

Principes du programme ESSEINTRICS®

Guide d'étude

SIÈGE SOCIAL

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

COURRIEL : training@essentricks.com

TÉLÉPHONE : 514-989-0236

www.essentricks.com

Tous droits réservés. © La Technique Esmonde, 2022

Ce guide 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.

ACADÉMIE | ESSEINTRICS®

INTRODUCTION À ESSETRICS®

Mot de bienvenue

Ce guide est conçu pour vous aider à terminer la formation du niveau 1 ESSETRICS® en 6 mois (24 semaines). Il vous aidera à vous préparer graduellement à l'examen en vous offrant des outils et des conseils pratiques pour devenir un instructeur qualifié et populaire grâce à notre programme de formation à distance. Prenez tout le temps dont vous avez besoin. Nous avons constaté que les instructeurs qui suivent nos recommandations tout au long de leur formation et qui se fixent une date pour la terminer parviennent plus aisément à atteindre leur but. Nous vous encourageons à passer à l'action et à vous joindre à nous dans cette aventure!

Dans le cadre du niveau 1, nous souhaitons que vous acquériez une compréhension de base de la philosophie, des principes, des objectifs, des bienfaits, des techniques ainsi que de la structure typique d'une séance Essentrics. Vous y arriverez au moyen du matériel de certification inclus dans la trousse de certification d'instructeur Essentrics: niveau 1 (manuel niveau 1, manuel de la routine chorégraphiée PCW, matériel sur le portail Académie Essentrics, etc. (Si lors de l'achat de la trousse de certification d'instructeur niveau 1 vous avez choisi de naviguer le portail Académie Essentrics en français, connectez-vous via ce [lien](#). Si vous avez choisi de naviguer le portail en anglais, connectez-vous via ce [lien](#)).

Les principes et les techniques que vous utiliserez comme instructeur Essentrics sont complexes. Comme c'est le cas pour n'importe quel sujet, votre compréhension s'approfondira avec le temps. En général, il faut quelques années pour maîtriser les principes et les techniques et savoir bien les mettre en pratique dans vos cours. À cette étape, vous n'avez qu'à saisir les notions de base. Lorsque vous terminerez votre niveau 4, votre connaissance sera intégrée à votre enseignement. Il y a de quoi être enthousiaste!

Nous savons que cette formation peut représenter un projet ambitieux. Ne soyez pas intimidé par la quantité d'informations. Soyez assuré que nous vous aiderons à être fin prêt pour l'évaluation finale en vous guidant dans votre apprentissage du matériel éducatif et de la routine chorégraphiée du niveau 1 et en vous incitant à faire le suivi de vos heures d'enseignement comme apprenti. Peu importe votre niveau de forme physique ou votre expérience, nous sommes là pour vous aider à atteindre vos objectifs et à réussir.

Le niveau 1 établit les bases de votre apprentissage. C'est en enseignant la PCW1 VF que vous mettrez en application vos connaissances. Essayez de réserver un peu de temps (1 à 2 heures) chaque jour, 5 jours par semaine au cours des 6 prochains mois. Une fois que vous vous serez lancé, nous sommes sûrs que vous trouverez un rythme de croisière satisfaisant.

Le guide d'étude tout comme les courriels que vous recevrez respectent l'échéancier proposé de 6 mois. Passez à l'étape suivante de votre apprentissage seulement lorsque vous saisissez bien les notions abordées dans vos documents de formation. Votre rythme d'apprentissage peut être plus rapide ou plus lent que celui que nous vous suggérons. Trouvez un rythme qui vous convient. C'est parti!

L'équipe de formation de professeurs est là pour vous aider. Vos outils :

CONTENU DU GUIDE D'ÉTUDE

Sommaire du mois n° 1 :

- Manuel chapitre 1 à 3 p.1 à 38
- Sujets : historique, philosophie, les bases d'un entraînement Essentrics, les techniques, la musique

Chapitre 1 : Historique, philosophie et physiologie p.7 à 16

Chapitre 2 : Les bases d'un entraînement Essentrics p.17 À 24

Chapitre 3 : Les techniques p.25 à 38

- PCW1 VF : pièces musicales 1 à 6 – échauffement, Exercice de posture, penchés sur le côté en fente, pliés, bras, moulins à vent et arracher les mauvaises herbes.
- En supplément : écoutez les 3 enregistrements audio de Miranda sur le choix de la musique adaptée aux exercices d'étirement et de renforcement musculaire.

Sommaire du mois n° 2 :

- Manuel : chapitre 4, 5 et 6, p.39 à 68.
- Sujets : Le système nerveux au cœur de la flexibilité et du renforcement, Les objectifs, Les athlètes

Chapitre 4 : Le système nerveux au cœur de la flexibilité et du renforcement p.39 à 48

Chapitre 5 : Les objectifs p.49 à 62

Chapitre 6 : Les athlètes p.63 à 68

- PCW1 VF : pièces musicales 7 à 13 — étirement du bas de jambe, avion, levées latérales de jambe (x 2), redressements assis, étirement du bébé, étirements en position couchée sur le dos et en position assise.

Sommaire du mois n° 3 :

- Manuel : chapitre 7, p.69 à 89
- Sujets : anatomie et physiologie, le système cardiovasculaire, le système nerveux, le système squelettique.
- PCW1 VF : routine chorégraphiée d'une heure (sans interruption) + début de l'enseignement comme apprenti (2 par semaine).

Sommaire du mois n° 4 :

- Manuel : chapitre 7, p.90 à 111.
- Sujets : le système musculaire, muscles et mouvement des 3 faces du haut du corps, muscles et mouvement des 4 groupes musculaires du bas du corps
- PCW1 VF : cours comme apprenti instructeur (2 par semaine).
- Évaluation : Faire 2 pages de l'examen écrit.

Sommaire du mois no 5 :

- Manuel : chapitre 7, p.112 à 116.
- Sujets : plans et sections anatomiques, terminologie du mouvement.
- PCW1 VF : cours comme apprenti instructeur (2 par semaine).
- Évaluation : Remplir les deux pages de l'examen écrit.

Sommaire du mois no 6 :

- Manuel : p.117.
- Sujet : lectures recommandées.
- PCW1 VF : dernier cours comme apprenti instructeur.
- Évaluation : finalisation de votre examen écrit, questions à choix multiple, enregistrement de la PCW1 VF d'une heure et envoi final.

PARTEZ DU BON PIED

MOIS 1 :

Lisez les pages 1 à 38 de votre manuel d'instructeur. Commencez à mémoriser votre première routine chorégraphiée et prenez connaissance des objectifs et des avantages de la méthode Essentrics.

Le mantra Essentrics

Avant le début de chaque séance, et ce, tout au long de votre carrière comme instructeur Essentrics, vous devez vous remémorer la philosophie de la méthode d'entraînement. Écrivez-la, affichez-la sur le réfrigérateur ou sur le mur là où vous enseignez pour vous rappeler l'essence d'une séance d'entraînement Essentrics et son but. C'est votre nouveau mantra. Miranda et tous les maîtres formateurs au siège social s'y réfèrent régulièrement.

Si vous ne respectez pas la philosophie qui sous-tend la méthode d'entraînement, vous n'enseignez pas vraiment un cours Essentrics.

Contenu du manuel de l'instructeur : théorie

- Chapitre 1—Bref historique, philosophie et physiologie: p.7-16
Se familiariser avec l'entreprise et la technique.
- Chapitre 2—Les Bases d'un entraînement Essentrics : p.17 à 24
Ce chapitre vous enseignera les règles de base d'un entraînement Essentrics : la structure, les objectifs et les techniques utilisées.
- Chapitre 3 — Les techniques : p. 25 à 38

Lisez ce chapitre attentivement, à plusieurs reprises. Essentrics est un programme qui se fonde sur des techniques. À mesure que vous progresserez d'un niveau de certification à l'autre (de 1 à 4), vous découvrirez comment utiliser ces techniques pour bénéficier des bienfaits sur la santé, sur la performance athlétique et sur la forme physique.

Vous apprendrez les trois catégories de techniques de la méthode Essentrics :

1. Techniques liées au mouvement articulaire;
2. Techniques de positionnement;
3. Techniques neuromusculaires.

Commencez l'étude des différences entre ces trois types de techniques, puis réfléchissez à la façon de les utiliser pour atteindre divers objectifs.

Rappel important :

Il est important de bien saisir la différence entre les techniques suivantes : celle faisant appel au mouvement articulaire (de l'articulation et dans l'articulation), l'étirement selon le système des leviers et la technique de positionnement des leviers « long bras de levier/court bras de levier ».

