



03 Les principes pédagogiques

Pourquoi la répétition et la régularité font-elles progresser en souplesse ?

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

- Décrire les trois étapes de l'apprentissage d'un geste.
- Appliquer la règle de répétition : consignes, gestes, 2 passages par exercice.
- Justifier les 8 à 10 respirations par exercice et la régularité des séances.

Les 3 étapes de l'apprentissage

Pourquoi un cycle dure 4 semaines



Chaque exercice : **2 passages · 8 à 10 respirations**

Les trois étapes de l'apprentissage au fil d'un cycle de 4 semaines.

La souplesse s'apprend comme n'importe quelle compétence motrice : **par la répétition, la progressivité et la régularité**. Le corps a besoin de temps pour accepter une nouvelle amplitude et apprendre à la contrôler.

Les 3 étapes de l'apprentissage

Découvrir, stabiliser, automatiser

1. Découvrir	L'élève comprend le geste, il réfléchit à chaque placement.	Consignes simples et démonstration.
-----------------	---	-------------------------------------

ÉTAPE	CE QUI SE PASSE	RÔLE DE L'ENSEIGNANT
-------	-----------------	----------------------

3. Automatiser	L'élève se place seul et correctement.	Laisser la place à la respiration, au relâchement et à l'amplitude.
-------------------	--	---

ÉTAPE	CE QUI SE PASSE	RÔLE DE L'ENSEIGNANT
-------	-----------------	----------------------

2. Stabiliser	Le geste devient plus fluide, les erreurs diminuent.	Affiner les corrections.
---------------	--	--------------------------

C'est pour cela que chaque cycle dure 4 semaines : la première semaine sert à découvrir, les suivantes à stabiliser puis à progresser.

Répéter, encore et toujours

La répétition est au cœur de la méthode Amplitia

- **Répéter les consignes à chaque cours**, même si les élèves les connaissent déjà. Une consigne de sécurité entendue une seule fois est vite oubliée ; entendue à chaque séance, elle devient un réflexe.
- **Répéter les gestes** : les mêmes exercices reviennent tout au long du cycle, pour que l'élève les maîtrise et mesure ses progrès.
- **Faire chaque exercice 2 fois** : le premier passage sert à se placer et à découvrir la sensation, le second permet de relâcher davantage et d'aller un peu plus loin en sécurité.

La progressivité

Du simple vers le complexe, du soutenu vers l'autonome

- d'abord l'option simple, puis l'option avancée pour ceux qui le souhaitent ;
- d'abord le travail actif et l'échauffement de la zone, ensuite les postures plus passives ;
- d'abord la bonne position, ensuite l'amplitude.

Le temps et la respiration

Laisser au corps le temps de se relâcher

Le corps ne se relâche pas sur commande. Restez **8 à 10 respirations par exercice** : les premières respirations servent à s'installer, les suivantes laissent le système nerveux baisser la garde et les muscles se détendre (voir le Module 2). Une posture tenue trop brièvement ne laisse pas au relâchement le temps de s'installer.

LA RESPIRATION, INDICATEUR N°1

Si la respiration se bloque ou devient courte, l'élève force : on revient à une option plus simple avant de continuer.

À RETENIR

Trois séances modérées par semaine valent mieux qu'une séance intense. Les progrès en souplesse viennent de la régularité, jamais de la force.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Dans votre propre pratique, quel exercice avez-vous vraiment maîtrisé grâce à la répétition ?
Combien de temps cela a-t-il pris ?

TERMES CLÉS

Apprentissage moteur, répétition, progressivité, relâchement. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.