

Principes de base du programme ESSENTRICS®

Exercices de base

Livret d'examen écrit Niveau 2

SIÈGE SOCIAL

426 rue Sainte-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

Ce document et son contenu sont protégés par les droits d'auteur et sont la propriété exclusive de la Technique Esmonde. Vous ne pouvez pas copier, distribuer, transmettre, afficher ou reproduire toute information contenue dans ce guide sans l'autorisation expresse de la Technique Esmonde.

Évaluation écrite..... 20% de la note finale

- a) Analysez et complétez les grilles d'analyse de la séquences Berceuse et déposer une couverture au sol ainsi que la séquence Serrer dans ses bras un ballon de plage (qui correspondent aux séquences d'exercices de base déjà pré-chorégraphiées). Ces grilles reflèteront la compréhension de l'instructeur face aux détails d'une séquence d'exercices de base. Tirer une cloche de carillon et brasser un chaudron de colle ainsi que Balayer L'espace et tirer une corde sont déjà complétés à titre d'exemple.*
- b) Complétez et soumettez **deux** grilles d'analyse des séquences d'exercices de base que vous avez créées.

Nombre total de grille d'analyse à compléter: **4**

ÉVALUATION ÉCRITE

GRILLE D'ANALYSE DES SÉQUENCES D'EXERCICES DE BASE

Position C ou position allongée: Cette partie de la grille d'analyse vise l'orientation de la colonne vertébrale afin que vous puissiez guider verbalement celle-ci tout au long de votre séquence. Bien utiliser la position C ou la position allongée assurera la distribution adéquate du poids et la prévention de torsion au bas du dos. Effectuer des transitions entre ses deux positions pendant chaque séquence d'exercices de base permettra de rééquilibrer les muscles de la colonne vertébrale. Vous devez connaître quelle position de la colonne vertébrale vous utilisez pendant chaque exercice.

Durée du mouvement sur la musique:

La vitesse ou rythme de la musique choisi doit compléter vos mouvements. Pensez au tempo de votre musique comme si c'était le métronome de vos exercices. Cela vous aidera à terminer un mouvement avant d'en débiter un autre. Pratiquez-vous à trouver la cadence de la chanson choisie et utilisez-la afin de trouver les comptes sur lesquels vous allez effectuer chaque exercice.

Mouvement antagoniste: Les muscles travaillent en paires, donc chaque paire de muscles doit être rééquilibrée. Simplement dit, ce qui est fait d'un côté du corps doit être également fait de l'autre côté. Cette section de la grille d'analyse mettra l'accent sur la position opposée de l'exercice pour vous aider à mieux saisir comment construire une séquence bien équilibrée.

Région sujet à une surcharge musculaire: Tout au long de votre certification, la sécurité doit toujours être votre priorité. Cette section vous fera réfléchir aux positions à risque. Il est impératif que lorsque vous enseignez n'importe quel exercice, vous répétiez les explications clés du positionnement sécuritaire. Cette section requiert donc que vous compreniez les techniques de positionnement ainsi qu'être conscient de l'alignement sécuritaire du genou et du pied. Référez à la section des notes dans la page de chaque exercice.

** Revoir aussi la section sur la surcharge musculaire et distribution poids dans votre Manuel de formation, niveau 2 (Section 5, outils #7) afin de bien comprendre comment la surcharge musculaire ajoute de la pression dans nos articulations.

Anatomie ciblée: Il est temps de vous familiariser avec l'anatomie ciblée qui est impliquée dans chaque mouvement et d'indiquer l'endroit où vos élèves doivent ressentir l'étirement. Cela vous aidera à vous préparer aux exigences des connaissances d'anatomie requises au niveau 3.

Bénéfices: Être capable d'informer vos élèves sur le "pourquoi" qui se cache derrière chaque mouvement est crucial à votre développement en tant qu'instructeur et que vos élèves comprennent comment ils peuvent obtenir des bénéfices fabuleux en faisant ces grands mouvements avec tout le corps. Assurez-vous d'inclure des bénéfices de santé, bien-être, esthétique & de performance sportive.