Étirement selon le système des leviers : le corps est utilisé comme un levier pour accentuer l'étirement. On isole une articulation et l'on exerce une traction du membre vers soi pour étirer en profondeur les muscles qui résistent au mouvement. Cet étirement est associé à un étirement bidirectionnel ou tridimensionnel, lequel est une technique de mobilisation articulaire. Appliquons la notion de levier en physique au corps humain. Il faut un point fixe, une force et une charge. Les articulations constituent les points fixes, les points d'appui (ou pivots). Elles sont soumises à l'action d'une force. Les os du squelette agissent comme leviers. La force est le travail fourni pour vaincre la résistance offerte par une charge. La force provient de la contraction d'un muscle et elle est appliquée sur l'os au point d'insertion du muscle. L'os lui-même, les tissus qui le recouvrent et tout ce qu'on veut déplacer avec ce levier constituent la charge. Quel est le but de l'étirement selon le système de leviers? Accroître la flexibilité d'une articulation en faisant du corps un levier. Voilà pourquoi il s'agit d'une technique de mouvement articulaire.

Long bras de levier/court bras de levier : le corps humain est constitué d'une centaine de muscles qui varient par leur forme et leur taille. Chacun de ces muscles nous permet de bouger dans différentes directions, selon différents angles. Au niveau 1, vous n'avez pas à connaître l'emplacement exact ni l'action particulière de chacun des muscles. Toutefois, il est important que vous commenciez votre apprentissage des notions de base d'anatomie. Certains muscles, plus courts que d'autres, ne croisent qu'UNE seule articulation; ces muscles sont un exemple d'un court bras de levier. D'autres muscles, plus longs, croisent DEUX articulations; ces muscles sont un exemple d'un long bras de levier. Nous appliquons ces connaissances articulées sous forme de technique pour rééquilibrer tous les muscles entourant une articulation (tous les courts et longs bras de levier). La seule façon de savoir si les muscles croisent une ou deux articulations, c'est de connaître où commence et finit le muscle (les points d'origine et d'insertion). Voilà pourquoi il s'agit d'une technique de positionnement.

Objectif prioritaire : amélioration de la posture

L'amélioration de la posture est au cœur de chaque séance d'entraînement d'Essentrics. Dans le cadre des quatre niveaux de certification, vous apprendrez, au moyen du matériel de certification, pourquoi et comment la posture joue un rôle essentiel dans l'état de santé général. Une meilleure posture constitue un objectif important, car cela signifie une meilleure oxygénation des poumons. Un apport accru en oxygène favorise la détoxification et la purification de l'ensemble de l'organisme ainsi qu'une plus grande oxygénation des muscles pour énergiser le corps et soutenir les fonctions vitales. Indispensable à la santé du corps et à une belle apparence, une bonne posture est une composante essentielle de chaque séance d'entraînement. Ce n'est pas seulement se tenir droit comme votre mère a pu vous le répéter. Une bonne posture, c'est bien plus que cela!

Familiarisez-vous avec ces **CINQ CRITÈRES** et **RÉFÉREZ-VOUS À CET ENCADRÉ POUR CHACUNE DES SÉQUENCES D'EXERCICE**. Ils sont décrits dans la vidéo de la routine chorégraphiée PCW 1 (accessible via le portail Académie Essentrics), ainsi que dans le manuel de la routine chorégraphiée PCW1

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 | Les objectifs |
| 2 | Régions anatomiques visées |
| 3 | Les techniques |
| 4 | Les modifications suggérées |
| 5 | Les erreurs les plus courantes |

1-Objectifs et bienfaits : les gens sont motivés à s'entraîner quand ils comprennent les raisons pour lesquelles ils font les exercices. Au niveau 1, familiarisez-vous avec les bienfaits et les objectifs de chaque exercice et encouragez vos clients à bien s'entraîner en leur communiquant les objectifs ou les avantages susceptibles de susciter leur intérêt.

2-Anatomie : vous apprenez l'anatomie afin de savoir quelle région du corps est sollicitée par chacun des exercices que vous faites. Pour comprendre pourquoi un client n'effectue pas les exercices correctement, vous devez avoir des connaissances de base en anatomie pour déceler ce qu'il ne fait pas bien. Cela prend des années avant de comprendre la portée de ces connaissances. Toutefois, dès le niveau 1, vous enclenchez le processus d'acquisition de ces connaissances en apprenant à faire le lien entre l'anatomie et le mouvement. On ne s'attend pas à ce que vous utilisiez pleinement vos connaissances en anatomie en tant qu'instructeur de niveau 1. Il existe une panoplie de bons outils et de sites Web pour apprendre facilement et agréablement l'anatomie. Voici un de nos sites Web préférés : www.kenhub.com.

3-Techniques : au niveau 1, vous commencez par l'apprentissage des nombreuses techniques du programme. Ce n'est qu'au niveau 4 que vous parviendrez à vraiment comprendre les techniques et à les utiliser pleinement. Ne soyez pas découragé si vous trouvez cela difficile. Des centaines d'instructeurs ont appris à maîtriser ce programme en partant exactement du même point de départ que vous. Vous y arriverez aussi! Au fur et à mesure que vous apprenez et mémorisez les techniques, vous serez en mesure de les utiliser de manière interchangeable et de les intégrer dans les exercices. Même si la chorégraphie demeure la même, chaque cours peut être différent selon la façon dont vous les mettez en pratique. C'est une habileté remarquable qui s'acquiert avec le temps et la pratique.

4- Modifications : vous apprendrez à guider tout élève dans une *séance typique de groupe* en apportant facilement plusieurs modifications pour un entraînement complet et sécuritaire.

5-Erreurs courantes : pour le moment, vous êtes à la fois élève et instructeur (apprenti). Portez une attention toute particulière aux erreurs les plus courantes présentées dans vos documents de formation (vidéos, manuels, etc.). Ce sont celles que vous verrez chez vos élèves. Cela vous aidera à déceler les erreurs et à corriger immédiatement vos élèves.

Les erreurs les plus courantes des nouveaux instructeurs :

- Des mouvements précipités : un tempo particulier est requis pour appliquer correctement les techniques et apporter les bénéfices escomptés.
- Aucune application des techniques : FNP (facilitation neuromusculaire proprioceptive), aller jusqu'au bout de l'étirement, mouvement durant l'étirement, emploi de la résistance, etc.
- Ne pas parler suffisamment : il faut dire aux élèves les bienfaits, les objectifs des exercices et préciser la région du corps où ils sont censés en ressentir les effets.

Ayez les bienfaits et les objectifs en tête lors de votre apprentissage de la PCW1 VF et continuez à vous y référer pendant vos heures d'enseignement en tant qu'apprenti.

Le choix de la musique pour la Routine chorégraphiée PCW1 version française:

Nous vous proposons une liste de sélections musicales que vous pouvez utiliser lorsque vous créez votre liste musicale pour la PCW1 VF. Si vous ne parvenez pas à télécharger une des pièces musicales que nous vous recommandons, remplacez-la par une autre dont le genre et le tempo sont semblables. Pour la PCW1 VF, vous pouvez consulter d'autres listes de sélections musicales créées par des instructeurs certifiés sur le groupe Facebook des instructeurs, sous l'onglet « Fichiers ».

*** Il vous sera beaucoup plus facile de créer une bonne liste musicale si vous vous en tenez au genre et au tempo de la pièce musicale suggérée. ***

Musicalité et tempo :

Les instructeurs Essentrics débutants ont tendance à se mouvoir trop rapidement ou, au contraire, trop lentement lorsqu'ils effectuent les exercices. Le fait de se mouvoir trop rapidement ou trop lentement nuit à l'obtention des bienfaits du programme et à l'application des techniques.

Se mouvoir trop lentement :

Tenir une posture trop longtemps provoque la contraction des muscles et, par conséquent, leur raccourcissement. Cela va à l'encontre des principes de la méthode Essentrics.

Se mouvoir trop rapidement :

Vous utilisez alors l'élan pour vous mouvoir au lieu de permettre à vos muscles de se détendre ou de se tonifier de façon excentrique. En bougeant trop rapidement, vous risquez davantage de vous blesser.

Se mouvoir à une vitesse appropriée :

Un bon emploi des pièces musicales pour rééquilibrer votre corps. S'il est certes important de préparer une liste musicale qui contribuera à rehausser l'expérience des élèves de votre classe, il est encore plus important de s'imprégner du mantra Essentrics présenté ci-dessus. Si vous éprouvez de la difficulté à faire tous les exercices requis sur une musique donnée, n'hésitez pas à la changer. Si vous essayez de retrancher des exercices ou d'accélérer une séquence, vous négligerez l'étirement ou le renforcement d'un groupe musculaire en particulier, provoquant ainsi des déséquilibres dans le corps. Il est donc impératif de trouver des pièces musicales qui vous permettront d'intégrer tous les exercices énumérés dans la PCW1 VF tout en appliquant correctement les techniques.

PRÉSENTATIONS DE MIRANDA SUR LA MUSIQUE :

Dans votre page de ressources niveau 1 accessible [ici](#), cliquez le lien "PAGE DE RESSOURCES EN ANGLAIS". Une nouvelle page s'ouvrira. Faites défiler la page jusqu'à "MUSIC WORKSHOPS WITH MIRANDA". Cette section contient trois enregistrements audio (en anglais) de Miranda qui vous guideront quant au type de musique à utiliser pour les exercices de renforcement musculaire et d'étirement, et celui à privilégier pour les exercices de base d'Essentrics. Ces enregistrements vous serviront de source d'inspiration et de motivation pour créer votre liste musicale de la PCW1 VF. Consultez également les courriels que nous vous faisons parvenir de training@essentrics.com pour découvrir de judicieux conseils sur l'utilisation de la musique.

