



06

Programmer par cycles

Comment organiser la progression sur plusieurs semaines, selon l'objectif de chacun ?

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

- Expliquer l'intérêt des cycles de 4 semaines.
- Construire une progression semaine par semaine.
- Choisir une façon de programmer selon l'objectif de l'élève.

Exemple de programme annuel

8 cycles de 4 semaines : préparer les zones, puis les assembler

CYCLE 1 · S1-4

Épaules

CYCLE 2 · S5-8

Dos

CYCLE 3 · S9-12

Ischio-jambiers

CYCLE 4 · S13-16

Psoas & quadriceps

CYCLE 5 · S17-20

Adducteurs & hanches

CYCLE 6 · S21-24

Postures dos & épaules

CYCLE 7 · S25-28

Split latéral

CYCLE 8 · S29-32

Middle split & pancake

☐ Préparer une zone ☒ Assembler les zones

Exemple de programme annuel en 8 cycles de 4 semaines.

L'exemple de programmation proposé ici s'organise en **8 cycles de 4 semaines**, soit 32 semaines, ce qui correspond à une saison de cours. Chaque cycle se concentre sur une zone : on prépare d'abord les zones séparément, puis on les assemble dans les postures et les grands écarts.

UN EXEMPLE PARMI D'AUTRES

Ce n'est qu'une façon de programmer : chaque programme se construit selon l'objectif, le niveau et la disponibilité de l'élève (voir « Programmer selon les objectifs de chacun »).

Pourquoi travailler par cycles ?

Un objectif clair, renouvelé chaque mois

- **4 semaines** laissent le temps de découvrir les exercices, de les maîtriser et de mesurer un vrai progrès.
- Se concentrer sur une zone permet d'aller plus en profondeur qu'un cours « un peu de tout ».
- Les élèves ont un objectif clair et motivant, renouvelé chaque mois.
- L'ordre des cycles suit une logique : les derniers cycles s'appuient sur tout le travail préparé avant.

Exemple : un programme annuel par zones

Préparer les zones, puis les assembler

CYCLE	SEMAINES	ZONE TRAVAILLÉE	CE QUE CE CYCLE PRÉPARE
1	1 à 4	Épaules	Ouverture et mobilité du haut du corps, base des postures de dos
2	5 à 8	Dos	Mobilité de la colonne, extension et flexion en sécurité
3	9 à 12	Ischio-jambiers	Flexion avant, préparation des écarts
4	13 à 16	Psoas et quadriceps	Ouverture de l'avant de la hanche, jambe arrière des écarts
5	17 à 20	Adducteurs et hanches	Ouverture des hanches, préparation du middle split
6	21 à 24	Postures dos & épaules	Assemblage des cycles 1 et 2 dans les postures de backbend
7	25 à 28	Split latéral (écart antéro-postérieur)	Assemblage des cycles 3 et 4
8	29 à 32	Middle split & pancake (écart facial)	Assemblage des cycles 3 et 5

La progression à l'intérieur d'un cycle

Découvrir, stabiliser, progresser, mesurer

SEMAINE	OBJECTIF	CE QUE FAIT L'ENSEIGNANT
1	Découvrir	Présente les exercices, insiste sur le placement et la sécurité, fait les tests de positionnement
2	Stabiliser	Affine les corrections ; les élèves se placent plus vite
3	Progresser	Propose les options avancées à ceux qui sont prêts

Au-delà de la saison

À la fin des 8 cycles, on recommence la boucle : les élèves retrouvent les mêmes zones avec plus de facilité et peuvent aller vers les options avancées.

Programmer selon les objectifs de chacun

Le cycle de 4 semaines reste la brique de base ; le choix et l'ordre des cycles changent

Il n'existe pas de programme unique : on part toujours de ce que souhaite l'élève, de son niveau et du temps dont il dispose.

CE QUI NE CHANGE JAMAIS

Protection du dos, option simple d'abord, 4 à 6 exercices par cours, 2 passages, 8 à 10 respirations.

Les questions à se poser avant de programmer

- Quel est l'objectif de l'élève : bien-être, soulager des tensions, un écart ou une figure précise, compléter une discipline ?
- En combien de temps souhaite-t-il l'atteindre ?
- Combien de séances peut-il faire par semaine ?
- Que montrent les tests de positionnement : quelles zones sont raides, lesquelles sont hypermobiles ?
- S'agit-il d'un cours collectif ou d'un cours particulier ?

Les grandes façons de programmer

TYPE	POUR QUI	PRINCIPE	EXEMPLE
Par zones	Cours collectifs, progression globale	Une zone par cycle, puis assemblage des zones dans les postures	Le programme annuel ci-dessus
Par objectif (à rebours)	Élève qui vise un écart ou une figure	On liste les zones nécessaires et on les prépare dans l'ordre ; le dernier cycle est consacré à l'objectif	Middle split en 16 semaines : adducteurs et hanches, ischio-jambiers, adducteurs et hanches en option avancée, puis middle split & pancake
Bien-être et entretien	Élèves qui veulent se sentir mieux et relâcher leurs tensions	Chaque séance mobilise plusieurs zones ; l'accent change à chaque cycle	Un cycle haut du corps, un cycle bas du corps, un cycle dos
Complément	Pole dance, aérien,	On cible les zones de la	Épaules puis dos avant un

d'une	danse, sport	discipline et on cale les	cycle de figures en
discipline		cycles sur son calendrier	backbend à la pole
Personnalisée	Cours particulier, suivi individuel	Le programme se construit à partir des tests et se réajuste à chaque bilan	Programme sur mesure après le premier positionnement

Adapter à la fréquence des séances

- **1 séance par semaine** : progression plus lente ; donnez 2 ou 3 exercices du cours à refaire à la maison.
- **2 à 3 séances par semaine** : gardez la zone du cycle dans chaque séance et ajoutez un court rappel d'une zone travaillée lors d'un cycle précédent, pour ne pas perdre les acquis.

Construire un programme personnalisé en 5 étapes

1. Recueillir l'objectif, le délai et les contraintes de l'élève.
2. Faire les tests de positionnement.
3. Choisir les zones à préparer et leur ordre : toujours préparer les zones avant de les assembler.
4. Découper le programme en cycles de 4 semaines et préparer les fiches de séance.
5. Refaire les tests à la fin de chaque cycle, faire le bilan avec l'élève et réajuster la suite.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Un élève vous demande de l'aider à réussir son grand écart facial d'ici l'été. Quels cycles choisiriez-vous, et dans quel ordre ?

TERMES CLÉS

Cycle, programmation par objectif, positionnement, assemblage. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.