AMPLITIA — FLEXIBILITY INSTRUCTOR

Module 9 · Parcours Fondamental — Pratique supervisée & perfectionnement pédagogique

by Élodie Padovani-Mas · Formation Professionnelle en Souplesse et Mobilité

ENTRAÎNEMENT

Études de cas pédagogiques

Douze situations fictives pour entraîner le raisonnement et la formulation des retours

Les douze situations suivantes sont fictives. Elles servent à entraîner le raisonnement et la formulation de retours.

Méthode de travail

Lire la situation avant l'analyse proposée. Identifier les faits, choisir une priorité, préparer une intervention et définir ce qui permettra de vérifier son effet.

- Qu'est-ce qui est réellement observé ?
- Quelle hypothèse pédagogique peut-on formuler ?
- Que modifier en premier ?
- Quel nouvel essai proposer ?
- Comment reconnaître une progression ?

ÉTUDE DE CAS 1

Parler beaucoup pour se rassurer

Situation

Le stagiaire explique l'anatomie, montre trois variantes et ajoute plusieurs corrections avant le premier essai. Les participants demandent ensuite où placer leurs mains.

Questions

- Quelle information était indispensable ?
- Qu'est-ce qui pouvait attendre ?
- Que faut-il observer au nouvel essai ?

Analyse

Le stagiaire cherche peut-être à être complet. Cependant, les informations ne sont pas encore reliées à une expérience concrète.

Retour de la formatrice

« Plusieurs informations ont précédé l'essai, puis trois personnes ont demandé la position de départ. Nous allons réduire la première explication. »

Nouvel essai

Donner l'installation, l'action, un repère et la sortie. Laisser pratiquer, puis choisir une correction.

Critère de progression

Le groupe s'installe plus facilement et le stagiaire observe avant de reparler.

ÉTUDE DE CAS 2

Répéter une consigne sans effet

Situation

Le stagiaire répète : « Gardez le bassin stable. » Le déplacement reste identique.

Analyse

Le mot stable peut ne pas correspondre à un repère concret. La tâche peut aussi être trop exigeante.

Question de la formatrice

« Que peux-tu modifier pour rendre cette stabilité plus facile à percevoir ? »

Ajustements possibles

- Réduire l'amplitude.
- Ajouter un appui.
- Explorer séparément le mouvement du bassin.
- Utiliser une limite observable.

Nouvelle consigne

« Montez moins haut et arrêtez-vous avant que le bassin commence à tourner. »

Critère de progression

Le stagiaire modifie la situation au lieu de répéter seulement la phrase.

ÉTUDE DE CAS 3

Corriger individuellement un problème collectif

Situation

Quatre personnes utilisent mal le même accessoire. Le stagiaire passe auprès de chacune.

Analyse

La répétition indique un besoin partagé.

Intervention

Faire revenir le groupe, montrer le placement sous un angle visible, puis laisser refaire.

Question d'analyse

« Quel indice t'aurait permis de choisir plus tôt une précision collective ? »

Critère de progression

Le stagiaire reconnaît l'échelle de la difficulté et choisit une intervention adaptée.

ÉTUDE DE CAS 4

Perdre le groupe pendant une adaptation

Situation

Le stagiaire aide une personne. Les autres continuent sans connaître la fin.

Analyse

L'aide est pertinente, mais la tâche collective n'a pas de limite claire.

Ajustement

Avant l'échange :

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

Reprendre régulièrement une vue d'ensemble.

Critère de progression

L'aide individuelle reste compatible avec l'organisation du groupe.

ÉTUDE DE CAS 5

Confondre inconfort personnel et échec

Situation

Après la séquence, le stagiaire affirme : « J'ai tout raté. » Les participants ont pourtant compris l'objectif et réalisé la tâche principale.

Analyse

Le ressenti de nervosité a pris toute la place dans le bilan.

Retour possible

« Tu as ressenti de l'hésitation. Regardons aussi les faits : l'objectif a été annoncé, la sortie montrée et les participants ont pu refaire. La transition reste à travailler. »

Exercice

Identifier deux acquis, une difficulté précise et une action pour la suite.

