

# LA CRÉATION DE SÉANCES

La création de séance est un art. Les postures se doivent d'être choisies et planifiées avec soin selon un objectif, un ordre ou une intention précise. Elles doivent s'adapter à la clientèle à qui l'on enseigne et s'harmoniser au rythme d'apprentissage des élèves. Chaque posture a sa raison d'être et répond à des critères spécifiques afin d'offrir aux élèves une expérience permettant de développer leur pratique et leur ressenti.

Préparer une séance demande de connaître le nom des postures, leurs fonctions et quelques variations qui s'adaptent à la clientèle. Il faut aussi avoir pratiquées et ressenties les postures enseignées.

Plusieurs compétences doivent être développées pour construire des séances adaptées, cohérentes et efficaces. Celles-ci s'acquiert au fil des expériences et des pratiques et ce, en cultivant la patience et la bienveillance envers soi et envers les autres.

## DÉTERMINER LE TYPE DE SÉANCE

Il faut d'abord déterminer le type de séance que l'on désire créer. Plusieurs choix sont possibles :

### Séance axée sur une posture cœur

Choisir une posture qui est le point de mire de la pratique. C'est la posture vers laquelle on veut aller et préparer l'élève. Toutes les postures avant la posture cœur permettent d'échauffer, de préparer et de maximiser la pratique de la posture cœur.

### Séance axée sur une catégorie de postures ou de pratiques

Créer les séances en fonction des catégories de postures selon l'ordre établi par BKS Iyengar: Debout, extensions, torsions, flexions et inversions. Certaines écoles ajoutent les postures restauratrices.

Pour une approche plus globale pour une session de cours, j'ajoute les catégories de pratiques suivantes :

- Ouverture des épaules
- Ouverture des hanches
- Renforcement des abdominaux
- Renforcement dorsal-lombaire
- Asymétrie ou étirement latéraux
- Équilibre et salutation au soleil
- Restauratrices et respiration

### Séance équilibrée ou générale

Toutes les catégories de postures sont représentées avec très peu de postures préparatoires.

### Séance avec un thème

Choisir un thème qui va orienter toutes les postures pratiquées durant la séance. Exemple : le rapport à la gravité, la respiration thoracique ou abdominale, l'ouverture des épaules, l'équilibre, la détente et la récupération etc... Attention à garder une harmonie dans la présentation des postures de la séance autant dans les transitions que dans la stimulation du système nerveux autonome.

Vous pouvez combiner 2 types de pratiques si elles s'intègrent bien ensemble. J'adore agencer une catégorie de postures avec un thème ou une posture cœur. Par exemple : les torsions et la prise de conscience de la respiration ou l'ouverture des épaules avec une posture cœur comme le triangle (Utthita Trikonasana).

Il est important de changer le type de séance présentée aux élèves. Cela permet de leur faire vivre des pratiques différentes autant dans les mouvements des articulations que dans les zones du corps sollicités. Souvent, la tendance est de créer des séances avec des postures que l'on préfère ou celles qui sont les plus faciles à pratiquer. Un professeur compétent et professionnel se doit de présenter des postures dans chaque catégorie de postures pour faire bénéficier aux élèves des caractéristiques inhérentes à chacune de ces catégories. Cela permet de développer une pratique globale et complète.

## **ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER**

Plusieurs éléments doivent être considérés lors de la création d'une séance. Il faut tenir compte de :

- La condition et les aptitudes physiques des élèves (ex : limitations physiques, âge)
- Le niveau d'expérience des élèves : débutant, intermédiaire, avancé
- Le type d'effort physique recherché : doux, passif, actif, difficile
- La complexité des mouvements : mouvements simples ou plusieurs mouvements enchaînés
- Le moment de la journée
- La saison
- Le temps disponible : une ou quelques heures
- L'état psychologique : les émotions (dépressif, anxieux, enthousiasme, énervé, léthargique etc..), les croyances et les peurs.
- La situation de vie : études, naissance d'un enfant, maladie spécifique (cancer), divorce, retraite etc...

Selon le type de clientèle et les événements de la vie, d'autres éléments peuvent aussi avoir des effets sur la construction d'une séance. Il s'agit ici de savoir s'adapter aux aléas de la vie.

