



08 Sécurité et auto-évaluation

Comment prévenir les blessures et progresser en tant qu'enseignant ?

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

- Reconnaître les signaux d'alerte et réagir en cas d'incident.
- Organiser le groupe et l'espace de travail.
- Analyser sa propre pratique et préparer la mise en situation de certification.

La sécurité en trois temps

Un cours réussi est d'abord un cours sans blessure

1

Avant le cours

Questionnaire, fiche de séance, matériel prêt, espace suffisant entre les tapis.

Préparer

2

Pendant le cours

Observer tout le groupe, repérer les signaux d'alerte, option simple au moindre doute.

Surveiller

3

Après le cours

Auto-évaluation en 5 minutes, bilan, ajustements pour la semaine suivante.

Analyser

Préparer, surveiller, analyser : la sécurité avant, pendant et après le cours.

Un cours réussi est d'abord **un cours sans blessure**. La sécurité se prépare avant le cours, se surveille pendant et s'analyse après.

Les signaux d'alerte

Arrêter ou revenir à l'option simple

- une douleur vive, pointue ou localisée dans une articulation ;

- une douleur ou un inconfort dans le bas du dos ;
- des fourmillements, une sensation de décharge électrique ;
- une respiration bloquée ou saccadée, un visage crispé ;
- des tremblements importants ou une perte de contrôle ;
- un malaise, un vertige, une pâleur.

À TRANSMETTRE AUX ÉLÈVES

La sensation d'étirement, diffuse, est acceptable. La douleur est un signal d'arrêt.

En cas d'incident

Cinq étapes

1. Arrêter immédiatement l'exercice pour l'élève concerné.
2. L'installer confortablement et le rassurer.
3. Évaluer la situation : douleur, mobilité, malaise.
4. Appeler les secours (15 ou 112) si nécessaire.
5. Noter l'incident par écrit et orienter l'élève vers un professionnel de santé.

Gérer le groupe et l'espace

Voir tout le monde, tout avoir sous la main

- Placez-vous de façon à voir tout le groupe, et déplacez-vous pour observer sous plusieurs angles.
- Prévoyez assez d'espace entre les tapis pour les exercices au sol et les écarts.
- Préparez le matériel à l'avance (briques, sangles, coussins) pour qu'il soit à portée de main.
- Adaptez votre voix : assez forte pour être entendue, calme pour favoriser le relâchement.
- Un groupe de 12 élèves maximum permet d'observer et de corriger chacun.

L'auto-évaluation de l'enseignant

5 minutes après chaque cours

Mes consignes étaient-elles claires ? Ai-je répété les consignes de sécurité et de protection du dos ?

Ai-je respecté le format : 4 à 6 exercices, 2 passages, 8 à 10 respirations ?

Question

Oui / À améliorer

Ai-je proposé l'option simple en premier, puis l'option avancée ?

Chaque élève a-t-il reçu au moins un retour ou un encouragement ?

Question

Qu'est-ce que je garde, qu'est-ce que je change la semaine prochaine ?

Oui / À améliorer

Demandez aussi régulièrement l'avis de vos élèves, à la fin de chaque cycle par exemple : leurs retours sont la meilleure façon de progresser en tant qu'enseignant.

Préparer la certification

Ce que le jury observera

MISE EN SITUATION

Le jury observera la clarté des consignes, la protection du corps, la progressivité, les options proposées, la qualité de votre écoute et votre capacité à observer et corriger. Entraînez-vous à préparer une fiche de séance et à animer une séquence courte devant un groupe.

À RETENIR

La sécurité se prépare avant le cours, se surveille pendant et s'analyse après.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Après votre prochain cours, remplissez la grille d'auto-évaluation. Quel point souhaitez-vous améliorer en priorité ?

TERMES CLÉS

Signal d'alerte, incident, gestion de groupe, auto-évaluation. Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

Glossaire du module 6

Les termes clés de la pédagogie, de la transmission et de la création de cours, de A à Z

TERME	DÉFINITION
Ajustement manuel	Contact de l'enseignant sur l'élève, avec son accord, pour indiquer une direction au mouvement. Il ne force jamais l'amplitude.
Apprentissage moteur	Processus par lequel un geste passe de la découverte à l'automatisation : découvrir, stabiliser, automatiser.
Assemblage	Cycle qui réunit dans une posture le travail de plusieurs zones préparées auparavant (ex. : split latéral = ischio-jambiers + psoas-quadriceps).
Auto-évaluation	Analyse de son propre cours par l'enseignant, en quelques minutes après chaque séance, pour ajuster la suivante.

Compensation	Mouvement parasite (dos qui s'arrondit, bassin qui tourne, genou qui plie) qui signale que l'élève a atteint sa limite.
Consentement	Accord explicite de l'élève avant tout contact physique ; un refus est respecté sans discussion.
Consigne positive	Consigne qui dit quoi faire plutôt que quoi éviter (« allongez le bas du dos » plutôt que « ne cambrez pas »).
Cycle	Période de 4 semaines consacrée à une zone ou à un objectif, qui constitue la brique de base de la programmation.
Démonstration	Présentation de l'exercice par l'enseignant, en entier, de face ou de profil, en commençant par l'option simple.
Différenciation	Adaptation d'un même cours à des niveaux différents grâce à plusieurs options par exercice.
Échauffement	Phase de début de séance (10 à 15 min) : mobilisation articulaire, respiration et activation musculaire de la zone.
Feedback	Retour donné à l'élève : la sécurité d'abord, une correction à la fois, formulée positivement, en terminant par ce qui va bien.
Fiche de séance	Document préparé avant chaque cours : cycle et semaine, objectif, consignes de sécurité, exercices et options, bilan.
Gestion de groupe	Organisation de l'espace, du matériel, de la voix et du placement de l'enseignant pour observer et corriger chacun (12 élèves maximum).
Hypermobilité	Grande amplitude articulaire obtenue facilement, souvent avec peu de contrôle ; on y privilégie le travail actif et la stabilité.
Limites de compétence	Cadre de l'enseignant de souplesse : il adapte et oriente, mais ne pose pas de diagnostic et ne soigne pas.
Option simple	Variante accessible à tous, avec matériel si besoin ; option par défaut, toujours montrée en premier.
Posture de l'enseignant	Attitude professionnelle qui place la sécurité, la clarté, l'observation et l'encouragement avant la performance.
Programmation par objectif	Programmation « à rebours » : on part de l'objectif de l'élève et on prépare les zones nécessaires dans l'ordre.
Questionnaire d'inscription	Court document écrit qui recueille activités, douleurs, blessures et objectifs de l'élève avant le premier cours.
Retour au calme	Phase de fin de séance (5 à 10 min) : postures douces, respiration lente et relâchement global.
Signal d'alerte	Signe qui impose d'arrêter ou de revenir à l'option simple : douleur vive, douleur lombaire, fourmillements, respiration bloquée, malaise.