

Formation d'instructeur Livret d'examen NIVEAU 1 Examen écrit et choix multiples

SIÈGE SOCIAL

426 rue Saint-Hélène, Bureau 300
MONTRÉAL (QUÉBEC) CANADA H2Y 2K7

COURRIEL : training@essentrics.com

TÉLÉPHONE : 514-989-0236

www.essentrics.com

Tous droits réservés. © La Technique Esmonde, 2008, 2015, 2021

1. EXAMEN ÉCRIT

LES OBJECTIFS ET LES TECHNIQUES DU PROGRAMME ESSETRICS

Pour chaque exercice ou mouvement, illustrer et décrire en détail les objectifs principaux, les objectifs secondaires, les techniques utilisées et l'anatomie sollicitée.

1 – Soulever deux grosses cruches d'eau (Exemple)

Illustration : (dessiner et décrire le mouvement)

Explication des différentes étapes de l'exercice :

- | Les pieds dans une position large
- | Genoux pliés
- | Position en C
- | Arrondir les épaules, rotation interne des épaules
- | Imaginer que vous soulevez deux grosses cruches d'eau très lourdes
- | Finir le mouvement en position allongée les bras au-dessus de la tête



Quel est l'objectif principal ?

- | Diminuer les douleurs au dos et aux épaules
-

Quels sont les deux objectifs secondaires ?

- | Aplatir le ventre
 - | Améliorer la posture
-

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre l'objectif principal ?

- | Résistance musculaire des bras et de la colonne vertébrale
 - | Position en C
 - | Rotation interne des épaules
 - | Étirement en mouvement
 - | Mouvement de l'articulation (colonne vertébrale)
 - | Allongement vertical
-

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre les deux objectifs secondaires ?

- | Contraction isométrique des abdominaux
 - | Étirement en mouvement
-

Quels sont les principaux muscles sollicités ? Nommer trois groupes de muscles.

- Biceps
- Pectoraux
- Trapèze
- Deltoïde
- Muscles de la colonne vertébrale : grand long, multifides, ilio-costal, épi-épineux
- Grand fessier

1. Mouvement de base Essentrics Exercice de Posture (chanson 2)

Illustration : (dessiner et décrire le mouvement)

Quel est l'objectif principal?

Quels sont les deux objectifs secondaires ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre l'objectif principal ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre les deux objectifs secondaires ?

Quels sont les principaux muscles sollicités ? Nommer trois groupes de muscles.

2. Plié

Illustration : (dessiner et décrire le mouvement)

Quel est l'objectif principal?

Quels sont les deux objectifs secondaires ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre l'objectif principal ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre les deux objectifs secondaires ?

Quels sont les principaux muscles sollicités ? Nommer trois groupes de muscles.

3.Séquence de bras

Illustration : (dessiner et décrire le mouvement)

Quel est l'objectif principal?

Quels sont les deux objectifs secondaires ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre l'objectif principal ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre les deux objectifs secondaires ?

Quels sont les principaux muscles sollicités ? Nommer trois groupes de muscles.

4. Moulin à vent

Illustration : (dessiner et décrire le mouvement)

Quel est l'objectif principal?

Quels sont les deux objectifs secondaires ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre l'objectif principal ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre les deux objectifs secondaires ?

Quels sont les principaux muscles sollicités ? Nommer trois groupes de muscles.

5. Lever de jambe latéral (exercice au sol)

Illustration : (dessiner et décrire le mouvement)

Quel est l'objectif principal?

Quels sont les deux objectifs secondaires ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre l'objectif principal ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre les deux objectifs secondaires ?

Quels sont les principaux muscles sollicités ? Nommer trois groupes de muscles.

6. Étirements en levier. Choisir une des options suivantes :

étirement en levier en fente de côté_____

étirement du petit bébé original_____

étirement du petit bébé variation_____

Illustration : (dessiner et décrire le mouvement)

Quel est l'objectif principal?

Quels sont les deux objectifs secondaires ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre l'objectif principal ?

Quelles sont les techniques utilisées pour atteindre les deux objectifs secondaires ?

Quels sont les principaux muscles sollicités ? Nommer trois groupes de muscles.

