

Principes de base du programme **ESSEINTRICS®**

Exercices de base

Livret d'examen pratique et feuillet d'évaluation 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 de votre examen pratique..... 80%

Filmez-vous enseignant les deux séquences d'exercices de base **pré-chorégraphiées** analysées dans la partie écrite de l'examen.

Filmez-vous enseignant les **deux séquences d'exercices de base que vous avez créées** et analysées dans la partie écrite de l'examen.

Nombre total de vidéos à soumettre: 4

Notez qu'il est possible de présenter son examen en présentiel, selon les disponibilités dans votre région.

*Si une partie de votre évaluation est incomplète, l'examen au complet ne sera pas pondéré. *

Informations pertinentes à votre examen pratique:

Préparation

1. Vous devez vous familiariser avec les 4 séquences d'exercices de base déjà chorégraphiées (DVD & manuel)
2. Vous devez choisir **2 de ces routines**. Pour votre examen pratique, mémorisez et enseignez ces 2 routines en portant une attention particulière à:
 - a. L'alignement des genoux
 - b. L'orientation de la colonne vertébrale
 - c. La position des bras
3. Sélectionnez une pièce musicale pour chacune des séquences. Vous pouvez vous référer à la musique suggérée dans le manuel ou sélectionner une chanson de votre choix, mais qui respecte le style et l'intensité de chacune des séquences.
**Vous pouvez adapter le nombre de répétitions des mouvements à l'intérieur de chaque séquence d'exercices de base, afin de respecter la durée et les phrases de la musique choisie. Cependant, votre séquence doit être parfaitement équilibrée.*
4. Entraînez-vous à exécuter les mouvements sur la musique que vous avez choisie afin que ceux-ci suivent les phrases musicales et le tempo qui permettront de réaliser les objectifs souhaités.
5. Après avoir maîtrisé ces 2 séquences pré-chorégraphiées, **créez-en 2** et complétez deux grilles d'analyse de séquences d'exercices de base. Assurez-vous que vos séquences sont parfaitement équilibrées et sont accompagnées de pièces musicales appropriées. **Revoir le Guide d'étude pour les conseils facilitants la création de votre séquence d'exercices de base.*
6. Filmez-vous en train d'enseigner les 4 séquences. (voir ce qui suit concernant les vidéos)

Filmer les séquences d'exercices de base: Conditions requises

Vous pouvez filmer vos séquences séparément (4 vidéos) (Appuyez sur enregistrer / Arrêt entre chaque démonstration). Vos 4 séquences **n'ont pas** besoin d'être filmées en une seule séance vidéo.

- Enregistrez-vous en utilisant l'un de ces outils: caméra, vidéo-caméra, iPhone, iPad, téléphone intelligent, tablette ou via la caméra d'ordinateur
- Avant de débiter, vérifiez:
 - Que nous pouvons voir votre corps en entier– non seulement de la tête aux pieds, mais aussi lors des extensions dans tous les angles et toutes les directions.
 - Vérifiez qu'il y ait assez d'éclairage
 - Assurez-vous que le cadrage de l'enregistrement est horizontal, et non vertical.
 - Nous demandons que vous évitiez les vêtements bouffants qui camouflent vos mouvements.

- Avant de débiter l'enregistrement, vérifiez l'audio:
 - Assurez-vous que nous pouvons entendre tout ce que vous dites
 - Gardez le son de votre musique à un niveau moyen, afin que nous puissions entendre celle-ci ET votre voix
- Notez: Vous n'avez pas besoin d'être accompagné d'un élève quand vous vous filmez
- Sauvegarder et transférer en format: .avi, .mpg, .mpeg, .mov, .vob, .dv, .wmf, .mod, .m4v, .mp4

ÉTAPE IMPORTANTE: Avant de soumettre votre examen pratique, visionnez vos vidéos afin de vous assurer de la qualité et que tout se soit bien téléchargé.