Exemple de Grille d'analyse:

Tirer une cloche de carillon et brasser un chaudron de colle

IMAGERIE	<p>Il s'agit d'une séquence avec un thème médiéval. Imaginez que vous tentez de faire sonner la lourde cloche d'une église en tirant sur la corde. Il faudra mettre beaucoup d'effort afin de faire bouger cette cloche. Vous devrez arrondir votre dos en position "C neutre" et utiliser le poids de votre corps entier dans votre mouvement.</p> <p>Continuant avec ce thème médiéval, imaginez que vous essayez de brasser de la colle dans un grand chaudron. La grandeur et hauteur de ce chaudron représentent une image familière des contes médiévaux et la majorité des gens sauront l'imaginer immédiatement. La colle est aussi connue comme étant une substance collante qui créera une résistance importante quand on essaye de la brasser dans un immense chaudron.</p> <p>Grâce à cette imagerie, les participants reconnaitront rapidement la hauteur, la grandeur et la résistance voulues dans ces mouvements de la séquence "brasser la colle dans un chaudron".</p>
OBJECTIFS (santé & bien-être, performance, esthétique)	<ul style="list-style-type: none">• rééquilibrer les muscles de la colonne vertébrale• soulager les tensions de l'épaule• améliorer la posture
TECHNIQUES (neuromusculaires, positionnement et mobilisation articulaire)	<ul style="list-style-type: none">• allongement vertical• imagerie• rotation de l'articulation

EXERCICE	Position de la colonne vertébrale: C neutre/ position allongée <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Musique: nombre de compte par mouvement <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Mouvement antagoniste se trouvant dans la séquence: <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Anatomie ciblée: en nommer <u>deux</u> prioritaires <i>*Référer au guide d'étude*</i>
Tirer une cloche de carillon	C Neutre	4 comptes	Le cygne	· Rhomboides · Latissimus Dorsi (grand dorsal)
Brasser un chaudron de colle	C Neutre	4 comptes	Le cygne	· Trapèzes · Latissimus Dorsi (grand dorsal)
Cercle à un bras	Allongée	8 comptes	Ce mouvement couvre les muscles agonistes & antagonistes	· Triceps · Obliques
Laver une vitre	C Neutre	4 comptes	Ce mouvement couvre les muscles agonistes & antagonistes	· Muscles intercostaux · Obliques
Le cygne	Allongée	4 comptes	Tirer une cloche de carillon	· Pectoraux · Abdominaux

Compléter la grille (avec des X) afin de déterminer si la séquence est équilibrée.

EXERCICE	Face postérieure (derrière) (flexion du tronc vers l'avant)	Face antérieure (devant) (extension du tronc)	Extension latérale/ côté (flexion latérale du tronc)	Rotations/transitions (rotation du tronc)	Leviers courts (membre fléchi)	Leviers longs (membre tendu)
Tirer une cloche de carillon	X				X	X
Brasser un chaudron de colle	X			X	X	X
cercle à un bras		X	X	X		X
Laver une vitre			X	X	X	
Le cygne		X			X	X
TOTAL	2	2	2	3	4	4

- Les mouvements de la colonne vertébrale doivent avoir une différence de 2 points ou moins
- Les mouvements des leviers courts et longs doivent avoir une différence de 2 points ou moins

Grille d'analyse :

Berceuse et déposer une couverture au sol (démontrée dans la 2^{ie} séquence sur votre DVD)

<p>IMAGERIE</p>	
<p>OBJECTIFS (santé & bien-être, performance, esthétique)</p>	
<p>TECHNIQUES (neuromusculaires, positionnement et mobilisation articulaire)</p>	

EXERCICE	Position de la colonne vertébrale: C neutre/ position allongée <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Musique: nombre de compte par mouvement <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Mouvement antagoniste se trouvant dans la séquence: <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Anatomie ciblée: en nommer <u>deux</u> prioritaires <i>*Référer au guide d'étude*</i>
Berceuse				
Déposer une couverture au sol				
Laver le plafond				
Laver une vitre				
Moulins à vent				

Compléter la grille (avec des X) afin de déterminer si la séquence est équilibrée.

