

Principes du programme ESSEINTRICS®

Guide d'étude

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

COURRIEL : training@essentric.com
TÉLÉPHONE : 514-989-0236

www.essentric.com

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

Cet échéancier 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.

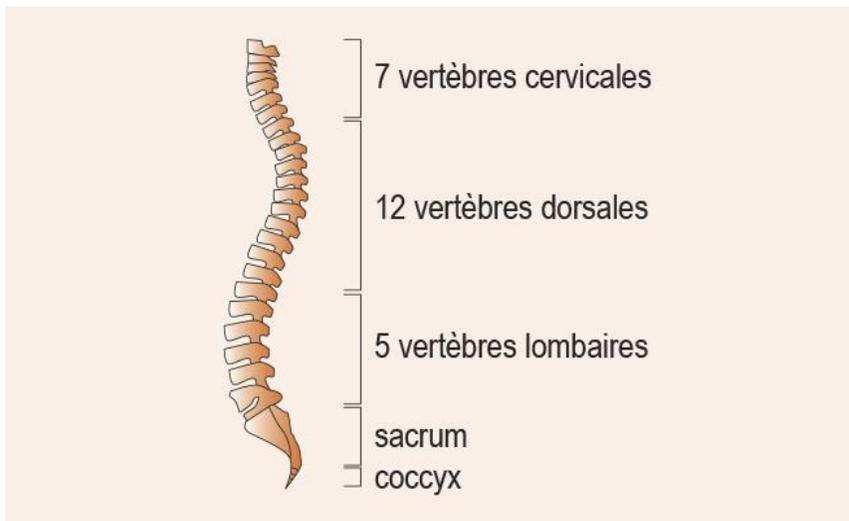
L'OBJECTIF DES SÉQUENCES D'EXERCICES DE BASE

Ce que vise principalement les séquences d'exercices de base Essentrics, c'est de rééquilibrer le corps entier en travaillant également la colonne vertébrale dans toutes ses directions, tout en utilisant les leviers courts et longs. Même si l'accent des exercices de base est mis sur les 3 faces supérieures, nous utilisons tout le corps pendant chaque séquence; les 4 faces inférieures sont toujours mobilisées et impliquées à l'arrière-plan. Ces puissantes séquences vont modifier la santé de vos clients, leur sensation de bien-être et la forme de leur corps.

LA COLONNE VERTÉBRALE

Chacune des séquences d'exercices de base vise à rééquilibrer la colonne vertébrale tout en améliorant la posture. Ainsi, toute la capacité de flexion de la colonne vertébrale est utilisée. L'alternance entre les flexions avant, arrière, latérale (ou inclinaison) - et les rotations se font à même de grands mouvements de tout le corps qui respectent la fluidité des chaînes musculaires dans chacun des plans anatomiques. Seule, une vertèbre n'a pas une grande amplitude de mouvement. Cependant, la double courbe en « S » de la colonne vertébrale permet une surprenante mobilité autour de la taille, des hanches et de la cage thoracique.

La colonne vertébrale est divisée en 5 sections:

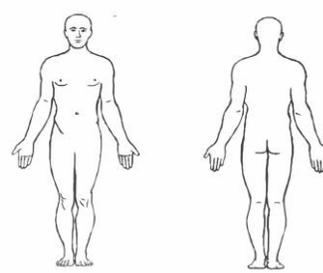


- 1) Cervicale (C1 - C7): cette partie de la colonne vertébrale a une forme concave qui aide à supporter le poids de la tête, offrant au cou mobilité et soutien.
- 2) Thoracique (T1-T12): cette partie de la colonne vertébrale a une forme convexe et se situe derrière les côtes. Son rôle prioritaire est de stabiliser et tenir le corps droit. Cette région a tendance à avoir une capacité de flexibilité limitée et elle s'attache à chacune de nos côtes (T1-T10).
- 3) Lombaire (L1-L5) : cette partie de la colonne vertébrale a une forme concave se creusant vers l'abdomen. Elle est conçue pour la puissance ; elle contient les plus grosses vertèbres non-fusionnées qui nous permettent de soulever, faire des torsions et fléchir.
- 4) Sacrum (S1-S5): cette région est un regroupement de vertèbres fusionnées se situant à la base de la colonne vertébrale. Le sacrum est un os très fort qui supporte le poids de tout le haut du corps qui se propage ensuite au bassin puis aux jambes.
- 5) Coccyx : un petit os attaché au sacrum et situé au bout inférieur de la colonne vertébrale. Le coccyx agit comme point d'attache de ligaments, tendons et des muscles du plancher pelvien. Cette partie de la colonne vertébrale offre stabilité dans la position assise ainsi qu'un point d'ancrage à la moelle épinière.