## INTENSITÉ

Savoir doser l'intensité d'une séance en fonction du niveau d'expérience et de la condition des élèves est une compétence à acquérir. Une séance est créée pour répondre aux capacités et aux besoins des élèves et non pas de ceux du professeur. C'est l'un des principaux défis de la création de séances.

L'intensité d'une séance varie d'une personne à l'autre. Une séance adaptée à une clientèle peut être totalement inadaptée pour une autre. Les groupes tous niveaux exigent donc beaucoup plus de préparation que les groupes homogènes. Il faut prévoir plusieurs variations de postures pour répondre au niveau d'expérience et à la condition des élèves. Bien connaître ses groupes permet d'ajuster plus facilement l'intensité de la séance.

Le niveau d'intensité d'une séance peut être légère, modérée ou élevée. Voici les caractéristiques de chaque niveau :

### Intensité légère:

- Postures simples
- Aménagements et adaptations importantes
- Mouvements dynamiques de courte durée
- Postures tenues en statique peu exigeantes pour un maximum de 5 respirations
- Postures restauratrices en statique avec grand confort
- Les répétitions d'une même posture sont limitées

### Intensité modérée:

- Postures comprenant un degré de difficulté moyen
- Aménagements et adaptations simples
- Mouvements dynamiques sur une plus longue durée
- Postures en statique tenues jusqu'à 10-12 respirations
- Postures restauratrices en statique plus exigeantes
- Les répétitions d'une même posture sont nombreuses

### Intensité élevée:

- Postures comprenant un degré de difficulté élevée, postures acrobatiques
- Postures abouties
- Mouvements dynamiques sur une plus longue durée
- Postures en statique tenues sur plusieurs respirations ou plusieurs minutes (ex : 3 à 10 minutes)
- Postures restauratrices en statique plus exigeantes (jusqu'à 30 minutes)
- Les répétitions d'une même posture sont nombreuses (minimum de 3 répétitions si dynamique ou plusieurs minutes si statique)

**La nature des postures (difficulté et adaptations) et l'effort demandé se doivent d'être ajustés constamment pour avoir une intensité adéquate et respecter les capacités des élèves et leur rythme d'apprentissage**

Le professeur doit bien observer ses élèves et être à l'affût des signes verbaux et/ou non verbaux qui pourraient indiquer que l'intensité doit être adaptée. Des tremblements, des soupirs, des visages crispés ou des respirations haletantes sont tous des signes que l'intensité est trop grande pour les élèves.

Le professeur apprend également aux élèves à devenir plus conscients de leur posture, à observer leurs sensations corporelles et respiratoires qui pourraient indiquer que leur pratique va au-delà de leurs capacités.

## LA PRATIQUE

Une fois la séance préparée, il est essentiel de la pratiquer, surtout pour les professeurs qui ont peu ou pas d'expérience. Cela permet de constater si la séance est de bonne durée, si les transitions sont fluides et s'il y a une progression entre chaque posture. En fait, cela indique si la séance est cohérente, harmonieuse et si elle répond aux objectifs définis au départ.

## RETOUR SUR L'EXPÉRIENCE VÉCUE

Une fois la séance guidée aux élèves, il est important de prendre un moment pour porter un regard critique sur l'expérience vécue et les observations réalisées. Ces réflexions permettront d'ajuster les prochaines séances. Voici des exemples de questions à vous poser :

- Est-ce que certaines postures étaient trop faciles ou trop difficiles pour certains élèves ou pour la majorité du groupe?
- Est-ce que les variations proposées étaient adaptées au niveau d'expérience des élèves et/ou à leur condition physique?
- Est-ce que les transitions entre les postures étaient fluides?
- Est-ce que la durée de la séance était adaptée au temps disponible?
- Est-ce que les mouvements ou positionnement enseignés ont été bien compris par l'ensemble du groupe?
- Identifier les bons coups de la séance enseignée, ce dont je suis le plus fier (points forts)
- Identifier les moins bons coups de la séance enseignée, ce que je dois améliorer (points faibles)

Les réponses à ces questions sont précieuses et deviennent une source d'apprentissage et d'amélioration continue. Elles permettent d'identifier les acquis, les succès mais aussi les éléments à améliorer. Il est important de se féliciter des succès réalisés mais aussi d'être conscients de ses erreurs et de trouver des solutions pour s'améliorer. C'est faire un bilan et une analyse de l'expérience vécue avec une intention bienveillante et sans jugement envers soi.