EXERCICE	Face postérieure (derrière) (flexion du tronc vers l'avant)	Face antérieure (devant) (extension du tronc)	Extension latérale/côté (flexion latérale du tronc)	Rotations/transitions (rotation du tronc)	Leviers courts (membre fléchi)	Leviers longs (membre tendu)
Berceuse						
Déposer une couverture au sol						
Laver le plafond						
Laver une vitre						
Moulins à vent						
TOTAL						

- Les mouvements de la colonne vertébrale doivent avoir une différence de 2 points ou moins
- Les mouvements des leviers courts et longs doivent avoir une différence de 2 points ou moins

Grille d'analyse :

Serrer dans ses bras un ballon de plage (démontrée dans la 3ie séquence sur votre DVD)

<p>IMAGERIE</p>	
<p>OBJECTIFS (santé & bien-être, performance, esthétique)</p>	
<p>TECHNIQUES (neuromusculaires, positionnement et mobilisation articulaire)</p>	

EXERCICE	Position de la colonne vertébrale: C neutre/ position allongée <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Musique: nombre de compte par mouvement <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Mouvement antagoniste se trouvant dans la séquence: <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Anatomie ciblée: en nommer <u>deux</u> prioritaires <i>*Référer au guide d'étude*</i>
Serrer un ballon de plage dans ses bras				
Soulever un poids au-dessus de la tête				
Cygne				
Doigts qui marchent sur le bras/ Marilyn Monroe				
Fente avec Demi-cercle				

Compléter la grille (avec des X) afin de déterminer si la séquence est équilibrée.

EXERCICE	Face postérieure (derrière) (flexion du tronc vers l'avant)	Face antérieure (devant) (extension du tronc)	Extension latérale/ côté (flexion latérale du tronc)	Rotations/ transitions (rotation du tronc)	Leviers courts (membre fléchi)	Leviers longs (membre tendu)
Serrer un ballon de plage dans ses bras						
Soulever un poids au-dessus de la tête						
Cygne						
Doigts qui marchent sur le bras/ Marilyn Monroe						
Fente avec Demi-cercle						
TOTAL						

- Les mouvements de la colonne vertébrale doivent avoir une différence de 2 points ou moins
- Les mouvements des leviers courts et longs doivent avoir une différence de 2 points ou moins

Grille d'analyse :

Balayer L'espace et tirer une corde (démontrée dans la 4^{ie} séquence sur votre DVD)

IMAGERIE	<p>Balayer l'espace: Imaginez que vous balayer de grandes rafales de vent. Ouvrez vos épaules et essayez une grande rafale d'air loin de votre corps; sentez un étirement au niveau des pectoraux lorsque vous terminez le mouvement. Cette image vous aidera à bouger avec résistance pour renforcer excentriquement votre musculature.</p> <p>Tirer une corde : Imaginez que vous tirez de toutes vos forces sur une corde invisible. Cette image vous aidera à travailler avec résistance dans ce mouvement.</p>
OBJECTIFS (santé & bien-être, performance, esthétique)	<ul style="list-style-type: none">•Relâcher la tension au bas du dos•Tonifier le torse•Ré-équilibrer la colonne vertébrale
TECHNIQUES (neuromusculaires, positionnement et mobilisation articulaire)	<ul style="list-style-type: none">•Mouvement dans un étirement•Résistance•Travail constant entre agoniste- antagoniste