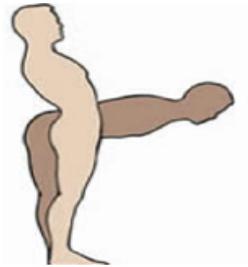
MOUVEMENTS DE BASE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

En tant qu'instructeur de la technique Essentrics, vous devez savoir comment vos mouvements vont rééquilibrer tous les muscles de la colonne vertébrale. Ce bénéfice d'équilibrer les muscles lors des séquences d'exercices de base n'est atteint que si nous considérons comment chaque articulation a été conçue et comment elle peut bouger. C'est en créant des séquences qui optimisent la fonction des articulations et en travaillant dans chacun des plans anatomiques que l'atteinte de l'objectif est possible. Chaque séquence d'exercices de base doit inclure un nombre relativement égal de mouvements dans chaque direction.

1. Neutre



2. Flexion avant, arrière



3. Flexion & extension latérale (inclinaison)



4. Rotation de la colonne vertébrale



MUSICALITÉ

Comprendre comment utiliser la musique dans vos séquences d'exercices de base est une partie cruciale de votre développement d'instructeur. Les émotions générées par les divers genres musicaux ont un impact direct sur la tension dans nos muscles. Nous possédons une habileté innée à reconnaître et à répondre à ces émotions ; distinguer l'amour de l'effroyable, la joie de la peine, ainsi de suite. Lors du choix de musique d'une séquence d'exercices de base, vous devez analyser quelles sont les émotions ressenties en écoutant cette chanson. Prenez le temps de saisir l'histoire émotive et utilisez cette musique afin de répondre aux objectifs que vous avez fixés en guidant vos élèves à bouger de la façon préconisée.

La musique active le cervelet, une partie du cerveau située à l'arrière du crâne, qui est impliqué dans la coordination et le sens du rythme des mouvements. Grâce à cela, bouger au rythme de la musique est ressenti de façon naturelle. Lorsque vous enseignez une séquence d'exercices de base Essentrics, il est plus plaisant de coordonner les mouvements du corps avec le rythme ou la mélodie de la musique, en plus de rendre ces séquences plus faciles et plus intuitives à suivre. Si votre musique n'est pas coordonnée avec les exercices, la fluidité de vos mouvements et de votre cours sera perturbée ; vos clients pourraient se sentir malhabiles et ce sera plus difficile d'harmoniser le groupe.

La musique devrait aider à créer la chorégraphie des séquences. Lorsque vous concevez celles-ci, maintenant et à l'avenir, il est impératif de comprendre le rôle que joue la musique. Les séquences d'exercices de base sont créées avec l'intention d'utiliser le corps en entier. Le but est de trouver une musique qui suscite : l'allongement à l'infini, la pression et la traction, la tension et la relaxation, la profondeur, le mouvement, la fluidité circulaire, de grands mouvements du corps au complet ainsi que l'intensité.

Dans le tableau utilisé pour structurer les séquences, vous remarquerez que nous suivons le tempo de chaque chanson. Le tempo réfère au nombre de battements par minute (BPM). Il faut trouver le tempo de chaque chanson et suivre ce tempo en bougeant d'un exercice à l'autre. Le tempo est généralement composé en série de 4 comptes (1-2-3-4); trouvez et comptez ces temps afin de faciliter la création de séquences qui suivront la musicalité de la chanson. Essayez de taper dans vos mains (ou taper du pied) en trouvant le rythme de la chanson afin que vous utilisiez celui-ci dans votre séquence d'exercices de base. Respectez la vitesse sera une grande part de votre note d'examen; assurez-vous de choisir des chansons qui reflètent la cadence de chaque exercice afin d'atteindre les objectifs fixés et votre capacité à démontrer et enseigner pleinement chaque exercice avant d'en débiter un autre.