****NE PAS** apporter de modification (éditer) à vos vidéos. Si vous négligez l'une ou l'autre des recommandations mentionnées ci-haut, nous vous demanderons de ré-enregistrer vos séquences**

Nous porterons notre attention sur les points suivants lors de l'évaluation de vos vidéos:

1. Habileté à reproduire les deux séquences d'exercices de base pré-chorégraphiées, avec le rythme adéquat, les enchaînements dans le bon ordre, la vitesse et le nombre de répétitions.
2. Habileté à créer une séquence d'exercices de base et la démontrer. Clairement comprendre comment rééquilibrer le corps en entier en utilisant des séries de leviers courts et longs, un nombre approprié de répétitions tout en appliquant les techniques propres à Essentrics.
3. Habileté à démontrer, appliquer et enseigner les techniques de base d'Essentrics
 - Allongement vertical et allongement horizontal
 - Étirement en profondeur (Aller au bout de l'étirement) – conscience du réflexe myotatique
 - Imagerie
 - Résistance et allongement excentrique
 - FNP – prendre le temps d'effectuer chaque étape
 - Étirement en mouvement
4. Vitesse appropriée pour chaque exercice et transitions harmonieuses
4. Habileté à offrir des corrections et des modifications en prêtant une attention particulière à:
 - L'alignement pieds et genoux
 - L'orientation de la colonne vertébrale
6. Musicalité
 - Avoir conscience que la musique influence l'intensité et le rythme des mouvements exécutés lors des séquences d'exercices de base
 - Habileté à suivre le rythme et se mouvoir selon les phrases musicales de la chanson
7. Présence
 - S'exprimer clairement, sur le bon ton
 - Amicale, confiance en soi.

Nous vous souhaitons le plus grand succès!

Nous avons hâte de vous accueillir officiellement en tant qu'instructeur Essentrics Niveau 2!

Évaluation de l'examen pratique

CRITÈRES	HABILITÉS REQUISES	COMMENTAIRES ET NOTES
<p>Habilité de l'instructeur à créer et enseigner une séquence d'exercices de base Essentrics® qui rééquilibre tout le corps</p>	<p>Instructeur démontre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - une alternance constante entre les groupes musculaires agonistes et antagonistes. - une compréhension des 3 faces supérieures en travaillant de façon équilibrée les faces antérieure, postérieure et les côtés droit et gauche du corps. - des séquences de base comprenant des leviers courts et longs, ce qui indique une connaissance de l'effet de ces différents leviers sur les charges imposées au corps. - des mouvements équilibrés de la colonne vertébrale dans toutes les directions : flexion avant et extension, flexion et extension latérale, rotation. - un nombre de répétitions approprié. - des séquences soigneusement conçues avec des exercices et transitions exécutés de façon fluide et ciblés afin d'atteindre les objectifs visés. - des séquences qui respectent la durée d'une séquence de base ESSETRICS® (4 à 6 minutes). 	<p>/ 10</p>
<p>Habilité de l'instructeur à enseigner de façon sécuritaire en démontrant les techniques de positionnement assurant un alignement et une distribution de poids sécuritaire durant tous les mouvements.</p>	<p>Instructeur enseigne et démontre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position en C: basculement des hanches avec alignement des épaules et chevilles afin que le poids du corps soit distribué également le long du fil de plomb. - Position allongée: ne pas compresser les lombaires, application de la technique « hors des hanches » pour allonger le tronc. - Habileté de transitionner doucement entre la position en C et la position allongée en utilisant les indices appropriés pour la colonne vertébrale. - Correctement positioner les pieds pour assurer un alignement sécuritaire des chevilles, genoux et hanches lors de tous les mouvements debout. - Une répartition uniforme et contrôlée du poids lors des mouvements de déplacements d'un côté à l'autre, transférant le poids d'une jambe à l'autre. 	<p>/10</p>