2. EXAMEN THÉORIQUE

QUESTIONS À CHOIX MULTIPLES

ENCERCLER LA OU LES BONNES RÉPONSES POUR CHAQUE QUESTION.

1. Que signifie le nom Essentrics ?

- a) Étirer et renforcer simultanément
- b) Rééquilibrer la musculature du corps avec l'entraînement excentrique
- c) Amincir et allonger simultanément
- d) Renforcer le corps avec l'entraînement excentrique

2. La meilleure façon de rééquilibrer un déséquilibre musculaire est :

- a) D'étirer et de renforcer l'ensemble des 3 faces supérieures et des 4 faces inférieures
- b) D'étirer les principaux muscles des 4 faces inférieures
- c) D'étirer et de renforcer le corps par des mouvements circulaires dans les articulations
- d) D'étirer et de renforcer le corps par des mouvements circulaires des tendons
- e) D'étirer et de renforcer tous les os et les muscles du corps

3. Une douleur ou une blessure est souvent causée par :

- a) Un groupe de muscles déséquilibrés
- b) Des ligaments déséquilibrés
- c) Une maladie osseuse Aging
- d) L'âge
- e) Des mouvements répétitifs

4. Encercler une des principales techniques utilisées dans le programme Essentrics :

- a) PNF
- b) Étirement balistique
- c) Agoniste - Antagoniste
- d) Amincir
- e) Renforcer
- f) Améliorer la posture

5. Encercler les parties du corps qui sont comprises dans les 4 faces inférieures : (2 réponses)

- a) Colonne vertébrale
- b) Bras
- c) Aine et hanche
- d) Ischio-jambier et quadriceps

6. Laquelle de ces réponses englobe des parties du corps comprises dans les 3 faces supérieures ?

- a) La colonne vertébrale, les bras, les biceps
- b) Les jumeaux gastrocnémiens, le grand droit, le long adducteur
- c) Le torse, le soléaire, les épaules

7. Un des principaux concepts d'Essentrics est de travailler de façon égale :

- a) Les 3 faces supérieures et les 4 faces inférieures
- b) Chaque muscle individuellement
- c) Les 3 faces supérieures et la colonne vertébrale
- d) Les 4 faces inférieures et la colonne vertébrale

8. Lesquelles de ces réponses sont des objectifs principaux du programme : (3 réponses)

- a) PNF
- b) Étirement balistique
- c) Agoniste - Antagoniste
- d) Amincir
- e) Renforcer
- f) Améliorer la posture

9. Lesquelles de ces réponses sont des techniques ? (2 réponses)

- a) Mouvement dans un étirement
- b) Rotation de l'articulation
- c) Équilibre
- d) Améliorer la posture

10. Avec Essentrics, des mouvements fluides et continus sont exécutés dans l'articulation en même temps que l'étirement a lieu.

- a) Vrai
- b) Faux

11. Quel est le muscle sollicité dans l'exercice pour la posture ? (plusieurs réponses)

- a) Rhomboïde
- b) Trapèze
- c) Tibia
- d) Fémur

12. La souplesse et la flexibilité au repos sont des données individuelles et bien différentes d'une personne à l'autre.

- a) Vrai
- b) Faux

13. Un entraînement Essentrics effectué avant un entraînement sportif va affaiblir les muscles.

- a) Vrai
- b) Faux

14. Les étirements passifs faits avant un entraînement sportif vont affaiblir les muscles.

- a) Vrai
- b) Faux

15. Laquelle de ces réponses n'est pas un objectif ?

- a) Alignement
- b) Conscience corporelle
- c) Amélioration de la posture
- d) Résistance isométrique
- e) Allongement des muscles

16. Laquelle de ces réponses n'est pas une technique ?

- a) PNF
- b) Étirement balistique
- c) Étirement en levier
- d) Respiration profonde
- e) Amincir

17. Le rôle des réflexes est de :

- a) Bloquer ou prévenir tous mouvements qui pourraient causer une blessure
- b) Prévenir les spasmes
- c) Bloquer le maximum de flexibilité des tendons pour prévenir les blessures

18. Lesquelles de ces réponses sont des bénéfiques de l'en-dehors des hanches ?

- a) Équilibre
- b) Renforcement
- c) Force et puissance de mouvement
- d) Masse musculaire