Votre devoir pratique : apprentissage de la PCW1 VF.

Cette routine d'entraînement est au cœur du niveau 1. Elle permet de mettre en application les techniques.

Rappel :

- Vous ne devez pas modifier la chorégraphie puisque chaque séquence est scientifiquement conçue pour étirer et renforcer de manière égale chaque muscle.
- Appliquez les CINQ CRITÈRES pour chacune des séquences d'exercice.
- Respectez le tempo.
- Portez une attention particulière à votre exécution de la position en C et de la position allongée.

Apprentissage de la routine chorégraphiée 1 : nos suggestions

Étape 1

Effectuez la PCW1 VF d'une heure de Laurence autant de fois que vous le souhaitez. Familiarisez-vous avec la routine et appréciez-la!

Étape 2

Visionnez la séance d'entraînement animée par Laurence et prenez des notes dans votre manuel de PCW1 VF.

Étape 3

Visionnez le contenu éducatif de Miranda en effectuant les exercices. Écoutez attentivement et absorbez-vous dans l'étude.

Étape 4

Visionnez le contenu proposé par Miranda à nouveau et prenez des notes.

Étape 5

Effectuez la routine chorégraphiée d'une heure de Laurence en ayant en tête les critères et les renseignements fournis par Miranda.

Étape 6

Commencez à apprendre la PCW1 VF en la disséquant, une séquence d'exercices à la fois. Par exemple :

- Visionnez la séquence de l'étirement profond des épaules avec Laurence – regardez, écoutez et suivez attentivement.
- Enseignez la séquence de l'étirement profond des épaules avec Laurence – parlez à voix haute en même temps que la vidéo est en mode lecture.
- Enseignez la séquence de l'étirement profond des épaules avec Laurence – parlez à voix haute en coupant cette fois le son de la vidéo.
- Enseignez la séquence sans l'aide des vidéos.

Prenez une à deux journées pour apprendre chaque séquence en suivant les recommandations ci-dessus. Toutefois, nous savons que chacun apprend de façon différente. N'hésitez pas à trouver l'approche qui vous convient. Une fois que vous pouvez enseigner en toute confiance une séquence d'exercices sans vous interrompre, vous êtes apte à passer au prochain exercice. N'oubliez pas que nous ne recherchons pas la perfection!

Lorsque vous mémorisez une séquence d'exercices, quelle qu'elle soit, apprenez d'abord les exercices et le tempo à suivre. Puis, apprenez les notions pertinentes d'anatomie, les techniques et les bienfaits. En qualité d'instructeur, il est important d'être capable d'expliquer les bienfaits des exercices au même moment que vous les démontrez, sans interrompre le rythme de votre cours. Vous devez apprendre à démontrer les exercices sans marquer une pause tout en corrigeant vos élèves au même moment. Pour maîtriser cette habileté, il vous faudra enseigner un nombre d'heures dépassant de beaucoup celui demandé dans le cadre du niveau 1 en tant qu'apprenti. Or, il faut bien commencer à un moment donné : débutez dès maintenant!

Pièce musicale n° 1

Exercice : échauffement

- Erreurs courantes : bouger de façon rigide, ne pas isoler les articulations, ne pas bouger la colonne vertébrale dans tous les sens et ne pas faire la bascule du bassin en rétroversion.

Au moment de mémoriser l'échauffement, rappelez-vous les OBJECTIFS d'un échauffement Essentrics. Nous visons à accroître la circulation du sang, à détendre tous les muscles entourant les articulations tout en échauffant les muscles afin de les étirer plus facilement. Lors de l'échauffement, veillez à ce que les muscles soient complètement détendus afin de maximiser la circulation du sang. Si votre échauffement est trop énergique, saccadé ou empreint de raideur, vous allez à l'encontre du but de cette première séquence.

Pièce musicale n° 2

Exercice distinctif d'Essentrics : étirement profond des épaules

- Erreurs courantes : courbe en C incorrecte, FNP non mise en application, séquence précipitée, étirement selon le système des leviers trop brusque.

Il est très important d'avoir une connaissance approfondie des techniques suivantes liées à la posture : Courbe neutre en C et élancement de la colonne vertébrale au neutre. Dans le cadre du programme Essentrics, il y a deux positions fondamentales de la colonne vertébrale. Ces deux postures se retrouvent dans tous les exercices et sont souvent utilisées en alternance. Un participant capable de passer facilement et correctement d'une courbe en C à une élancement de la colonne au neutre sera plus à même d'adopter une posture appropriée et confortable et d'optimiser l'amplitude des mouvements, notamment des hanches et du haut du corps.

Courbe en C du dos

Beaucoup de gens ne savent pas adopter correctement la position de la courbe neutre en C. Certains ont tendance à se pencher en avant et à redresser le haut du corps au lieu de rentrer le coccyx en faisant une bascule du bassin (en rétroversion). Lorsqu'on prend la courbe en C, il

faut effectuer une flexion avant du coccyx pour étirer en profondeur les muscles de la colonne vertébrale. Beaucoup de gens ont tendance à mettre l'accent sur la flexion des segments thoracique et cervical de la colonne au détriment du segment lombaire (qui peut alors être arqué ou en position neutre), ce qui perturbe la ligne de charge. La courbe en C pourra avoir une allure quelque peu différente d'une personne à l'autre. En effet, la silhouette, la stature, les courbes naturelles de la colonne varient d'une personne à l'autre. Toutefois, le principe de base demeure le même.

*** Exercez-vous devant le miroir tant et aussi longtemps que vous ne le maîtrisez pas. ***

Élongation de la colonne vertébrale au neutre

Vous devez reconnaître la différence entre une colonne en position d'élongation au neutre et une colonne arquée légèrement (en flexion arrière). L'élongation au neutre respecte les courbes naturelles de la colonne vertébrale. Elle ne consiste pas à simplement renverser la courbe en C pour arquer le dos. Il s'agit d'adopter une bonne posture complètement neutre sans cambrer le dos. Étirez la colonne en tirant le sommet du crâne vers le ciel et en engageant les muscles abdominaux.

Pièce musicale no 3

Exercice : fentes latérales alternées d'Essentrics

- Erreurs courantes : pieds trop rapprochés, torsion des genoux, hanches qui ne sont pas à niveau, aucun allongement excentrique vertical en sortant de la fente latérale, aucune atteinte de la fin de l'étirement lors de la séquence de la fente avant en diagonale, angle inapproprié lors des étirements en diagonale (mettez en application le conseil relatif à la posture mentionné dans l'exercice des moulins).

De nombreuses personnes soulèvent la hanche lors des fentes. Or, il faut maintenir la hanche abaissée pour obtenir un excellent étirement bidirectionnel. Soulever la hanche ne permet pas d'obtenir l'étirement voulu, sans compter que cela limite notamment l'effet amincissant de cet exercice sur la taille.

Il importe de protéger les genoux et de prévenir tout risque de blessure au moyen d'un bon alignement du corps et du placement approprié des pieds dans tous les exercices de fentes d'Essentrics, y compris lors des transitions; revoyez les vidéos accessibles sur le portail Académie Essentrics.

Pièce musicale no 4

Exercice : pliés

- Erreurs courantes : pieds trop rapprochés, quadriceps et fessiers non sollicités, aucune FNP lors du mouvement des bras, sauts suivant la levée des talons trop brusques.

Pièce musicale no 5

Exercice : bras

- Erreurs courantes : aucune FNP, aucune atteinte de la fin de l'étirement, aucun emploi de la résistance, tension au niveau de la colonne cervicale en projetant la tête à l'avant durant le mouvement des bras vers l'arrière.

Techniques : lorsqu'ils sont effectués correctement, les exercices des bras de la méthode Essentrics sont renforçants et tonifiants. Passez en revue les techniques en visionnant la séquence correspondante sur le portail Académie Essentrics. Cela vous permettra de profiter pleinement des bienfaits de chaque exercice et ainsi être apte à enseigner efficacement à vos clients. Lorsque nous évaluons les examens, nous voyons souvent des instructeurs avoir de la difficulté à appliquer correctement les techniques suivantes dans cette séquence : emploi de la résistance, de la FNP, traction, isolation de l'articulation de l'épaule.

Même si la chorégraphie de cette séquence semble simple à apprendre, ne sous-estimez pas l'importance des techniques et de leur bonne exécution. C'est en employant les techniques de façon appropriée qu'on parvient à obtenir de beaux bras sculptés et non grâce à la chorégraphie ou au simple fait de les bouger.