<p>Habilité de l'instructeur à suivre une vitesse ou un tempo approprié pour chaque séquence en fonction de ses objectifs et de façon sécuritaire et réfléchie.</p>	<p>Instructeur démontre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - une compréhension et une prise de conscience de la façon dont la vitesse de ses mouvements est un élément essentiel pour atteindre les objectifs de chaque exercice. - une fluidité de mouvement et une conscience corporelle pendant tous les exercices et transitions. - un engagement conscient de ses muscles sans surcharger les groupes musculaires ou les articulations. - Une prise de conscience de la façon dont la vitesse affecte le système neuromusculaire: l'instructeur prend le temps approprié pour aller au bout de l'étirement, pour appliquer la FNP et pour relâcher la tension (relaxation). - Prend en considération les différents niveaux de forme physique et besoins de ses élèves et propose des adaptations. 	<p style="text-align: right;">/10</p>
<p>Habilité de l'instructeur à enseigner une Séquence de Base Essentrics® en utilisant des indices et explications appropriées.</p>	<p>Instructeur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilise l'imagerie appropriée dans chaque Séquence de Base Essentrics®, en utilisant un vocabulaire qui décrit et complète les objectifs de l'exercice. - Habilité à enseigner de façon continue d'un mouvement à l'autre sans s'arrêter pour expliquer les exercices. - Guide ses participants d'un exercice à l'autre de façon claire et précise en utilisant des repères directionnels afin d'atteindre les bonnes positions. - Offre des instructions verbales constamment et utilise la terminologie Essentrics® appropriée pour le nom des exercices, positions et mouvements. 	<p style="text-align: right;">/10</p>

<p>Habilité de l'instructeur à enseigner, appliquer et démontrer les techniques Essentrics® afin d'atteindre les objectifs prévus.</p>	<p>Instructeur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilise les techniques de mobilisation articulaire tout au long de la séquence afin de rééquilibrer la colonne vertébrale. - Rappelle aux participants les techniques principales, au besoin, tout au long de la séquence: allongement vertical, allongement horizontal, alignement, Position en C et Position Allongée. - Bouge aisément, de façon contrôlée et en prenant conscience de son corps. - Enseigne l'étirement en profondeur (aller au bout de l'étirement). - Offre des repères directionnels pour atteindre les bonnes positions. - Utilise la terminologie Essentrics en temps approprié. - Est conscient de l'application des techniques neuromusculaires et de la façon de les appliquer, accorde le temps nécessaire afin de trouver un étirement en profondeur (aller au bout de l'étirement), d'appliquer la FNP et relâcher la tension. 	<p style="text-align: right;">/10</p>
<p>Musicalité</p>	<p>Instructeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Démonstre une connexion avec sa musique: une prise de conscience de l'effet de la musique sur la chorégraphie et de l'intensité à laquelle elle nous inspire à travailler. - Utilise la musique à son avantage lors de l'application des techniques appropriées; comme la résistance et relaxation. - Utilise la musique comme technique neuromusculaire afin d'aider à augmenter ou relâcher la tension. - Bouge selon le rythme de la musique; ni trop vite ni trop lentement - Démonstre une habileté à compter les temps de la musique et à suivre les phrases avec fluidité. - A un Choix de musique approprié (genre / style) pour les Séquences de Base Essentrics. - Démonstre une habileté de créer à travers la musique, un entraînement éclectique et plaisant pour sa clientèle particulière. 	<p style="text-align: right;">/10</p>

<p>Habilité de l'instructeur à identifier les objectifs et l'anatomie ciblée dans chaque séquence.</p>	<p>Instructeur identifie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour chaque séquence d'exercices ,au moins un avantage lié à la santé et au bien-être, à la mise en forme et à l'esthétique du corps ou aux objectifs de performance sportive spécifiques à ses élèves. - Pour chaque séquence d'exercices, au moins un objectif ou bienfait relié à l'anatomie. - Démonstre une connaissance générale de l'emplacement des muscles et de leur fonction principale ainsi que l'anatomie ciblée pour chaque séquence : nomme ou pointe les muscles ou la partie du corps où les élèves doivent sentir les muscles sollicités ou étirés. 	<p>/10</p>
<p>Compétences d'enseignement</p>	<p>Instructeur démontre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une personnalité sympathique, chaleureuse et accueillante • Un ton de voix clair et audible • Une connexion avec leurs étudiants (le cas échéant) • Une confiance en soi et une forte présence • Cohérence entre l'énergie démontrée et la demande de la séquence d'exercices • Une expérience agréable et motivante pour ses participants • Une capacité à éduquer et motiver ses élèves tout au long de l'entraînement • Guide efficacement les élèves dans chaque mouvement avec des repères directionnels clairs et des explications précises • Utilise la terminologie Essentrics des positions et mouvements • Une quantité de dialogue et d'explications appropriée, ni trop ni pas assez. 	<p>/10</p>
	<p>NOTE FINALE</p>	<p>/80</p>