



05 Construire une séance

Pourquoi 4 à 6 exercices suffisent-ils pour un cours efficace ?

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

- Appliquer le format Amplitia : 4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations.
- Structurer une séance en cinq phases.
- Préparer une fiche de séance complète.

La structure d'une séance

Un cours d'environ 1 heure



La structure type d'une séance Amplitia.

Une séance Amplitia contient **4 à 6 exercices maximum** sur la zone du cycle, chacun réalisé **2 fois**, avec **8 à 10 respirations** par passage. Moins d'exercices, mais mieux faits : c'est la qualité qui fait progresser, pas la quantité.

Pourquoi limiter à 4 à 6 exercices ?

Qualité avant quantité

- Le corps a le temps de se relâcher vraiment dans chaque posture.
- Les élèves retiennent les exercices et peuvent les refaire chez eux.
- Vous avez le temps d'observer, de corriger et de répéter les consignes.
- La fatigue reste maîtrisée, ce qui limite le risque de blessure en fin de cours.

La structure type

Pour un cours d'environ 1 heure

PHASE	DURÉE	CONTENU	OBJECTIF
Accueil	5 min	Rappel du thème du cycle, des consignes de sécurité et de la protection du dos	Mettre en condition, créer le cadre
Échauffement	10 à 15 min	Mobilisation articulaire, respiration, activation musculaire de la zone	Préparer le corps, monter en température
Travail actif	10 à 15 min	Exercices de contrôle et de renforcement en amplitude	Construire la force dans l'amplitude
Souplesse	20 min	4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations, option simple puis option avancée	Gagner en amplitude en sécurité
Retour au calme	5 à 10 min	Postures douces, respiration lente, relâchement global	Apaiser le système nerveux, récupérer

Choisir et enchaîner les exercices

Une logique simple et constante

- Tous les exercices servent l'objectif du cycle (par exemple : les ischio-jambiers).
- On commence par les postures les plus accessibles et on termine par les plus exigeantes.
- On alterne les positions pour limiter la fatigue : debout, au sol, allongé.
- Un exercice fait d'un côté est toujours fait de l'autre côté.
- On garde les mêmes exercices pendant tout le cycle, en ajustant les options au fil des semaines.

La fiche de préparation de séance

Ne pas improviser, suivre l'évolution du cycle

Cycle et semaine

Ex. : ischio-jambiers, semaine 2/4

ÉLÉMENT	À NOTER
Objectif de la séance	Ex. : flexion avant jambes tendues, dos long

Consignes de sécurité à rappeler	Protection du dos, placement du bassin, zones à surveiller
Exercices de souplesse (4 à 6)	Nom, option simple, option avancée, points de vigilance
Bilan après le cours	Ce qui a bien marché, ce qui est à ajuster la semaine suivante

ÉLÉMENT	À NOTER
Échauffement	Exercices et durée
Retour au calme	Postures et respiration

À RETENIR

4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations : un format court et maîtrisé, qui laisse le temps d'observer, de corriger et de répéter les consignes.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Préparez la fiche de séance d'un cours de votre choix. Combien d'exercices aviez-vous prévus au départ, et lesquels avez-vous gardés ?

TERMES CLÉS

Fiche de séance, échauffement, travail actif, retour au calme. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.