Écoutez à nouveau l'atelier musical avec Miranda du niveau 1 afin de revoir les conseils et rappels qui aideront à trouver la chanson appropriée à chaque séquence d'exercices de base:

<https://essentrics.com/level1trainingresources/>

Voici quelques suggestions de chansons utilisées dans la création de séquence d'exercices de base et/ou à utiliser pour les séquences incluses qui sont déjà créées.

CHANSON	ARTISTE	DURÉE
If You Wait	London Grammar	4:41
Experience	Angèle Dubeau and La Pietà	5:25
End Title	Changeling Soundtrack	6:16
Avenue	Agnes Obel	4:09
I see Fire (Kygo Remix)	Ed Sheeran	5:17
Atlas	Coldplay	4:00
Vocalise opus 34 no. 14	Marina Tarasova & Alexander Polezhaev	4:03
Assassins Creed	Theme Lorne Balfe	4:43
Hurricane Country	Dori Caymmi	5:42
Unchained Melody	Maurine Jarr	4:00
Danny Boy	Eric Clapton	4:15
Terrance Loves You	Lana Del Rey	4:50
How Long	Charles Bradley & Menahan StreetBand	4:00
Le Reveur	Thievery Corporation Remix	5:13
The Flight Will Be Your Own	Steve Jablonsky	4:41
Across the Universe	Rufas Wainwright	4:14
Birth	Cirque de Soleil	4:18
Un long dimanche de fiançailles	Mathilde's Theme	4:21
Satin Birds	Abel Korzeniowski	4:29
Jardin Do Amor	Mia Doi Todd	4:16
Posese	Rufas Wainwright	5:01
Pelagia's Song	Captain's Corelli Mandolin	4:11
Ride	Lana Del Rey	4:49
Mercy Street	Peter Gabriel	4:41
Downtown Abbey	The City of Prague Philharmonic Orchestra	4:21
Born to Die	Lana Del Ray	4:26
Burning	Ludovico Einaudi	4:59
Someone Like you	Adele	4:45
Pi's lullaby	Mycheal Danna & Bombay Jayashree	4:42
La Gloria	Gotan Project	3:47
Tango to Evora	Loreena McKennitt	4:09

VITESSE

Enseigner sur le mauvais tempo (ou à la vitesse incorrecte) est l'erreur la plus fréquente chez les instructeurs du niveau 2. Exécuter les exercices de façon trop rapide ou trop lente cause des problématiques équivalentes. Dans la technique Essentrics, nous travaillons avec le système neurologique; avoir le sens du rythme, en être conscient, est essentiel afin de libérer les tensions musculaires en déclenchant les réflexes. Bouger trop rapidement raccourcit les muscles alors qu'ils sont renforcés tandis que bouger trop lentement requiert la contraction des muscles afin de supporter le corps et donc, raccourcit aussi les muscles. Les nouveaux instructeurs font souvent l'erreur de bouger trop rapidement d'un exercice à l'autre ou trop lentement, en gardant la position.

Restez conscient de la vitesse d'exécution pendant vos séquences d'exercices de base. Trouvez la musique qui saura le mieux assurer que vous pourrez terminer un mouvement avant de faire la transition au prochain. Ceci requiert l'utilisation de la force ainsi que la flexibilité de vos muscles profonds et ceux de la colonne vertébrale afin d'aider à bouger le corps et son poids dans tous les axes anatomiques. Les techniques qui serviront à utiliser la bonne vitesse d'exécution sont: la résistance, allez au bout de l'étirement, la relaxation, "FPN" (PNF), l'imagerie et la contraction excentrique (contracter le muscle alors qu'on l'allonge)

