

## HEURES DE PRATIQUES D'ENSEIGNEMENT ROUTINE CHORÉGRAPHIÉE PCW 1 – CE QU'IL FAUT SAVOIR

### Recommandations pour les heures d'enseignement appreni

En enseignant la routine chorégraphiée PCW 1, vous vous habituerez à mettre en pratique les principes de base du programme Essentrics. Vous commencerez ainsi à comprendre pourquoi le respect d'une séquence précise de techniques et d'exercices est essentielle pour atteindre tous les objectifs visés.

Il est important de ne pas modifier cette routine, et ce, même si le niveau de forme physique varie d'un participant à l'autre. Nous vous encourageons toutefois à proposer à vos élèves les variations présentées dans votre manuel de formation Niveau 1, afin de répondre aux besoins de votre clientèle.

### À qui enseigner:

Ciblez des gens qui n'auront pas besoin d'une approche personnalisée ou d'adaptations complexes. Invitez votre famille, vos amis, collègues ou clients actuels à prendre part à vos classes. Il peut être intéressant pour vous de fixer des séances hebdomadaires (même jour, même heure) avec un même participant ou groupe. Ces rendez-vous réguliers vous aideront à garder le cap et à progresser dans vos heures d'enseignement pratique. Pas besoin d'enseigner à 30 personnes différentes, vous pouvez retrouver le même volontaire pour chaque classe.

### Formulaire de signatures :

Assurez-vous de faire signer, après chaque classe, votre formulaire d'heures d'enseignement de classes apprenies, ci-joint, par un de vos participants. Vous devrez le soumettre pour votre examen.

### À qui ne pas enseigner:

Aux gens qui recommencent à faire de l'exercice après une longue période de sédentarité, ceux qui se remettent de blessures ou qui souffrent de douleurs chroniques. Si la Routine Chorégraphiée 1 nécessite trop d'adaptations pour qu'un individu participe en toute sécurité à votre classe, c'est votre responsabilité, en tant qu'Instructeur Essentrics Appreni, d'évaluer si vous devriez ou non attendre d'avoir complété votre certification de Niveau 1 avant de lui enseigner. Au fil de votre progression dans les 4 niveaux de formation, vous cumulerez des connaissances, vous vous initierez à nouvelles routines et apprendrez une variété d'adaptations possibles parmi lesquelles vous pourrez puiser pour vous assurer que vous enseignez de manière sécuritaire.

### Où enseigner :

Partout ! Il n'y a aucune contrainte quant à l'endroit où vous pouvez offrir vos classes.

### Intitulé de vos classes:

Vos classes doivent s'appeler « Classe Essentrics - Appreni instructeur ».

Le mot « Appreni » doit apparaître dans le titre de toutes vos classes jusqu'à ce que vous ayez obtenu votre certification d'instructeur Essentrics Niveau 1.

**Les participants suivants ont participé ou été témoins de la classe d'ESSETRICS enseigné par un apprenti instructeur.**

Nom	Téléphone ou courriel	Signature	Date
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			