet d'évaluer la réalisation d'une tâche.
Essentiel, complément, alternative	Les trois niveaux de préparation d'une séance adaptable.
Option	Modalité différente d'un même exercice, choisie selon un besoin, au service d'une intention commune.
Hétérogénéité	Différences entre les élèves en amplitude, contrôle, équilibre, compréhension, expérience et disponibilité.
Bloc	Séquence : intention, démonstration, essai, observation, correction prioritaire, nouvel essai, transition.
Transition	Moment organisé entre deux exercices : fin, retour, matériel, déplacement.
Échelle du retour	Choix entre une correction collective, en petit groupe ou individuelle.
Réinvestissement	Réutilisation d'un repère appris dans une nouvelle situation.
Clôture	Fin de séance consacrée au bilan et aux repères retenus.