IMAGERIE

La technique de l'imagerie est la plus utile et la plus efficace pour aider vos élèves à exécuter rapidement et correctement les divers exercices avec la tension musculaire souhaitée et la bonne position. L'imagerie rend les directives verbales plus claires et courtes donc moins de temps passé à expliquer la position de départ et l'intensité désirée. Les humains sont des êtres visuels; l'imagerie trouve sa source dans les connaissances de chacun. Il est essentiel et indispensable d'utiliser l'imagerie pendant tous vos cours afin de guider vos élèves durant les exercices et afin qu'ils les exécutent selon les objectifs que vous souhaitez. Avec l'expérience, vous allez élargir votre répertoire d'images utilisées avec les exercices Essentrics et vos séquences d'exercices de base et découvrirez comment chaque image atteint des objectifs différents.

Voici un exemple qui démontre à quel point l'imagerie simplifie la directive verbale: lors de la séquence "pousser le piano", lorsqu'on utilise l'image "pousser le piano", la technique est la "résistance". Si vous utilisez l'image de "laisser le piano rouler au loin", la technique serait la "relaxation", relâchant la tension dans les muscles. Ces deux images contrastantes, utilisées dans une même séquence seraient une façon facile et amusante de recourir à la technique "FNP"(PNF) (contracte, relâche(détend), relaxe, étire(allonge)) et permettraient à vos élèves d'atteindre des résultats optimaux.

Lors d'exercices tels que "arracher les mauvaises herbes", les gens se penchent vers l'avant naturellement et tendent le bras vers le sol. Dans l'exercice "laver les vitres", les gens ouvrent leurs mains et les pressent le long d'une fenêtre imaginaire. L'imagerie aide les gens à bouger automatiquement dans la position correcte sans que l'instructeur ait à donner des explications longues et ardues. Bien que les techniques soient complexes et que les nuances neuro-musculaires impliquées prennent des années à comprendre, elles sont très faciles à enseigner en utilisant des images simples, de tous les jours. Utilisez l'imagerie fournie dans vos manuels, routines pré-chorégraphiées et cahiers ainsi que dans nos vidéos de Classical Stretch et d'Essentrics. Vous pouvez aussi demander des suggestions à la communauté d'instructeurs (Instructeurs ESSETRICS®-page francophone) ou aussi créer votre propre imagerie. Amusez-vous à explorer et expérimenter en découvrant ce qui fonctionne le mieux avec vos élèves. Référez-vous à l'imagerie suggérée dans chaque séquence d'exercices de base comme inspiration.

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS:

Les mouvements d'une séquence d'exercices de base Essentrics sont habituellement répétés trois à quatre fois. La première fois, vos élèves se familiarisent avec la chorégraphie. Lors de la deuxième et troisième répétition, vos élèves seront plus à l'aise avec l'enchaînement des mouvements en plus de pouvoir travailler plus fort et s'étirer davantage alors que leurs muscles se réchauffent. En répétant les séquences trois à quatre fois, les muscles peuvent utiliser le réflexe myotatique activement. Cela permet à vos élèves d'atteindre leur flexibilité et leur force maximales.

Afin de réaliser le nombre de répétitions, vous pouvez refaire les exercices de manière consécutive, comme vous le voyez dans « Balayer l'espace » et « Tirer la corde », ou vous pouvez choisir de répéter la séquence complète trois fois, comme démontré dans la séquence « tirer la cloche ». Vous pouvez aussi utiliser une combinaison des deux. Garder vos chorégraphies de séquence d'exercices de base simple; c'est la meilleure façon de maîtriser l'application des techniques, de bouger sur le tempo musical, et de maintenir le focus sur des explications verbales claires et précises pour vos élèves. Évitez d'incorporer un trop grand nombre d'exercices de base dans une séquence - cela rendra difficile d'effectuer le nombre de répétitions requises et mènera certainement à une vitesse d'exécution beaucoup trop rapide.