Pièce musicale no 6

Exercice : moulins à vent

- Erreurs courantes : ne pas aller jusqu'au bout de l'étirement, angle inapproprié lors des fentes en diagonale, aucune FNP en « arrachant les mauvaises herbes », exécution inappropriée de l'exercice d'arrachement des mauvaises herbes et engagement des mauvaises chaînes musculaires, angle inapproprié des pieds, talons soulevés.

Positionnement: il peut être difficile d'évaluer l'angle approprié de rotation de la colonne vertébrale lorsqu'on visionne certains mouvements sur les vidéos du portail. Ainsi, de nombreux instructeurs ont tendance à faire une torsion trop prononcée, car, à leurs yeux, c'est ainsi que l'exercice est montré sur la vidéo. Afin de visualiser dans quelle mesure vous pouvez tourner votre colonne vertébrale lorsque vous faites l'exercice des moulins en diagonale, imaginez être dans une boîte carrée, puis dirigez-vous vers le coin de la boîte. Guidez vos élèves à faire de même.

** Appliquez ce conseil de positionnement lors des étirements diagonaux dans la séquence des fentes latérales alternées. *

Résumé du mois n° 1 — Message de Miranda : ne vous découragez pas!

La mémorisation de la chorégraphie est difficile pour tout nouvel instructeur Essentrics. Ne croyez pas être la seule personne à trouver cela difficile. De nombreux instructeurs ont surmonté (ou sont en voie de le faire) les mêmes difficultés que vous. Puis, nous sommes là pour vous aider! Vous constaterez qu'après avoir donné votre cours en tant qu'apprenti une quinzaine de fois, il vous sera facile de vous souvenir de la chorégraphie. Soyez patient et vous parviendrez à atteindre votre but.

Quand j'ai commencé à enseigner, j'avais l'habitude d'afficher sur le miroir des notes autocollantes ou de poser au sol des fiches en guise d'aide-mémoire. Vous apprenez et mémorisez à chaque nouvelle séance d'entraînement. Non seulement votre processus d'apprentissage s'accélère, mais il devient plus amusant. Ultimement, vous serez en mesure d'apprendre une routine chorégraphie en moins d'une semaine!

Peu importe l'expérience d'un instructeur, l'enseignement d'un cours Essentrics est toujours exigeant, car il y a tant de choses à indiquer aux participants! Vous ne pouvez pas diriger adéquatement un cours simplement en comptant « 1-2-3-4, 1-2-3-4 » et vous attendre à ce que les clients vous suivent. Essentrics est un programme astucieux qui stimule aussi bien le cerveau que le corps. C'est un programme complet et équilibré, agréable à enseigner et stimulant. Le caractère dynamique d'Essentrics est la raison pour laquelle cette technique n'est jamais monotone!

Des centaines de personnes enseignent ce programme et, à tous, il leur a fallu du temps pour apprendre la première RC. Ne vous démoralisez pas si le processus d'apprentissage vous semble exigeant. Si vous vous demandez si vous serez un jour capable d'enseigner cette méthode, la réponse est OUI, absolument! Cela prend du temps et de la persévérance. Le jeu en vaut vraiment la chandelle! Surtout, ne vous découragez pas!

Le secret de la réussite est la pratique, la pratique, encore et encore! Répétez les exercices en parlant à voix haute, comme si vous enseigniez à un client imaginaire ou devant le miroir. Répétez la routine chorégraphiée encore et encore... au point de la faire en rêve!

MOIS 2 :

Les deux premiers mois sont les plus exigeants. Aussi, nous voulons que vous plongiez dans l'étude du programme et des documents de formation. Vous avez beaucoup à lire, à mémoriser, sans compter le travail musical, les nouveaux concepts et les nouvelles habiletés à apprendre et à mettre en pratique. Ce n'est nullement hors de votre portée. Maintenez le cap et persévérez!

Contenu du manuel de l'instructeur : théorie

- Chapitre 4, 5 et 6 p.39 à 68: Le système nerveux au cœur de la flexibilité et du renforcement, Les Objectifs, Les Athlètes.

Techniques neuromusculaires dans une séance d'entraînement Essentrics : p.40 à 48.

Bon nombre des techniques de la méthode Essentrics agissent en stimulant ou en inhibant le système nerveux central (SNC). Par conséquent, il importe de vous initier à la relation existant entre le système nerveux central et les muscles, notamment la réponse des muscles à la FNP (quand on contracte, détend, relâche, puis étire le muscle). Référez-vous aux vidéos éducatives du portail Académie Essentrics, ainsi qu'à votre manuel. Les techniques Essentrics s'appuient largement sur la manipulation des réponses des muscles au moyen du système nerveux central. Vous devez acquérir les rudiments des techniques Essentrics qui font appel au SNC (mode d'action et raisons) dans le but de raffermir et modeler le corps rapidement et sans danger et d'accroître la flexibilité. Quand vous les enseignerez au début, les participants vont aussitôt les apprécier, car ils se sentiront bien et les trouveront amusantes. Au fil de vos progrès, votre application de techniques deviendra de plus en plus fluide. Vous constaterez que la silhouette des participants se transforme agréablement et que les bienfaits sont vite ressentis!

Votre devoir pratique: la PCW1 VF.

Réviser les pièces musicales 1 à 6, apprenez les autres séquences d'exercices.

** Avant de passer à l'étape suivante, assurez-vous d'être vraiment à l'aise et de bien maîtriser les six premières séquences du mois 1. **

Rappelez-vous les CINQ CRITÈRES et l'approche que nous vous avons suggérée pour aborder chaque séquence d'exercices

C'est au chapitre 5 que vous apprendrez en détail les objectifs de l'entraînement Essentrics. Prenez quelques jours pour lire ces pages afin de vous familiariser avec les bienfaits du programme. Visionnez les vidéos éducatives du portail Académie Essentrics en les gardant à l'esprit.

Vous devez bien saisir les objectifs et les bienfaits du programme pour comprendre la pertinence de tous les exercices qui composent votre routine chorégraphiée. Vos élèves seront d'autant plus motivés à s'entraîner si vous leur transmettez les objectifs et les bienfaits de la méthode Essentrics.

À partir du moment où vous prenez conscience que chaque exercice comporte un objectif et un bienfait, vous commencez à bouger intentionnellement. Dès lors, vous aurez aussi acquis les habiletés pour enseigner à vos élèves comment bouger avec cette même intention! Tout au long de votre formation, vous apprendrez la bonne exécution et la bonne posture pour tous les exercices. Des outils vous seront proposés pour vous permettre d'enseigner en toute confiance. Vos élèves seront motivés lorsque vous leur enseignerez non seulement les bienfaits de chaque exercice, mais également la façon de bien le faire pour en recueillir tous les avantages.

Ces bienfaits découlent de l'utilisation de nos techniques. Le niveau 1 vous enseigne les bases. Vous vous familiariserez avec les techniques au fur et à mesure que vous progresserez dans votre étude des documents de formation. Ultimement, vous serez capable de choisir la technique à utiliser selon les objectifs à atteindre. La maîtrise de cette habileté nécessite des années. Voilà pourquoi il est temps, dès maintenant, de s'y mettre.

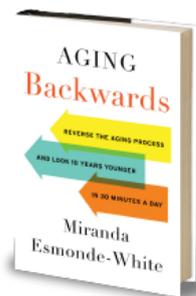
<p>Objectifs et bienfaits de base</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Renforcement musculaire ▪ Amincissement ▪ Accroissement de la flexibilité ▪ Équilibre du corps ▪ Équilibration des fascias ▪ Conscience corporelle ▪ Amélioration de la posture ▪ <i>Perte de poids*</i> ▪ Antivieillessement 	<p>Il est essentiel de bien comprendre pourquoi vous faites chacun des exercices de la routine Essentrics. Chaque mouvement que vous faites doit avoir une raison d'être. Chaque mouvement poursuit un objectif précis : étirer, tonifier, lubrifier les articulations, etc. Apprenez les objectifs de chaque exercice. Dès que vous commencerez à enseigner la méthode, vous constaterez comment chaque exercice permet d'atteindre un, deux, trois objectifs globaux, voire même davantage. Lorsque tous les exercices sont combinés dans une séance d'entraînement d'une heure, nous aidons nos clients à se sentir bien et à paraître mieux.</p>
--	--

* Vous examinerez en détail la question de la perte de poids au quatrième niveau, intitulé Niveau 4 : renforcement musculaire.

