

ACADÉMIE ESSEINTRICS®

EXAMEN PRATIQUE

Filmer la routine chorégraphiée PCW 1

L'évaluation de votre niveau 1 sera principalement basée sur votre démonstration pratique de la routine chorégraphiée PCW 1. Vous devrez filmer la routine d'une heure en totalité, du début à la fin, sans prendre de pause, ou faire de montage vidéo. Ceci nous permet d'évaluer votre aptitude à enseigner de façon fluide un entraînement Essentrics d'une heure, sans interruption. Sachez que vous pouvez également choisir de faire votre examen pratique en personne (pour plus d'information à cet effet, contactez training@essentrics.com).

Exigences vidéo :

- Filmez votre routine à l'aide d'un des appareils suivants : caméra photo, caméscope, iPhone, iPad, tablette, téléphone intelligent, caméra de votre ordinateur

- Avant de filmer, validez la qualité de l'image :
 - Assurez-vous que nous pouvons voir clairement votre corps de la tête aux pieds et jusqu'au bout des doigts dans le cadrage et ce, peu importe dans quelle direction vous vous étirez
 - Assurez-vous que nous voyions au moins un de vos participants
 - Vérifiez que l'éclairage soit adéquat
 - Installez votre caméra pour un cadrage horizontal, pas vertical
 - Portez des vêtements ajustés qui nous permettront de bien voir vos mouvements

- Avant de filmer, validez la qualité sonore :
 - Assurez-vous que nous pourrions entendre tout ce que vous dites
 - Ajustez le volume de votre haut-parleur pour que nous puissions entendre à la fois la musique et votre voix

Veillez consulter le document « Guide de soumission d'examen » pour nous faire parvenir votre vidéo.

IMPORTANT : avant de nous transmettre votre examen, visionnez votre vidéo pour vous assurer que tout fonctionne bien au niveau audiovisuel.

*** Si du montage a été effectué dans votre vidéo ou si certaines exigences énumérées ci-haut n'ont pas été respectées, nous vous demanderons de filmer votre examen à nouveau.*

ACADÉMIE ESSEINTRICS®

Critères d'évaluation de votre examen pratique

Lorsque nous visionnerons votre vidéo, nous évaluerons les points suivants :

- Votre aptitude à démontrer et à expliquer les exercices de façon simple en utilisant des consignes claires :
 - Avec une attention particulière à l'alignement correct de la position en C, la position allongée et de l'en-dehors des hanches
 - Utilisation adéquate de l'imagerie et de consignes verbales
- Aptitude à enseigner une routine fluide et sans interruption
 - Mouvements continus d'une position à l'autre, ne jamais demeurer statique
 - Transitions fluides d'un exercice à l'autre
- Aptitude à respecter la chorégraphie en respectant l'ordre et le bon nombre de répétitions
- Aptitude à nommer les objectifs et bienfaits des différents exercices en utilisant des repères anatomiques de base :
 - Expliquer à quoi sert chaque exercice et quelle partie du corps est ciblée
 - Donner des consignes en demeurant conscient du corps en entier
- Aptitude à démontrer et appliquer les techniques de base du programme Essentrics :
 - Allongement vertical et allongement horizontal
 - Aller jusqu'au bout de l'étirement – conscience du réflexe myotatique
 - Étirements multidirectionnels
 - Résistance et contraction excentrique
 - PNF – respect des différentes étapes sans aller trop vite
 - Étirement en mouvement
 - Relaxation
- Exercices effectués au bon rythme
- Aptitude à corriger les participants et leur offrir des options de modifications, en portant une attention particulière aux points suivants:
 - Alignement sécuritaire du genou et des pieds, dans les pliés et dans les fentes
 - Allongement vertical pour décompresser la région lombaire

ACADÉMIE ESSENTRICS®

- Musicalité :
 - Conscience de l'influence qu'a la musique sur le rythme d'exécution des mouvements
 - Aptitude à bouger en respectant le tempo et en suivant le rythme de la chanson
- Prestance et assurance :
 - Ton de voix clair et audible
 - Interaction sympathique et confiante avec les participants
- Connaître et comprendre l'utilisation des accessoires pour les exercices au sol : blocs, sangles/élastiques et/ou serviettes