LEVIER COURT ET LONG:

En Essentrics, nous utilisons les bras, tel un équipement, afin d'étirer et de renforcer les muscles du torse et de la colonne vertébrale. Afin de composer une séquence d'exercices de base équilibrée, une attention particulière doit être portée sur l'utilisation des leviers courts ou longs, s'assurant ainsi à ne pas surcharger certains groupes de muscles. Utilisez autant les leviers courts et les leviers longs est une des règles de base d'Essentrics qui garantit l'implication des 650 muscles de manière équilibrée permettant de travailler nos muscles en paires - détendre les muscles à levier court sollicitant ainsi les longs muscles et vice-versa. Des muscles différents seront sollicités selon que le membre est fléchi ou tendu. Comprendre que "plus le levier est long, plus le poids est lourd" est essentiel et vous guidera intuitivement vers la création de séquence d'exercices de base qui vont rééquilibrer le corps en entier efficacement et de manière sécuritaire.

TABLEAU DES EXERCICES DE BASE

Nous avons classé tous les exercices de base selon leurs caractéristiques.

Bien que ce tableau soit un outil précieux pour vous aider à classer et analyser les exercices de bases de de transitions, il est important de considérer la complexité de ces mouvements.

L'objectif d'une séquence d'exercices de base est de rééquilibrer les muscles du haut du corps grâce aux mouvements. Pour y parvenir, il vous faudra utiliser votre pensée critique envers chaque mouvement, exercice et variations et analyser comment ceux-ci ciblent l'anatomie à différents angles.

Chaque exercice est classé selon son ou ses principaux mouvements de la colonne vertébrale soit flexion, extension, mouvement latéral (côté du corps) et rotation ainsi que l'utilisation de leviers courts et longs.

Il est possible que les variations d'un exercice mettent l'accent sur différentes positions de la colonne vertébrale en fonction de la façon dont on exécute le mouvement. Vous devrez donc prendre ceci en considération lors de votre choix d'exercice et son exécution.

EXERCICES DE BASE ET TRANSITIONS : FACES ANTÉRIEURE ET POSTÉRIEURE

EXERCICES DE TRANSITION	FLEXION DU TORSE (face antérieure)	EXTENSION DU TORSE (Face postérieure)	EXTENSION ET FLEXION LATÉRALE DU TORSE (les côtés)	ROTATION DU TORSE	LEVIER COURT (membre plié)	LEVIER LONG (membre droit)
ÉTIRER LES BRAS VERS LE PLAFOND		X	X			X
DÉPOSER UNE COUVERTURE AU SOL	X				X	X
ENROULEMENT/ DÉROULEMENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE	X	X			X	X
LES BALANCEMENTS DE BRAS				X	X	X
ROTATION DE LA TAILLE	X	X	X	X		X
LAVER UNE VITRE	X		X	X*	X	

* Le mouvement de la colonne vertébrale peut être accentué en fonction des variations de l'exercice.

*Le mouvement de la colonne vertébrale peut-être plus prononcé selon la variation de l'exercice choisie.

Les facettes représentées dans ce tableau démontrent les mouvements dominants de l'exercice.

EXERCISES DE BASE	FLEXION DU TORSE (face antérieure)	EXTENSION DU TORSE (Face postérieure)	EXTENSION ET FLEXION LATÉRALE DU TORSE (les côtés)	ROTATION DU TORSE	LEVIER COURT (membre plié)	LEVIER LONG (membre droit)
ARRACHER DES MAUVAISES HERBES	X	X	X*	X*	X	X
BALAYER L'ESPACE/ TIRER UNE CORDE	X	X	X	X	X	X
BERCER LE BÉBÉ	X		X		X	
BERCEUSE	X		X		X	
BRASSER DE LA COLLE	X			X	X	X
CERCLE COMPLET À UN ET À DEUX BRAS	X	X	X	X	X	X
CERCLES ET ROTATIONS	X	X	X	X	X	X
COUPER L'ESPACE		X	X	X	X	
CYGNE		X			X	X
DÉPOSER UN POIDS DANS LA MAIN			X			X
DOIGTS QUI MARCHENT SUR LE BRAS			X		X	X
ENLEVER UN CHANDAIL	X	X			X	X
ENVELOPPER LES BRAS AUTOUR DU CORPS	X	X	X	X	X	X
ÉTIREMENT DE LEVIER EN DIAGONAL (LONG)	X		X*	X*		X
ÉTIREMENT DU TRICEPS	X		X*		X	
ÉTIRER UN BRAS VERS LE PLAFOND			X		X	X