<p>Objectif : antivieillessement</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Renverser les signes de vieillissement ▪ Conserver la vitalité des cellules musculaires ▪ Améliorer la posture ▪ Accélère la perte de poids ▪ Soulage la douleur ▪ Protège les articulations ▪ Vitalise l'organisme 	<p>L'antivieillessement est l'un des bienfaits les plus excitants du programme Essentrics. Retarder le vieillissement commence dès la vingtaine. Tout le monde veut rester jeune. Les plus jeunes souhaitent ralentir le processus de vieillissement alors que les plus âgés veulent le renverser. Essentrics ralentit et renverse le vieillissement, aidant les uns à garder leur jeunesse et les autres à contrebalancer les signes de vieillissement pour que tous se sentent et paraissent plus jeunes. Essentrics aide à contrer le vieillissement en maintenant la vitalité des cellules musculaires, en régénérant les cellules atrophiées et en améliorant la posture. Rien ne nous vieillit davantage qu'une mauvaise posture.</p>
---	---

La douleur est considérée un signe de vieillissement, et ce, même dans la vingtaine et la trentaine, car les gens se sentent vieux lorsqu'ils éprouvent de la douleur. Avancer en âge n'est pas seulement une question de chiffres. Vieillir, c'est également un état d'esprit. L'amélioration de la posture, la perte de poids, la protection des articulations et l'accroissement du niveau d'énergie sont les bienfaits indéniables d'Essentrics contre le vieillissement. Nos techniques et nos routines chorégraphiées, toutes à portée de main, procurent tous ces bénéfices substantiels et indéniables!

Si la perspective d'enseigner à une clientèle intéressée à « rajeunir un jour à la fois » vous intéresse, ou si vous souhaitez en apprendre davantage sur le sujet, lisez le livre de Miranda intitulé « Rajeunir un jour à la fois » (*Aging Backwards*, en anglais). Figurant parmi les meilleurs vendeurs selon le New York Times, c'est un excellent livre pour quiconque, peu importe son niveau de certification, désirent enrichir ses connaissances et son enseignement. Nous vous le recommandons fortement comme outil complémentaire.



Votre devoir pratique: la PCW1 VF.

Réviser les pièces musicales 1 à 6 Apprenez les autres séquences d'exercices.

*** Avant de passer à l'étape suivante, assurez-vous d'être vraiment à l'aise et de bien maîtriser les six premières séquences du mois 1. ***

Rappelez-vous les CINQ CRITÈRES et l'approche que nous vous avons suggérée pour aborder chaque séquence d'exercices.

Pièce musicale no 7

Exercice : étirement du bas de jambe

- Erreurs courantes : maintenir l'étirement trop longtemps ou précipiter les mouvements, oublier d'effectuer la séquence de l'autre côté.

De nombreuses variantes de cette séquence sont utilisées dans les séances d'entraînement Essentrics. Cette séquence (des quatre groupes musculaires du bas du corps) est destinée à rééquilibrer les muscles des jambes. En apprenant la séquence de l'étirement du bas de jambe, repassez la liste de vérification des 4 groupes musculaires du bas du corps; cela vous aidera à mémoriser la chorégraphie et à vous familiariser avec l'action rééquilibrante d'Essentrics.

Pièce musicale no 8

Exercice : avion

- Erreurs courantes : exécution précipitée, ne pas aller jusqu'à la fin de l'étirement, relâchement incomplet, suivre la chorégraphie sans se soucier de ce que font les clients.

Pièces musicales nos 9 et 10

Exercice : levées latérales de jambe

- Erreurs courantes : redressements latéraux et exercice des adducteurs (muscles à l'intérieur de la cuisse) trop brusques, ne pas aller jusqu'à la fin de l'étirement pendant les battements de jambe, aucune résistance durant les battements.

Pièce musicale no 11

Exercice : redressements assis

- Erreurs courantes : redressements assis trop brusques, flexion exagérée de la nuque (menton rentré), compression des vertèbres cervicales, aucune proposition de modification de l'exercice lorsque les jambes sont soulevées en l'air.

Pièce musicale no 12

Exercice : étirement des fessiers

- Erreurs courantes : aucun mouvement lors de l'étirement, rétention de la respiration, aucune consigne relative à la relaxation donnée aux participants.

Pièce musicale no 13

Exercice : étirements des ischio-jambiers en position assise

- Erreurs courantes : précipitation, aucune modification n'est proposée aux participants.

CONSEILS POUR ENSEIGNER LA PCW1 VF

À présent que vous avez visionné les vidéos du portail Académie Essentrics pour voir l'ensemble de la PCW1 VF, le temps est venu d'apprendre la chorégraphie par cœur. Chaque jour, exercez-vous à répéter la routine du début à la fin sans interruption. Utilisez votre manuel uniquement pour vous rafraîchir la mémoire.

En révisant la PCW1 VF dans son ensemble, gardez les éléments suivants en tête : clarté des consignes, des repères et de la gestuelle

La plupart des instructeurs, à leurs débuts, trouvent difficiles les aspects suivants :

- Parler et démontrer à la fois;
- Maintenir le rythme du cours tout en suggérant des corrections;
- Maintenir le tempo approprié en expliquant le bon positionnement, en indiquant aux participants où dans leur corps l'exercice devrait se faire sentir et donner les consignes pour ce qui suit.

Nous constatons que les instructeurs débutants ne parlent pas suffisamment lorsqu'ils donnent leur cours. Pendant que vous démontrez et expliquez comment faire un exercice, faites savoir aux participants quelles parties de leur corps ils sont censés ressentir, et ce, pour chacun des exercices de la chorégraphie. Veillez à maintenir la fluidité de la chorégraphie, sans aucune interruption, même lorsque vous proposez des corrections. Soyez proactif. Indiquez les erreurs courantes avant même que les participants ne les fassent! Ainsi, ils sauront ce qu'il ne faut pas faire! Comme vous connaissez à présent toutes les erreurs les plus courantes, servez-vous de cette connaissance pour améliorer votre enseignement.

Expérience

Il faut beaucoup d'expérience et de pratique pour enseigner une séance d'entraînement Essentrics de façon fluide et ininterrompue. Vous devez être en mesure d'enseigner tout seul la routine chorégraphiée avant de l'enseigner devant un groupe de participants comme apprenti. Continuez à répéter par vous-même la PCW1 VF chaque jour, une ou deux heures par jour s'il le faut, jusqu'à ce que vous la maîtrisiez et que vous vous sentiez à l'aise de l'exécuter en entier. Si un jour vous êtes fatigué et tendu, répétez la routine de façon plus détendue. Suivez tout simplement la chorégraphie sans forcer!

Relaxation

La relaxation est l'une des techniques les plus efficaces du programme et, croyez-le ou non, l'un des concepts les plus difficiles à enseigner. Exercez-vous à recourir à diverses images qui inciteront vos élèves à se détendre. Par exemple, au lieu d-'« arracher des mauvaises herbes », invitez les participants à « ramassez une plume ».

S'exercer à enseigner la PCW1 VF en mettant l'accent sur la relaxation est un excellent exercice, notamment si vous comptez enseigner plus tard Essentrics « Rajeunir un jour à la fois ». De temps en temps, essayez de réduire la résistance et de miser sur la mobilité, le soulagement de la douleur et le relâchement des muscles.

*** Toutefois, lorsque vous filmerez la vidéo de votre exécution de la PCW1 VF, nous voulons vous voir appliquer toutes les techniques! ***

Résumé du mois no 2 — Message de Miranda : demeurez optimiste!

Même les instructeurs chevronnés dans d'autres domaines de l'entraînement physique éprouvent quelques difficultés la première fois qu'ils donnent un cours Essentrics parce qu'il s'agit d'un programme bien plus complexe à enseigner comparativement à d'autres. Toutefois, avec l'expérience, il vous sera de plus en plus facile de l'enseigner. Le fait que ce programme ne soit pas facile à apprendre le rend du coup plus intéressant en tant qu'instructeur, car vous risquez moins de vous lasser. Il y a toujours quelque chose de nouveau à enseigner à vos élèves.

Vous commencez donc à apprendre comment enseigner la routine pré-chorégraphiée dans son ensemble. Au cours des deux derniers mois, vous avez appris des fragments, un exercice à la fois. À présent, vous êtes sur le point d'enchaîner et d'enseigner la routine complète. Vous n'êtes pas obligé de commencer à enseigner immédiatement. Vous n'avez qu'à commencer à vous exercer à enseigner la routine du début jusqu'à la fin par vous-même. Donc, en avant la musique! Ayez vos notes devant vous comme aide-mémoire et répétez la chorégraphie de a à z. Vous vous sentirez peut-être désemparé au début. Vous éprouverez de la difficulté à parler tout en démontrant les exercices, à proposer toutes les modifications, à suggérer les corrections, à expliquer quelles régions du corps sont sollicitées par l'exercice tout en respectant le minutage. Voilà pourquoi vous consacrerez les prochains jours (ou tout le temps dont vous aurez besoin) à la répétition de la routine du début à la fin, seul, devant un miroir.

Vous devriez à présent vous être familiarisé avec les techniques de positionnement, les techniques de mouvement articulaire et les techniques neuromusculaires ainsi que la façon de les utiliser pour atteindre divers objectifs.

L'apprentissage de la PCW1 VF, avec ou sans l'aide du manuel, est une belle réussite. Félicitations!

MOIS 3 :

Contenu du manuel de l'instructeur : théorie

- Chapitre 7. Anatomie et physiologie, le système cardiovasculaire, le système nerveux, le système squelettique. p. 69-89

Nous avons divisé le chapitre 7 en deux parties pour les deux prochains mois. Dans ce premier mois consacré à l'anatomie, vous allez vous familiariser avec les systèmes cardiovasculaire, nerveux et squelettique. Les pages qui suivent introduisent ces systèmes en présentant leurs interrelations ainsi que les notions scientifiques qui sous-tendent le programme Essentrics.