EXERCICE	Position de la colonne vertébrale: C neutre/ position allongée <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Musique: nombre de compte par mouvement <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Mouvement antagoniste se trouvant dans la séquence: <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Anatomie ciblée: en nommer <u>deux</u> prioritaires <i>*Référer au guide d'étude*</i>
Balayer l'espace	Position neutre allongée	4 comptes	Tirer une corde	<ul style="list-style-type: none"> - Rhomboïdes - Latissimus Dorsi
Tirer une corde	Position en C	4 comptes	Balayer l'espace	<ul style="list-style-type: none"> - Trapezius - Rhomboïdes
Moulins à vent	Position neutre allongée	8 comptes (rotation complète)	Ce mouvement couvre les muscles agonistes & antagonistes	<ul style="list-style-type: none"> - Pectoraux - Rectus abdominis
Laver une vitre	Position neutre allongée	4 comptes	Ce mouvement couvre les muscles agonistes & antagonistes	<ul style="list-style-type: none"> - Illo-costal - Obliques

Compléter la grille (avec des X) afin de déterminer si la séquence est équilibrée.

EXERCICE	Face postérieure (derrière) (flexion du tronc vers l'avant)	Face antérieure (devant) (extension du tronc)	Extension latérale/ côté (flexion latérale du tronc)	Rotations/ transitions (rotation du tronc)	Leviers courts (membre fléchi)	Leviers longs (membre tendu)
Balayer l'espace		X	X		X	X
Tirer une corde	X		X		X	X
Moulins à vent		X		X		X
Laver une vitre	X		X	X*	X	X
TOTAL	2	2	3	2	3	4

- Les mouvements de la colonne vertébrale doivent avoir une différence de 2 points ou moins
- Les mouvements des leviers courts et longs doivent avoir une différence de 2 points ou moins

Grille d'analyse :

<p>IMAGERIE</p>	
<p>OBJECTIFS (santé & bien-être, performance, esthétique)</p>	
<p>TECHNIQUES (neuromusculaires, positionnement et mobilisation articulaire)</p>	

EXERCICE	Position de la colonne vertébrale: C neutre/ position allongée <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Musique: nombre de compte par mouvement <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Mouvement antagoniste se trouvant dans la séquence: <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Anatomie ciblée: en nommer <u>deux</u> prioritaires <i>*Référer au guide d'étude*</i>

Compléter la grille (avec des X) afin de déterminer si la séquence est équilibrée.

EXERCICE	Face postérieure (derrière) (flexion du tronc vers l'avant)	Face antérieure (devant) (extension du tronc)	Extension latérale/côté (flexion latérale du tronc)	Rotations/transitions (rotation du tronc)	Leviers courts (membre fléchi)	Leviers longs (membre tendu)
TOTAL						

- Les mouvements de la colonne vertébrale doivent avoir une différence de 2 points ou moins
- Les mouvements des leviers courts et longs doivent avoir une différence de 2 points ou moins

Grille d'analyse :

<p>IMAGERIE</p>	
<p>OBJECTIFS (santé & bien-être, performance, esthétique)</p>	
<p>TECHNIQUES (neuromusculaires, positionnement et mobilisation articulaire)</p>	

EXERCICE	Position de la colonne vertébrale: C neutre/ position allongée <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Musique: nombre de compte par mouvement <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Mouvement antagoniste se trouvant dans la séquence: <i>*Référer au guide d'étude*</i>	Anatomie ciblée: en nommer <u>deux</u> prioritaires <i>*Référer au guide d'étude*</i>

Compléter la grille (avec des X) afin de déterminer si la séquence est équilibrée.

EXERCICE	Face postérieure (derrière) (flexion du tronc vers l'avant)	Face antérieure (devant) (extension du tronc)	Extension latérale/côté (flexion latérale du tronc)	Rotations/transitions (rotation du tronc)	Leviers courts (membre fléchi)	Leviers longs (membre tendu)
TOTAL						

- Les mouvements de la colonne vertébrale doivent avoir une différence de 2 points ou moins
- Les mouvements des leviers courts et longs doivent avoir une différence de 2 points ou moins