19. Quels groupes de muscles l'exercice des pliés renforce-t-il ?

- a) Soléaire
- b) Jumeaux gastrocnémiens
- c) Quadriceps
- d) Grand dentelé
- e) Ligne blanche de l'abdomen

20. Les étirements profonds sont moins efficaces :

- a) Avant de l'exercice intense
- b) Après un bon échauffement de toutes les articulations et tous les muscles
- c) Après de l'exercice intense
- d) Après un massage

21. Laquelle de ces techniques d'étirement est la moins sécuritaire ?

- a) Étirement actif
- b) Étirement statique
- c) Étirement balistique
- d) PNF (F.N.P. Facilitation neuromusculaire proprioceptive)
- e) Maintenir un étirement pour 30 secondes

22. Quelles sont les deux principales causes de douleur au bas du dos ?

- a) Courir
- b) Soulever un objet
- c) Se pencher vers l'avant
- d) Rebondir
- e) Un manque de flexibilité
- f) Des mouvements secs et inattendus
- g) Des muscles déséquilibrés
- h) Un manque de force
- i) L'âge moyen
- j) Extension maximale

23. Toute personne peut faire le grand écart (split) si elle travaille assez fort pour y arriver.

- a) Vrai
- b) Faux

24. Le plan sagittal divise le corps :

- a) Devant - Derrière
- b) Haut – Bas
- c) Gauche – Droite
- d) En diagonale

25. L'utilisation du P.N.F. dans le programme Essentrics ne requiert aucun équipement.

- a) Vrai
- b) Faux

26. Maintenir un étirement pour 30 secondes est connu pour déchirer les muscles.

- a) Vrai
- b) Faux

27. Faire la split stimule le réflexe myotatique.

- a) Vrai
- b) Faux

28. Attraper une balle stimule le réflexe tendineux.

- a) Vrai
- b) Faux

29. P.N.F. est:

- a) Une technique
- b) Un objectif
- c) Un exercice
- d) Un groupe de muscles de la colonne vertébrale

30. Une mauvaise posture est principalement causée par :

- a) De mauvaises habitudes
- b) Des muscles déchirés
- c) Des ligaments étirés
- d) Toutes ces réponses

31. Les muscles qui bougent un membre loin du centre du corps sont :

- a) Les abducteurs
- b) Les adducteurs
- c) Les pectoraux
- d) Aucune de ces réponses

32. Les muscles qui bougent un membre vers le centre du corps sont :

- a) Les abducteurs
- b) Les adducteurs
- c) Réponses A et B
- d) Les abdominaux

33. Les muscles qui plient une articulation sont :

- a) Des fléchisseurs
- b) Des extenseurs
- c) Des ligaments
- d) Des tendons

34. Le point d'insertion du grand droit est :

- a) La face postérieure de la crête iliaque et le sacrum
- b) Le cartilage de la 5e à la 7e côte et le processus xiphoïde
- c) Le pubis
- d) La crête iliaque

35. La principale fonction du grand oblique est :

- a) La compression de l'abdomen
- b) L'extension de la colonne vertébrale
- c) La flexion du coude
- d) La flexion, l'inclinaison et la rotation de la colonne vertébrale
- e) La supination de l'avant-bras

36. La principale fonction du biceps brachial est :

- a) L'extension du coude
- b) La flexion du coude et la supination de l'avant-bras
- c) La compression de l'abdomen
- d) L'adduction et l'élévation de l'omoplate
- e) Aucune de ces réponses

37. La principale fonction des jumeaux gastrocnémiens est :

- a) La flexion plantaire
- b) La flexion du genou
- c) L'extension de la colonne vertébrale
- d) L'élévation de l'omoplate
- e) Aucune de ces réponses

38. Le point d'insertion des deltoïdes est :

- a) La face médiale du tubercule de l'humérus
- b) Le tubercule majeur de l'humérus
- c) Le bord de l'omoplate
- d) La face externe de l'humérus

39. La principale fonction du muscle iliaque est :

- a) La flexion et la rotation externe de la hanche
- b) La flexion plantaire
- c) L'extension du tronc
- d) L'adduction de la colonne vertébrale