À l'instar des autres sujets, le niveau 1 pose les bases. Vous vous réfèrerez régulièrement à ce guide d'étude et à votre manuel au fur et à mesure que vous progressez dans votre étude. Les renseignements qui y sont contenus vous sembleront de plus en plus clairs à mesure que vous allez de l'avant dans votre apprentissage.

Vous apprendrez le nom des muscles en plus de leurs actions de base, les os auxquels ils s'attachent et leurs points d'insertion dans le corps. Ces connaissances ne sont pas requises dans le cadre de l'examen de certification du niveau 1. Toutefois, il importe que vous commenciez à connaître les rudiments de l'anatomie humaine. Un cours de base d'anatomie est un préalable au niveau 3.

Donc, au niveau 1, nous souhaitons que vous vous attardiez sur les os, les articulations et les muscles les plus importants. Il est temps d'apprendre des notions pratiques sur le corps humain. Ne vous bornez pas à simplement mémoriser l'information. Comprenez bien qu'il s'agit en fait d'un processus. On s'attend à ce que vous connaissiez le système musculaire de façon plus approfondie lors de l'examen pour la certification du niveau 3. Aussi, ne vous en faites pas. Vous avez encore le temps d'approfondir vos connaissances. Nous vous suggérons de suivre un cours en ligne d'anatomie et de physiologie après la fin de la formation du niveau 1 pour accroître votre compréhension des mécanismes d'action d'Essentrics. Vous serez assurément un meilleur instructeur.

Essentrics est un programme complexe qui, pour des raisons de sécurité et d'efficacité, doit être enseigné uniquement par des instructeurs hautement qualifiés. Ne vous laissez pas intimider par l'étude de l'anatomie. N'importe qui peut apprendre à n'importe quel âge. En maîtrisant les concepts d'anatomie, vous retirerez encore plus de plaisir à enseigner Essentrics que vous ne le faites actuellement.

SYSTÈMES DU CORPS HUMAIN

Le système cardiovasculaire

Un des aspects les plus importants du programme Essentrics tient au fait qu'il stimule le système cardiovasculaire, notamment en favorisant la circulation du sang dans l'ensemble du corps. Souvenez-vous du mantra Essentrics : « un programme d'entraînement complet, de tout le corps... » qui favorise la circulation sanguine dans tout le corps. Autrement dit, grâce à l'action constante de pompage des muscles, Essentrics aide à accroître la circulation du sang même dans les extrémités du corps; grâce à cet effet bénéfique notable, le programme Essentrics favorise le rétablissement de la santé.

Le système nerveux

Le programme Essentrics fonctionne en harmonie avec le système nerveux central (SNC). Dans ce chapitre, vous apprendrez comment les messages du cerveau contrôlent les muscles. En particulier, la façon dont le cerveau envoie des messages aux muscles et la réponse des muscles aux différents messages du cerveau. Vous acquerrez une connaissance élémentaire des façons d'utiliser le SNC pour augmenter la force et la souplesse. Nous utilisons le SNC pour accroître rapidement et de façon sécuritaire la souplesse sans porter atteinte aux muscles.

Le système squelettique

N'ignorez pas le système squelettique. Il est relativement simple d'apprendre le nom, la taille et la fonction des principaux os. En effet, il est important de connaître les principaux os puisqu'ils sont associés aux mouvements des muscles : n'est-ce pas la raison d'être d'Essentrics? Que bougeons-nous? Nos os! Comment les bougeons-nous? Grâce aux muscles, aux tendons et aux ligaments.

Types et fonction des articulations

Il existe six types d'articulation. Dans le cadre de ce programme, nous visons à soulager la tension et à optimiser l'amplitude de mouvement dans toutes les articulations. En tant qu'instructeur Essentrics, il est crucial de connaître le nom des différents types d'articulation, leurs fonctions et la nature de leurs mouvements. Qu'est-ce qu'une articulation? Vous devez le savoir. À votre avis, où les gens ressentent-ils davantage la douleur? Réfléchissez à la réponse.

Réponse:

Dans les articulations. Vous découvrirez le pourquoi au niveau 3.

Votre devoir pratique : la PCW1 VF.

Se préparer à enseigner les 30 cours d'une heure (30 h) comme apprenti

Au troisième mois, vous devriez avoir terminé la mémorisation de la routine chorégraphiée PCW1 et préparé votre liste de sélections musicales. Vous devriez vous sentir prêt à donner les cours comme apprenti. Pour qui n'a jamais été instructeur auparavant, cela peut s'avérer une expérience très intimidante. Nous avons confiance en vous!

Aménagez un horaire qui vous convient. Planifiez le calendrier de vos cours et respectez le pour vous aider à cheminer vers l'obtention de votre certification. Ce calendrier accélérera le

processus d'apprentissage. Fort probablement, vous constaterez qu'au quinzième cours comme instructeur apprenti, vous avez tout d'un coup atteint un nouveau palier en matière d'enseignement. Vous en serez ravi!

Notre conseil : si vous vous êtes fixé une date limite pour obtenir votre certification, alors comptez à rebours le nombre de cours que vous devez donner par semaine pour y arriver. Si vous commencez à enseigner au troisième mois, vous devrez enseigner environ 2 fois par semaine pour obtenir votre certification en 6 mois. Engagez-vous à respecter une date précise et encerclez-la sur le calendrier!

*** Ne vous attendez pas à la perfection; c'est la raison pour laquelle on parle d'enseignement à titre d'apprenti instructeur. Ayant suivi les progrès des apprentis instructeurs depuis déjà plusieurs années, nous savons que l'enseignement du programme Essentrics comporte une courbe d'apprentissage. Soyez assuré que nous en sommes conscients et que nous en tenons compte lorsque nous visionnons l'enregistrement de votre examen pratique.*

À qui enseigner? Aux personnes en bonne santé, sans blessure

REMARQUE IMPORTANTE

À cette étape de votre formation, il est crucial de vous en tenir à l'enseignement de la PCW1 VF, et de n'enseigner qu'à des gens en santé qui présentent une bonne forme physique. À ce stade de votre formation, vous n'êtes pas outillé pour enseigner à des clientèles ayant des blessures, ou requérant des attentions particulières - comme adapter ou modifier les exercices de façon importante. Il en va de la sécurité de vos élèves et du succès de votre carrière en tant qu'instructeur Essentrics. La routine chorégraphiée PCW1 a été conçue pour une clientèle en santé et en bonne forme physique.

Une fois que vous aurez réussi les quatre niveaux de la certification, vous serez outillé pour enseigner à une clientèle très diversifiée : le public en général dans les cours de groupe, les personnes ayant besoin de se remettre en forme, les personnes ayant des problèmes de santé au moyen de cours particuliers, les personnes âgées sédentaires, les athlètes, etc. Vous serez en mesure de leur offrir un entraînement correspondant à leurs besoins grâce à nos routines chorégraphiées. Les athlètes de haut niveau ont besoin de séances d'entraînement adaptées à leur discipline sportive ainsi que d'un entraînement individuel spécialisé. Afin d'enseigner en toute confiance et de façon sécuritaire à cette clientèle particulière, il vous faudra obtenir la certification du niveau 4. Une autre bonne raison de progresser vers les autres niveaux de certification!

Quel nom donner à votre cours?

Durant votre formation de niveau 1, vous devez indiquer à vos élèves que vos cours sont des « cours Essentrics par un apprenti instructeur » et les informer que vous êtes un apprenti instructeur en formation en vue de l'obtention de la certification de niveau 1.

Où enseigner?

Tout espace vacant, un salon, une salle paroissiale, un bureau vide, en plein air, etc. Un centre sportif est un autre endroit où vous pourriez enseigner, notamment si vous connaissez quelqu'un qui y travaille ou si vous vous sentez relativement sûr de vous pour y offrir vos services (utilisez notre matériel promotionnel dans le courriel relatif aux cours comme apprenti pour promouvoir la méthode Essentrics et vous faire connaître).

Signatures :

Vérifiez que chaque séance d'Essentrics d'une heure que vous donnez est attestée par la signature d'un participant ou du responsable du cours. Une seule signature par cours suffit. Nul besoin d'avoir la signature de trente personnes différentes.

*** Nous vous suggérons l'achat d'un haut-parleur portatif si vous n'en possédez pas déjà un.*

Habilités d'enseignement 101. Conseils pour bien communiquer aux élèves :

- Parlez clairement, à haute voix et avec confiance.
- Assurez-vous que tout le monde puisse vous entendre.
- Évitez de crier d'une voix perçante.
- Projetez votre voix en utilisant votre diaphragme.
- Ne marmonnez pas.
- Parlez à un rythme modéré, ni trop vite, ni trop lent.
- Modulez votre voix selon l'exercice pour indiquer à vos élèves comment effectuer les exercices (tonification contre étirement).

