



02 Connaître son élève

Comment adapter un cours à quelqu'un qu'on ne connaît pas encore ?

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

- Recueillir les informations utiles avant le premier cours.
- Reconnaître les grands profils d'élèves et leurs priorités.
- Réaliser un positionnement de début et de fin de cycle.

Les 5 grands profils d'élèves

Le profil guide la priorité de travail

1

Débutant raide

Mettre en confiance, matériel, respiration avant amplitude.

Confiance

2

Hypermobile

Pas plus d'amplitude : contrôle actif et stabilité.

Contrôle

3

Sportif

Relâcher plutôt que forcer, respirer.

Relâchement

4

Pratiquant de discipline

Préparer les zones avant la figure.

Patience

5

Douleur ou reprise

Options douces, orientation si besoin.

Prudence

Les cinq grands profils d'élèves et leur priorité de travail.

On ne peut pas adapter un cours à quelqu'un qu'on ne connaît pas. Avant de faire travailler un élève, prenez le temps de savoir **qui il est, ce qu'il cherche et ce que son corps peut faire aujourd'hui**.

Les questions à poser

Avant le premier cours

- Pratiquez-vous une activité physique ? Laquelle, et depuis combien de temps ?

- Avez-vous des douleurs, blessures ou opérations récentes (dos, épaules, genoux, hanches) ?
- Êtes-vous enceinte ou en post-partum récent ?
- Qu'attendez-vous de ces cours : bien-être, soulager des tensions, progresser dans une discipline, atteindre une figure précise ?

CONSEIL PRATIQUE

Un court questionnaire écrit à l'inscription permet de garder une trace et de ne rien oublier.

Les grands profils d'élèves

Les reconnaître pour choisir ses options, ses consignes et sa façon d'encourager

1. Le débutant raide

CE QUE VOUS OBSERVEZ

- une amplitude limitée dès les premiers exercices (mains loin du sol en flexion avant, genoux qui plient) ;
- de l'appréhension, parfois de la gêne à se comparer aux autres ;
- une respiration bloquée ou courte dès que l'étirement se fait sentir ;
- des compensations fréquentes : dos qui s'arrondit, épaules qui montent.

VOTRE PRIORITÉ

- le mettre en confiance : l'option simple est une vraie option de travail ;
- utiliser beaucoup de matériel (briques, sangles, coussins) pour qu'il trouve une position confortable ;
- travailler sur des sensations simples et sur la respiration avant l'amplitude ;
- valoriser chaque petit progrès, avec les tests de début et de fin de cycle.

1. L'hypermobile

CE QUE VOUS OBSERVEZ

- une grande amplitude obtenue très facilement, sans échauffement ;
- des articulations qui vont « au-delà » (coudes ou genoux en hyperextension, bas du dos très cambré) ;
- peu de sensation d'étirement : l'élève « s'installe » dans ses articulations au lieu d'utiliser ses muscles ;
- parfois des douleurs diffuses ou une instabilité articulaire.

VOTRE PRIORITÉ

- ne pas chercher plus d'amplitude : l'objectif est le contrôle, pas la performance ;
- privilégier le travail actif et le renforcement dans l'amplitude ;
- donner des consignes de verrouillage léger (micro-flexion des genoux et des coudes, gainage) ;
- lui expliquer pourquoi il travaille différemment, pour qu'il ne se sente pas freiné.

1. Le sportif

CE QUE VOUS OBSERVEZ

- de la force et de la tonicité, mais des raideurs ciblées selon son sport (ischio-jambiers chez le coureur, épaules chez le nageur ou le grimpeur, hanches chez le cycliste) ;
- une tendance à forcer et à contracter dans les postures ;

- l'habitude de la performance et de l'effort intense.

VOTRE PRIORITÉ

- lui apprendre à relâcher plutôt qu'à forcer : ici, c'est la respiration qui fait progresser ;
- insister sur les 8 à 10 respirations pour laisser au corps le temps de se détendre ;
- cibler les zones sollicitées par son sport ;
- lui montrer ce que la souplesse apporte à sa pratique (récupération, prévention des blessures, amplitude de mouvement).

1. Le pratiquant d'une discipline (pole dance, aérien, danse)

CE QUE VOUS OBSERVEZ

- un objectif précis : une figure, un écart, un backbend ;
- l'envie d'aller vite, parfois en se comparant à d'autres pratiquants ou aux réseaux sociaux ;
- une souplesse souvent inégale : très ouvert sur une zone, raide sur une autre ;
- des compensations pour « réussir la figure » (bassin qui tourne dans l'écart, bas du dos qui fait tout le travail dans le backbend).

VOTRE PRIORITÉ

- préparer les zones avant de viser la figure ;
- freiner l'impatience en expliquant le temps nécessaire au corps pour s'adapter ;
- corriger les compensations, même si l'amplitude diminue au début ;
- construire un programme par objectif (voir le chapitre 6).

1. L'élève avec douleurs ou en reprise

CE QUE VOUS OBSERVEZ

- des tensions, une peur du mouvement, des gestes prudents ;
- une douleur signalée au questionnaire ou pendant le cours (dos, épaules, genoux) ;
- parfois une reprise après une blessure, une opération ou une longue pause.

VOTRE PRIORITÉ

- la prudence avant tout : options douces uniquement, sans recherche d'amplitude ;
- le rassurer et lui redonner confiance dans le mouvement ;
- lui demander régulièrement ses sensations et arrêter en cas de douleur ;
- l'orienter vers un professionnel de santé si la douleur persiste ou s'aggrave.

Le positionnement de début de cycle

Mesurer pour montrer les progrès

Au premier cours d'un cycle, faites quelques tests simples liés à la zone travaillée : flexion avant jambes tendues, fente basse, ouverture d'épaules au bâton, écart au sol... Notez l'amplitude et les compensations observées, ou prenez une photo avec l'accord de l'élève.

À RETENIR

Refaites les mêmes tests à la fin des 4 semaines : l'élève voit ses progrès, et vous vérifiez l'efficacité de votre programme.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Parmi vos élèves actuels ou passés, lequel correspond à chacun des cinq profils ? Qu'auriez-vous fait différemment avec l'un d'eux ?

TERMES CLÉS

Questionnaire d'inscription, profil d'élève, hypermobilité, positionnement. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.