



Déceler, corriger, aider

Les 8 erreurs fréquentes des écarts et du pancake

COMMENT UTILISER CETTE FICHE

Observe ton ou ta partenaire **de profil** pour le petit écart et le pancake, **de face** pour l'écart facial. Repère **une seule erreur prioritaire**, donne une consigne courte, puis propose une aide si nécessaire.

Erreur à déceler	Cause probable	Correction (consigne)	Aide possible
Hanche arrière ouverte Petit écart : bassin qui tourne sur le côté.	Psoas ou droit fémoral limités.	« Ramène la hanche arrière vers l'avant, les deux hanches de face. »	Blocs sous les mains et sous la cuisse avant ; descendre moins bas.
Bassin en rétroversion Écart facial : bassin enroulé, dos arrondi.	Adducteurs ou ischio-jambiers limités.	« Grandis-toi, le coccyx vers l'arrière, le bassin posé. »	Coussin sous les fesses ; écart moins ouvert.
Dos rond Pancake : flexion dans le dos.	Pas d'antéversion, ischio-jambiers limités.	« Le nombril vers les cuisses, la poitrine ouverte. »	Rehausser le bassin, plier légèrement les genoux.
Genou verrouillé Genou avant en hyperextension.	Hypermobilité, relâchement total.	« Quadriceps doucement actif, genou non bloqué. »	Coussin sous le talon ou la cuisse.
Genou qui tourne Écart facial : genou vers l'avant ou vers le sol.	Rotation compensée au genou.	« Genoux et orteils dans le même axe. »	Réduire l'ouverture ; écart facial au mur.
Buste qui compense Inclinaison ou torsion du buste.	Carré des lombes qui tire, manque d'extension de hanche.	« Buste stable, épaules de face. »	Mains sur des blocs hauts ; buste plus incliné vers l'avant.

Erreur à déceler	Cause probable	Correction (consigne)	Aide possible
Effondrement L'élève « tombe » dans la position.	Relâchement total, manque de force en fin d'amplitude.	« Garde les jambes actives, descends par paliers. »	Blocs, sortie avec les mains, renforcement actif.
Sensation nerveuse Brûlure ou fourmillements derrière le genou.	Mise en tension du nerf sciatique.	« Plie un peu les genoux, relâche la tête et les chevilles. »	Réduire l'amplitude ; ne pas tenir la position.

MÉTHODE

1. Observer. 2. Nommer une seule erreur prioritaire. 3. Donner une consigne courte. 4. Aider si besoin (accessoire, réduction, appui). 5. Refaire et comparer.

CADRE

Douleur vive, pincement à l'aîne, décharge ou engourdissement dans la jambe : on arrête, on adapte, et on oriente vers un professionnel de santé si la douleur persiste. L'enseignant adapte, il ne diagnostique pas.