Critère de progression

Le stagiaire construit une analyse nuancée.

ÉTUDE DE CAS 6

Recevoir un retour vague

Situation

Un observateur dit : « Tu devrais être plus dynamique. »

Analyse

Aucun comportement précis n'est identifié.

Intervention

Demander :

- À quel moment ?
- Qu'as-tu vu ?
- Que faisaient les participants ?
- Quelle modification proposes-tu ?

Retour reformulé

« Après la démonstration, le groupe a attendu sans savoir s'il pouvait commencer. Tu pourrais donner un signal de départ clair. »

Critère de progression

Le retour devient utilisable au prochain essai.

ÉTUDE DE CAS 7

Ne pas savoir répondre

Situation

Une question technique ou personnelle dépasse les connaissances du stagiaire.

Analyse

La volonté de paraître compétent peut pousser à improviser.

Réaction attendue

« Je ne peux pas répondre précisément. Nous allons vérifier avec la formatrice. »

Si la question conditionne la poursuite, suspendre la proposition concernée jusqu'à clarification.

Critère de progression

Le stagiaire reconnaît sa limite et utilise la supervision.

ÉTUDE DE CAS 8

Comprendre un retour sans l'appliquer

Situation

Le stagiaire sait qu'il doit montrer la sortie, mais l'oublie à chaque séquence.

Analyse

La compréhension n'est pas encore devenue une habitude d'action.

Ajustement

Inscrire sur la fiche :

DÉPART — ACTION — SORTIE — ESSAI.

Répéter une courte démonstration centrée sur ce repère, puis le réutiliser dans un autre exercice.

Critère de progression

La sortie apparaît spontanément dans une nouvelle situation.

ÉTUDE DE CAS 9

Juger la personne au lieu d'analyser

Situation

Un observateur dit : « Tu n'as pas une posture de professeur. »

Analyse

La remarque est globale et ne permet aucune action.

Reformulation recherchée

« Tu regardais ta fiche pendant le premier essai ; tu n'as pas vu que deux participants avaient mal placé le support. »

Ajustement

Raccourcir la fiche, lancer la tâche puis lever le regard.

Critère de progression

Les retours portent sur des comportements observables.

ÉTUDE DE CAS 10

Éviter le nouvel essai

Situation

Après une séquence confuse, le stagiaire souhaite passer à un autre exercice.

Analyse

Changer immédiatement peut empêcher de vérifier l'ajustement.

Intervention

Reprendre la même situation sur une durée courte avec une seule priorité.

« Refais le lancement. Ta priorité est de donner une consigne, puis d'observer avant d'ajouter une information. »

Critère de progression

Le second essai montre un changement identifiable.

ÉTUDE DE CAS 11

Corriger trop de choses à la fois

Situation

Le stagiaire intervient sur les pieds, les genoux, le bassin, les épaules et le regard. Le participant s'arrête, hésite et demande quoi faire en premier.

Analyse

La quantité d'informations empêche d'identifier la priorité.

Intervention

Revenir à l'objectif et choisir le repère le plus utile.

« Pour ce passage, concentre-toi seulement sur le retour lent. Nous reprendrons ensuite l'installation si nécessaire. »

Critère de progression

Le participant peut agir à partir d'une consigne prioritaire.

ÉTUDE DE CAS 12

Une correction ne produit pas l'effet attendu

Situation

Le stagiaire réduit l'amplitude, mais le participant reste en difficulté.

Analyse

L'hypothèse initiale n'a pas suffi. Il faut réexaminer la situation sans multiplier mécaniquement les mêmes consignes.

Questions utiles

- La tâche est-elle comprise ?
- Le support est-il bien placé ?
- L'équilibre prend-il toute l'attention ?
- Faut-il changer de position ?

Nouvel essai

Ajouter un appui ou simplifier l'installation, puis comparer.

Critère de progression

Le stagiaire accepte de réviser son hypothèse à partir de l'observation.