EXERCICE DE POSTURE	X				X	X
FENTE AVANT EN DIAGONALE / POSITION PENTE DE SKI		X		X		X
FIGURE 8 À DEUX MAINS	X	X			X	X
FIGURE 8 À UN BRAS	X	X		X*	X	X
FIGURE 8 MAINS JOINTES	X		X	X		X
MARILYN MONROE		X	X		X	X
MOULIN À VENT		X	X	X		X
NETTOYER UNE TABLE	X		X	X	X	X
POUSSER LE PIANO / TIRER L'ÂNE	X	X			X	X
POUSSER VERS LE SOL EN DIAGONALE	X		X*	X*	X	X
SERRER UN BALLON DE PLAGE DANS SES BRAS	X		X	X*	X	
SOULEVER DES CRUCHES D'EAU	X				X	X
SOULEVER UN POIDS AU- DESSUS DE LA TÊTE		X			X	X
SPIRALE DE LA COLONNE		X		X	X	X
TIRER À L'ARC	X	X	X*		X	X
TIRER UNE CLOCHE	X				X	X
TIRER UNE POCHE DE RIZ	X		X*		X	X
ZOMBIE	X				X	X

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Les objectifs et les bienfaits des exercices de la méthode Essentric

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE <i>Essentric permet de...</i>	RAFFERMISSEMENT DU CORPS ET ALLURE DE LA SILHOUETTE <i>Essentric permet d'obtenir...</i>	PERFORMANCE SPORTIVE <i>Essentric est synonyme de...</i>
accroître la mobilité	une silhouette affinée	flexibilité
améliorer la posture	des muscles longs et découpés	force
relâcher les tensions	un ventre plat / abdominaux tonifiés	agilité
accroître la vitalité et le niveau d'énergie	des jambes et des fesses raffermies	puissance
soulager la douleur	des bras sculptés	vitesse
renverser les signes du vieillissement	une taille amincie	plus grande amplitude de mouvement
détendre les fascias	des muscles dorsaux bien définis	prévention des blessures
développer la conscience corporelle	une perte de poids	rétablissement à la suite d'une blessure
favoriser la guérison d'une blessure		rééquilibrage de tout le corps
réduire la formation de tissu cicatriciel		

TECHNIQUES ESSENTRICS

L'application des techniques dans le cadre des exercices Essentrics nous permet d'atteindre les objectifs fixés.

TECHNIQUES DE POSITIONNEMENT Des techniques de positionnement du corps pour cibler des groupes musculaires bien précis tout en répartissant équitablement la ligne de charge dans tout le corps	TECHNIQUES DE MOBILISATION ARTICULAIRE Des techniques de mobilisation des muscles qui entourent une articulation	TECHNIQUES NEUROMUSCULAIRES Des techniques qui sollicitent une réaction du système nerveux et des muscles
Position en C	Étirement en mouvement	Étirement en profondeur (aller au bout the l'étirement) <i>(réflexe myotatique)</i>
Position allongée (Élongation de la colonne vertébrale en position neutre)	Rotation dans l'articulation	FNP (facilitation neuromusculaire proprioceptive) <i>(réflexe tendineux de Golgi)</i>
Alignement	Rotation de l'articulation	Résistance/
En-dehors des hanches	Mouvements de l'articulation	Relaxation
Isolation	Extension maximale	Contraction isotonique : concentrique ou excentrique
Levier court ou long	Allongement vertical	Contraction isométrique
	Allongement horizontal	Musique
	Étirement unidirectionnel	Imagerie
	Étirement multidirectionnel (deux directions ou plus)	Respiration profonde
	Étirement en levier	Muscles agonistes et antagonistes
		Mouvement balistique