

Réussir ta séance

Le petit guide du binôme — à lire avant de commencer

Une séance SWAP dure environ une heure. Voici comment la rendre agréable et efficace, pour toi comme pour ton binôme.

1 • Le format : une séance, deux rôles

30 minutes où tu enseignes, 30 minutes où tu apprends.

Dans la même heure, chacun passe des deux côtés. Vous repartez tous les deux en ayant donné et reçu.

Astuce : certains savoirs (cuisine, yoga, photo...) se prêtent mieux à l'alternance — une semaine toi, une semaine moi. À vous de choisir.

2 • Le déroulé d'une séance

- **5 min — On se cale.** Fixez un objectif concret pour aujourd'hui (« savoir commander au restaurant en espagnol »). Sans cap, la séance part partout.
- **2 x 25 min — On pratique.** Chacun son tour. Fais **faire** ton binôme plutôt que de seulement parler : on retient en faisant, pas en écoutant.
- **2 min — On fait le bilan.** Qu'est-ce qu'on retient ? Quoi préparer pour la prochaine fois ?
- **Avant de partir : fixez la date de la prochaine séance.**
C'est LE geste qui évite le plus d'abandons — bien mieux que « on se recontacte ».

3 • La méthode Pomodoro (en souplesse)

25 minutes concentrées, une courte pause, on enchaîne. Ce rythme aide à rester attentif sans se fatiguer. Utilise le minuteur de ton téléphone.

Pas une règle rigide : certains savoirs (sport, cuisine) coulent mieux sans minuteur.

4 • La bonne posture quand tu enseignes

- **Pars du niveau réel de ton binôme**, pas de là où tu voudrais qu'il soit.
- **Fais pratiquer** tôt et souvent, même maladroitement. C'est ainsi qu'on progresse.
- **Encourage, ne juge pas**. Un débutant qui se sent nul décroche.
- **Une chose à la fois**. Mieux vaut un objectif atteint que dix survolés.

5 • Tenir sur les 8 semaines

- **La régularité prime sur la durée**. Mieux vaut 30 min chaque semaine que 2 h une fois.
- **Prévies à l'avance** si tu dois annuler. On ne pose jamais un lapin à son binôme.
- **Apporte ton matériel** (instrument, cahier, ingrédients...) pour ne pas perdre de temps.

6 • Le confort, ça compte

Bien s'hydrater — garde une bouteille d'eau à portée, l'attention baisse quand on a soif.
Choisis un lieu calme et confortable, et coupe les notifications du téléphone (sauf le minuteur !) pour rester vraiment présents l'un pour l'autre.

7 • Confiance & sécurité

1er rendez-vous dans un lieu public (médiathèque, café). Préviens un proche.
Tu peux **arrêter un échange à tout moment**, sans avoir à te justifier.
Un souci ? Écris à contact@swaptoulon.fr. Urgence : secours 112, police 17.

1 heure donnée = 1 heure reçue

Le savoir circule, la relation reste d'égal à égal. Bon swap !