Un bon instructeur s'exprime de façon à ce que toute la classe puisse l'entendre. Exercez-vous à parler clairement et assez fort pour que les élèves au fond de la salle puissent non seulement écouter la musique, mais également vous entendre. Exercez-vous à la maison! Augmentez le volume de la musique et imaginez que vous êtes dans un grand studio où votre voix doit se faire entendre par-dessus la musique. Votre voix doit venir de la poitrine et non de votre gorge, sinon votre voix sera perçante et haut perchée. En tant qu'instructeur, apprendre à parler clairement vous aidera à gagner la faveur de vos élèves. Nous ne voulons pas que vous ayez à crier pour vous faire entendre! Nous souhaitons que vos élèves tirent plaisir de la musique et que la musique les énergise. Ne soyez pas gêné de leur poser des questions : « Est-ce que le volume de la musique est trop fort? Est-ce que tout le monde m'entend? etc. »

Modifiez l'intensité de votre voix. Vos élèves auront besoin de votre soutien lors des séquences toniques épuisantes et des mouvements dynamiques et exigeants (comme les fentes et ceux sollicitant les bras). C'est une séance d'entraînement exigeante au

cours de laquelle ils ont besoin d'être guidés par votre voix et votre choix musical. Lors des séquences d'étirement, adoucissez le ton de votre voix. Amusez-vous à expérimenter.

Regardez vos élèves

Prenez soin de regarder vos élèves lorsque vous donnez le cours au lieu de vous regarder ou de baisser le regard au sol. Il est important qu'un instructeur porte entièrement attention à ses élèves. Ce peut être difficile pour les instructeurs débutants. Utilisez le miroir pour mieux voir vos élèves en les encourageant à se regarder dans le miroir. Le miroir est un outil formidable! En tant qu'instructeur, vous êtes au service de vos élèves. S'il n'y a pas de miroir là où vous enseignez, ce n'est pas grave. Vous êtes le professeur! C'est donc votre tâche de placer adéquatement les gens dans la salle de cours, qu'il y ait un miroir ou non.

Question délicate : est-ce que l'enseignement comme apprenti est rémunéré ou non?

Nos instructeurs proviennent de divers milieux et possèdent diverses expériences. Si vous êtes déjà un instructeur certifié d'entraînement physique avec un emploi rémunéré dans le domaine, fort probablement vous continuerez à être rémunéré lorsque vous donnerez les 30 cours Essentrics d'une heure comme apprenti.

Si vous n'avez jamais été instructeur d'entraînement physique par le passé, nous vous recommandons de donner les cours sans être rémunéré. Sollicitez votre famille, vos amis, collègues et connaissances. Non seulement vous apprendrez à enseigner Essentrics, mais vous apprendrez également à gérer une classe. Les instructeurs débutants qui n'ont jamais donné un cours d'entraînement physique de leur vie ne devraient pas être rémunérés tant et aussi longtemps qu'ils n'ont pas atteint un certain niveau d'excellence (au point où les gens demandent à faire partie de leurs cours!). Prenez votre temps avec les élèves qui n'ont pas payé pour votre cours jusqu'à ce que vous ayez acquis la confiance en vos moyens et la certitude d'être un bon instructeur. Offrez vos services bénévolement! Il n'y a pas de règle pour déterminer le moment de demander une rémunération, chaque personne évoluant à son propre rythme.

Résumé du mois n° 3 — Message de Miranda : solliciter les commentaires constructifs des participants aux cours donnés comme apprenti

Allouez-vous quelques instants après chaque cours pour obtenir une rétroaction constructive de vos élèves. Demandez-leur leur avis sur vos habiletés d'enseignement et comment ils se sentent dans leur corps. S'ils éprouvent des courbatures ou des douleurs, essayez de trouver la cause. Évitez de vous sentir personnellement attaqué; essayez plutôt de voir le commentaire de façon constructive. En écoutant attentivement leurs commentaires, vous pouvez accélérer votre processus d'apprentissage en tant qu'instructeur. Prenez en considération leurs commentaires. Intégrez les commentaires de vos élèves dans votre enseignement. Utilisez-les pour devenir un meilleur instructeur. C'est ainsi que j'ai appris à enseigner : en écoutant chaque jour les critiques de mes élèves lors de la pause-café.

Certaines personnes peuvent formuler des commentaires très critiques, mais essayez de ne pas en faire une affaire personnelle. La rétroaction des élèves est inestimable. Apprenez à recueillir leurs commentaires et à apporter les changements suggérés par vos élèves à vos cours. Dans un an, quand vous serez un instructeur accompli, vous vous remémorerez ces cours et serez reconnaissants de l'honnêteté de vos élèves.

Exercez vos habiletés d'enseignement, parlez clairement et à voix haute et tenez compte des besoins de vos élèves. Félicitations! Vous êtes en voie de devenir un instructeur Essentrics.

MOIS 4 :

Contenu du manuel de l'instructeur : théorie

- Chapitre 7 p 90 à 111 : Le système musculaire, muscles et mouvement des 3 faces du haut du corps, muscles et mouvement des 4 groupes musculaires du bas du corps

Système musculaire : structure d'un muscle

- Myosine et actine
- Myofilaments
- Sarcomères
- Myofibrilles
- Faisceaux musculaires

En tant qu'instructeur de la méthode Essentrics, il est crucial de comprendre la structure des muscles. Les muscles ne sont pas juste un assortiment disparate de fibres de protéines; ils ont été conçus intelligemment. Chaque muscle est conçu selon les exigences propres à ce dernier; la fonction de chacun des muscles est directement liée à sa structure. Le corps humain possède des muscles, petits et grands, de différentes formes.

Prêtez attention aux mouvements de ce programme destinés à faire bouger le corps dans toutes les directions dans lesquelles il devrait se mouvoir. Votre compréhension des notions d'anatomie et de physiologie s'approfondira au fur et à mesure de votre progression dans les divers niveaux de certification. Il en va de même de votre considération à l'égard du programme.

Chaque muscle est composé de billions de cellules individuelles regroupées en faisceaux de différentes grosseurs; l'association de plusieurs faisceaux forme le muscle. Chaque cellule possède une enveloppe de tissu conjonctif appelée « fascia ». Le mouvement est la résultante de toutes ces composantes.

Les formes variées des muscles

Les muscles du corps humain peuvent être classés en cinq catégories selon leur forme :

1. Circulaire;
2. Convergent;
3. Parallèle;
4. Penné;
5. Fusiforme.

Avec la méthode Essentrics, nous étirons et renforçons tous nos muscles. Essentrics est un programme dynamique qui vous fait bouger dans toutes les directions où le corps (donc les muscles) est censé être capable de bouger. Nous devons connaître la forme de chacun des muscles afin de bien effectuer l'étirement unidirectionnel ou bidirectionnel. Autrement dit, il faut connaître les points d'insertion et d'origine des muscles.

Grosueur et longueur du muscle

Dans le cadre de la méthode Essentrics, nous catégorisons les muscles en utilisant certains termes. Familiarisez-vous avec ce vocabulaire et ayez ces termes présents à l'esprit.

- Muscles qui croisent une articulation = court bras de levier (p. ex. : fessiers, deltoïdes, soléaire, etc.)
- Muscles qui croisent deux articulations = long bras de levier (ex. : quadriceps, triceps, gastrocnémien, etc.)

La grosseur des muscles compte énormément. Le corps compte des muscles très petits et d'autres qui sont très grands. Certains muscles sont courts, d'autres sont longs. Chaque muscle a une fonction qui lui est propre. Au niveau 3, vous devrez connaître le nom et la fonction des principaux muscles à court et à long bras de levier. D'ici là, ces connaissances vous seront utiles en tant qu'instructeur, mais elles ne sont pas obligatoires. Vous apprendrez progressivement quels muscles sont utilisés pour chacun des exercices et leurs liens avec les points d'origine et d'insertion de ces muscles. Vous découvrirez que ce ne sont pas les mêmes muscles qui sont sollicités lors de la flexion ou de l'extension d'un membre. C'est la raison pour laquelle toute séance d'entraînement Essentrics comportera des exercices visant la flexion et l'extension des membres (courts et longs bras de levier) pour activer tous les groupes musculaires du corps.

Théorie des filaments glissants

La théorie des filaments glissants, expliquée dans tous les manuels d'entraînement physique, est celle qui prévaut actuellement pour expliquer l'étirement et le renforcement des muscles. Les professionnels font appel à cette théorie pour comprendre le mouvement musculaire. Il s'agit toujours d'une théorie, car elle n'a pas été entièrement prouvée scientifiquement.

La théorie des filaments glissants fait référence aux filaments d'actine et de myosine, deux molécules protéiques qui composent les fibres musculaires. Les filaments protéiques d'actine et de myosine sont directement liés à la contraction musculaire et, par conséquent, au mouvement.

