



04 Communiquer et guider

Comment donner une consigne claire qui protège l'élève ?

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

- Formuler des consignes courtes, précises et positives.
- Donner les consignes dans un ordre constant, du sol vers le haut.
- Démontrer, guider et corriger en priorisant la sécurité.

L'ordre des consignes

Toujours le même ordre, du sol vers le haut

5 Respiration

inspirer pour s'allonger, expirer pour relâcher

4 Épaules et tête

épaules basses, nuque dans le prolongement

3 Dos

colonne longue, gainage léger, lombaires protégées

2 Bassin

orientation, bascule, stabilité

1 Appuis

pieds, genoux, mains au sol

↑
du sol vers le haut

L'ordre des consignes, du sol vers le haut.

Une consigne claire et précise est **la première protection de vos élèves**. Si l'élève ne comprend pas où placer son bassin ou son dos, aucun exercice n'est sûr.

Une bonne consigne

Courte, précise et positive : elle dit quoi faire, pas seulement quoi éviter

« Ne cambrez pas. »

« Allongez le bas du dos, rentrez légèrement le nombril. »

À ÉVITER

À PRIVILÉGIER

« Descendez le plus possible. »

« Descendez jusqu'à sentir l'étirement, puis restez là et respirez. »

« Mettez-vous en fente. » (pour les
débutants)

« Genou avant au-dessus de la cheville, bassin face à
l'avant, genou arrière au sol. »

À ÉVITER

À PRIVILÉGIER

« Détendez-vous. »

« À l'expiration, laissez les épaules descendre loin des oreilles. »

L'ordre des consignes

Toujours le même ordre, du sol vers le haut

1. **Les appuis** : pieds, genoux, mains au sol.
2. **Le bassin** : orientation, bascule, stabilité.
3. **Le dos** : colonne longue, gainage léger, pas d'écrasement des lombaires.
4. **Les épaules et la tête** : épaules basses, nuque dans le prolongement.
5. **La respiration** : inspirer pour s'allonger, expirer pour relâcher.

La protection du dos

Le fil rouge de chaque cours

Quelle que soit la zone travaillée, rappelez à chaque exercice les consignes de protection du dos : colonne allongée, gainage abdominal léger, bassin placé, aucune douleur dans le bas du dos.

IMPORTANT

Au moindre inconfort lombaire, l'élève revient à l'option simple. Ce rappel constant peut sembler répétitif, et c'est voulu : c'est ainsi qu'il devient un réflexe.

Démontrer, guider, corriger

Quatre façons de transmettre

Démontrer Montrez l'exercice une fois en entier, de face ou de profil selon ce qu'il faut voir. Montrez l'option simple en premier.

Comment l'utiliser

Outil

Décrivez les sensations et les placements, sans parler en continu. Laissez des temps de silence pour respirer.

La voix

L'image Les images mentales aident beaucoup : « imaginez qu'un fil tire le haut de votre tête vers le plafond ».

Comment l'utiliser

Outil

Seulement avec l'accord de l'élève, pour indiquer une direction, jamais pour pousser l'amplitude.

Le toucher

Le retour à l'élève

Corrigez d'abord ce qui touche à la sécurité, ensuite ce qui touche à l'efficacité. Une seule correction à la fois, formulée positivement. Terminez par ce qui va bien : l'élève doit repartir avec un repère clair et l'envie de continuer.

À RETENIR

Sécurité d'abord, une correction à la fois, formulée positivement, et toujours terminer par ce qui va bien.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Choisissez un exercice que vous enseignez souvent. Réécrivez vos consignes dans l'ordre appuis, bassin, dos, épaules et tête, respiration.

TERMES CLÉS

Consigne positive, démonstration, guidage, feedback. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.