



01

La posture de l'enseignant

Quel est le rôle de l'enseignant de souplesse, avant même la recherche d'amplitude ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Décrire les quatre responsabilités de l'enseignant : protéger, guider, observer, encourager.
- Trouver l'équilibre entre écoute et défi, sans esprit de compétition.
- Reconnaître les limites de sa compétence et utiliser le toucher avec consentement.

Les 4 responsabilités de l'enseignant

La sécurité d'abord, l'amplitude ensuite

1

Protéger

Le dos, les articulations et les structures fragiles passent avant la performance.

Sécurité

2

Guider

Des repères clairs :
quoi faire, où et comment.

Clarté

3

Observer

Repérer compensations, tensions et signes de fatigue.

Vigilance

4

Encourager

Valoriser les progrès, même petits, sans comparer.

Confiance

Les quatre responsabilités de l'enseignant de souplesse.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Ce module transforme les acquis des modules 1 à 5 en cours concrets : savoir transmettre, protéger et faire progresser chaque élève, puis construire des programmes adaptés à chacun.

Comment lire ce module

Relier chaque principe à une situation de cours

Chaque chapitre associe trois niveaux de lecture : un principe pédagogique, des exemples concrets de consignes ou de situations, et des outils directement utilisables en cours (fiches, tableaux, grilles). Le module prépare directement la mise en situation de la certification finale, où vous animerez une séquence de cours devant le jury.

À la fin du module, vous pourrez

- Adopter une posture d'enseignant responsable, à l'écoute et encourageante.
- Évaluer le niveau et les besoins de vos élèves.
- Donner des consignes claires, démontrer et corriger en toute sécurité.
- Construire une séance complète selon la méthode Amplitia.
- Construire un programme par cycles adapté aux objectifs de chacun.
- Adapter un même cours à des niveaux différents.
- Prévenir les blessures et analyser votre propre pratique.

Principe central

À RETENIR

La méthode Amplitia repose sur des consignes claires répétées à chaque cours, la protection du dos avant toute recherche d'amplitude, l'option simple d'abord puis l'option avancée, un climat de confiance sans compétition, et des séances de 4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations par exercice.

Question à poser

Repère

Sécurité Le dos et les articulations sont-ils protégés ?

L'élève sait-il quoi faire, où et comment ?

Clarté

Progressivité L'option simple a-t-elle été proposée en premier ?

Chaque élève a-t-il trouvé un défi à sa mesure ?

Écoute

Votre rôle d'enseignant

L'amplitude vient ensuite, avec le temps

L'enseignant de souplesse est d'abord **le gardien de la sécurité de ses élèves**. Vous n'êtes pas là pour montrer ce que vous savez faire, mais pour permettre à chaque élève de progresser dans son propre corps. Un bon cours ne se mesure pas au nombre de grands écarts réalisés, mais au nombre d'élèves qui repartent en sécurité, en confiance et avec l'envie de revenir.

Vos quatre responsabilités

Ce que cela veut dire

Responsabilité

Protéger Le dos, les articulations et les structures fragiles passent avant la performance.

Donner des repères clairs pour que l'élève sache quoi faire, où et comment.

Guider

Observer Repérer les compensations, les tensions et les signes de fatigue.

Valoriser les progrès, même petits, et donner envie de continuer.

Encourager

Écoute et défi

Exigeant sans décourager, stimulant sans mettre en compétition

Être à l'écoute ne veut pas dire manquer d'exigence. Un cours sans aucun défi finit par ennuyer ; un cours trop dur décourage ou blesse. Votre rôle est de trouver l'équilibre : proposer à chacun **un petit défi à sa mesure**, en respectant toujours ses limites.

- **Pas de comparaison entre élèves** : chacun progresse par rapport à lui-même.
- **Pas de « il faut y arriver »** : on cherche la bonne sensation, pas la forme parfaite.
- **Des encouragements sincères et précis** (« ton dos est bien plus long qu'au début du cycle ») plutôt que des compliments vagues.

Éthique et limites de compétence

Enseignant de souplesse, pas professionnel de santé

Vous ne posez pas de diagnostic et vous ne traitez pas une douleur. Face à une douleur persistante, une blessure récente, une grossesse ou une pathologie connue, vous adaptez prudemment et vous orientez vers un médecin, un kinésithérapeute ou un ostéopathe.

IMPORTANT

Adapter un exercice n'est pas soigner. Dès qu'une douleur persiste ou revient, l'élève est orienté vers un professionnel de santé.

Le toucher et le consentement

Les ajustements manuels peuvent aider, mais ils ne sont jamais automatiques. Demandez toujours l'accord de l'élève avant de le toucher, expliquez ce que vous allez faire et respectez un refus sans discussion.

À RETENIR

Un ajustement guide le mouvement, il ne force jamais l'amplitude.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Pensez à un enseignant qui vous a marqué. Qu'est-ce qui, dans sa façon d'enseigner, vous donnait confiance et envie de progresser ?

TERMES CLÉS

Posture de l'enseignant, limites de compétence, consentement, ajustement manuel. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.