40. Le point d'insertion des muscles de l'érecteur du rachis est :

- a) La face postérieure de la crête de l'iliaque
- b) Les apophyses transverses des côtes
- c) L'extension du tronc
- d) Le 5e métatarsien
- e) La crête iliaque

41. Le muscle soléaire a comme fonction principale :

- a) La flexion du coude
- b) L'abduction de la jambe
- c) La flexion plantaire
- d) L'extension du coude
- e) Aucune de ces réponses

42. La colonne vertébrale est divisée en :

- a) 4 sections
- b) 3 sections
- c) 6 sections
- d) 5 sections

43. Laquelle de ces réponses ne s'applique pas au système squelettique ?

- a) Il protège les organes et les tissus mous
- b) Il donne support au corps
- c) Il augmente la circulation
- d) Il offre des points d'attache au muscle squelettique
- e) Il offre un système de levier au muscle

44. La contraction concentrique est le produit :

- a) D'une contraction
- b) D'un étirement
- c) D'une flexion
- d) De tous mouvements
- e) Des grands mouvements seulement

45. Les deux principales composantes d'un muscle sont :

- a) Lactique et acide
- b) La myosine et l'actine
- c) Les mitochondries et l'insuline
- d) Le cycle de Krebs

46. Que signifie F.N.P. (PNF) ?

- a) Facilitation neuromusculaire proprioceptive
- b) Facilitation neurologique proprioctrigue
- c) Facilitation neuroactive propriométrique

47. Quelle est l'explication simplifiée du PNF ?

- a) Contracte – Relâche - Laisse aller
- b) Contracte – Relâche – Étire
- c) Contracte – Rotation – Étire

48. La théorie du filament glissant est :

- a) Une explication du mouvement des fibres musculaires
- b) Une explication du mouvement des fibres de tendons sur les os
- c) Une explication de la circulation sanguine dans une fibre musculaire

49. Le réflexe myotatique :

- a) Bloque le mouvement lors d'un exercice de renforcement
- b) Bloque le mouvement lorsque vous essayez de vous étirer
- c) Bloque le mouvement lorsque le muscle est froid
- d) Bloque le mouvement lorsque vous vous étirez

50. Quelle action produit un mouvement concentrique ?

- a) La contraction
- b) L'étirement
- c) La torsion

51. Un tendon relie :

- a) Un muscle à un os
- b) Un muscle à un muscle
- c) Un ligament à un muscle

52. Un ligament relie :

- a) Un muscle à un muscle
- b) Un os à un os
- c) Un tendon à un os

53. Quelle est la flexibilité d'un tendon ?

- a) 4 % à 6%
- b) 6% à 8%
- c) 8% à 10%

54. Quand une torsion est-elle sécuritaire ?

- a) Never
- b) Jamais
- c) Toujours dans le programme Essentrics

55. La flexibilité au repos, c'est :

- a) Une bonne nuit de sommeil pour un maximum de performance
- b) La longueur du muscle lorsque vous commencez à vous entraîner
- c) La longueur du muscle lorsque vous vous réveillez le matin

56. Rééquilibrer les muscles de la hanche consiste à travailler quels muscles ?

- a) Quadriceps – Pectoraux – Biceps
- b) Piriforme – Couturier – Ischio-jambier – Quadriceps
- c) Omoplate – Trapèze – Aine – Ischio-jambier

57. Le cou et la colonne vertébrale ne peuvent faire :

- a) Une flexion et une extension
- b) Une abduction
- c) Une inclinaison

58. Lorsque les biceps sont agonistes, l'antagoniste est :

- a) Le triceps
- b) Les pectoraux
- c) Le trapèze

59. Quels muscles doivent-ils être étirés et renforcés pour améliorer la posture ?

- a) Pectoraux – Trapèze – Rhomboïde – Deltoïde – Grand dorsal
- b) Pectoraux – Trapèze – Rhomboïde – Gastrocnémiens
- c) Pectoraux – Piriforme – Trapèze – Grand rond

60. Un étirement équilibré de l'articulation de l'épaule comprend quels muscles ?

- a) Pectoraux – Trapèze – Rhomboïde – Vaste externe du quadriceps
- b) Pectoraux – Trapèze – Rhomboïde – Deltoïde
- c) Pectoraux – Trapèze – Grand dorsal – Crête iliaque