Les filaments d'actine et de myosine glissent les uns sur les autres, entraînant la contraction ou l'élongation du muscle. = type de contraction concentrique ou excentrique = renforcement musculaire concentrique ou excentrique

Dans le cadre du programme Essentrics, nous examinons d'abord ce qui se passe au niveau de la plus petite unité motrice, puis nous appliquons ces notions théoriques à une plus grande échelle pour comprendre le corps dans son ensemble et les mouvements

engageant tout le corps.

En l'absence d'activité (ou à l'état de repos), un nerf envoie un message ordonnant aux muscles de bouger. À l'état de repos, les filaments protéiques d'actine et de myosine ont la capacité de se contracter de l'ordre de 25 % et de s'étirer de l'ordre de 75 %. Notez que ces chiffres correspondent aux valeurs extrêmes. Ces chiffres sont fondés sur des potentialités qui ne seront d'ailleurs jamais atteintes par le commun des mortels qui, d'ailleurs, n'en a pas vraiment besoin.

Quoi qu'il en soit, si vous exercez vos muscles en les contractant de façon concentrique (en les raccourcissant) uniquement, vos muscles s'hypertrophieront et votre amplitude de mouvement sera réduite. Si vous allongez les muscles tout en les renforçant, comme c'est le cas dans la méthode Essentrics, vous aurez des muscles allongés et vous gagnerez en force et en mobilité. C'est une théorie complexe que nous présentons en détail lors des ateliers et des formations pour les certifications de niveau 2 à 4.

Rapport muscle-tendon

Nombreux sont les élèves qui voudront savoir quel est leur potentiel d'accroissement de la flexibilité. Vous devez leur faire comprendre que plus le rapport muscle-tendon est élevé (la longueur des muscles est proportionnellement plus grande et celle des tendons plus petits que la moyenne), plus il est possible d'accroître la flexibilité. En revanche, un faible rapport muscle-tendon est souvent associé à des muscles tendus et à des articulations plus raides (muscles plus courts, tendons plus longs). Pourquoi? Les muscles sont plus souples comparativement aux tendons qui eux ne le sont pas (75 % contre 6 à 8 %).

Le rapport muscle-tendon varie d'une personne à l'autre. C'est un trait héréditaire qui ne peut pas être modifié. Avec l'expérience, notamment après avoir enseigné des centaines d'heures à une multitude de personnes, vous parviendrez à déceler le rapport muscle tendon de vos élèves et à évaluer leur potentiel de flexibilité.

Muscles et mouvements des trois faces du haut du corps

Consultez les illustrations des muscles pour vous initier à leur fonctionnement. Pour la plupart des gens, l'idée d'apprendre l'anatomie semble une lourde tâche. Ne vous inquiétez pas, car vous avez encore bien du temps devant vous. La tâche vous sera plus facile si vous vous engagez à consulter des ressources additionnelles, comme des cours en ligne, des applications mobiles et des livres.

Commencez par apprendre l'orientation des muscles pour mieux comprendre leur mouvement. Pour maîtriser les techniques d'étirement, vous devez connaître l'origine des muscles et leur point d'insertion pour savoir comment les étirer!

Muscles des 4 grands groupes musculaires du bas du corps

Prenez quelques jours pour étudier les illustrations des principaux muscles des membres inférieurs, puis repassez les muscles des hanches.

En plus de repasser les diagrammes d'anatomie, il est temps de commencer vos devoirs. Nous vous recommandons de répondre aux questions de votre examen écrit en visant, ce mois-ci, au moins 2 pages.

*** Veillez à écrire lisiblement. ***

Travail pratique: enseignement de la PCW1 VF comme apprenti instructeur

Visionnez la vidéo de la PCW1 VF à nouveau. Même si vous avez appris entièrement la PCW1 VF, assurez-vous de revoir la vidéo chaque mois tout au long de votre formation de niveau 1 pour vous rafraîchir la mémoire et revoir les notions qui vous auront échappées.

Respectez votre horaire hebdomadaire des cours comme apprenti pour éviter de prendre du retard. Ainsi, vous mémoriserez mieux la routine et vous pourrez mettre en pratique les suggestions de vos élèves.

MOIS 4 — Message de Miranda : la mise en application de la « théorie des filaments glissants »

Je prends un moment pour parler des principes fondamentaux du mouvement. Nous devons, en qualité d'instructeur, comprendre comment nos muscles agissent au niveau cellulaire afin de comprendre comment le corps bouge dans son ensemble.

Rappelez-vous les mots clés associés au mantra d'Essentrics : rééquilibrer, étirer et renforcer simultanément tout le corps de façon dynamique. L'équilibrage efficace de l'ensemble de la musculature commence par le sain fonctionnement des filaments protéiques d'actine et de myosine composant chaque cellule musculaire. Je veux que tous les membres de notre communauté grandissante d'instructeurs saisissent bien la nature et la fonction des composantes fonctionnelles au niveau de la cellule individuelle.

Apprendre par cœur des théories ne donne rien si elles ne sont pas appliquées. Commencez dès maintenant à appliquer la théorie des filaments glissants et à assimiler le rôle et l'importance de l'actine et de la myosine à l'échelle du corps.

Réviser les pages du manuel portant sur la théorie des filaments glissants. Vous y trouverez l'essentiel pour comprendre le fonctionnement des muscles lorsque le corps est en mouvement. Faites des lectures supplémentaires, visionnez des vidéos au point de voir l'actine et la myosine dans vos rêves! Au fil de votre progression dans les niveaux de certification, vous serez étonné de constater à quel point la logique qui sous-tend cette théorie s'applique littéralement à tout ce qui concerne le corps. Vous devrez connaître cette théorie à fond afin d'aider les gens souffrant de douleur, d'atrophie ou de déséquilibre musculaire, de problèmes liés au tissu conjonctif, de raideur à retrouver ou à accroître leur mobilité, leur force, et bien plus encore.

Je veux que vous compreniez bien la théorie des filaments coulissants, notamment les actions précises qui sont à l'œuvre dans un muscle sain. La capacité de chacune des fibres protéiques de glisser et de se raffermir dans les deux directions est ce qui préserve l'équilibre de tout le corps. Essentrics est une technique dynamique d'entraînement de tout le corps qui sollicite toutes les chaînes musculaires. Son action initiale se fait sentir au niveau de la plus petite composante de chaque cellule individuelle.

On ne saurait négliger l'importance de chaque cellule individuelle, aussi petite soit-elle. Les cellules musculaires sont conçues et programmées pour bouger. C'est inscrit dans les gènes. L'humain est fait pour bouger! Grâce à ce programme, vous et vos élèves tirerez plaisir et profit d'une vie active.

MOIS 5 :

Contenu du manuel de l'instructeur : théorie

- Chapitre 7 p 112 à 116. Plans et sections anatomiques, terminologie du mouvement.

Réviser tous les diagrammes que vous avez étudiés au cours des derniers mois.

Termes liés au mouvement et terminologie

La terminologie que vous apprenez est employée dans plusieurs programmes d'entraînement, y compris Essentrics.

Peu importe le programme d'entraînement, vous devez être apte à parler le langage propre à l'industrie de l'entraînement physique. Connaître ce langage vous aidera notamment dans vos lectures sur l'entraînement de la condition physique ou l'anatomie. Cette connaissance est utile également quand vous assistez à des congrès, à des ateliers ou lorsque vous visionnez des vidéos.

Pour être respecté à titre d'instructeur dans l'industrie de l'entraînement physique, il importe que vous connaissiez ce langage. Toutefois, quand vous donnez un cours de groupe, vous devez utiliser des termes à la portée de tous. La plupart de vos élèves ne connaissent pas les termes spécialisés associés à l'entraînement physique et les utiliser ne les aidera nullement.

Travail pratique: enseignement de la PCW1 VF comme apprenti instructeur

Visionnez régulièrement la vidéo de la PCW1 VF. Donnez un cours d'une heure (1 h) deux fois par semaine.

Enseignement comme apprenti

À présent, vous devriez vous sentir à l'aise et capable d'enseigner la PCW1 VF de façon fluide et ininterrompue. En comparaison à la toute première séance, vous devriez vous sentir davantage en possession de vos moyens. C'est le sprint final, maintenez la cadence! Vous êtes près de la ligne d'arrivée!

Repassez le chapitre 3 pour vous assurer que vous appliquez bien les techniques que vous avez apprises. Essayez de choisir une technique en particulier et de l'enseigner à votre groupe en mettant l'accent sur cette technique. Par exemple, si vous choisissez d'« aller jusqu'au bout de l'étirement », alors allez jusqu'au bout de l'étirement dans tous les exercices, sans exception! Si vous optez pour la relaxation, trouvez la façon d'induire un plus grand relâchement qu'à l'accoutumée. Une fois terminé votre enseignement en tant qu'apprenti, les techniques devraient faire partie intégrante de vos mouvements, de votre discours, et ce, à tous vos cours. Remplacez une technique par une autre et voyez quels en sont les effets sur votre corps. Vérifiez sur vous-même les effets des techniques au lieu de simplement vous contenter de les mémoriser. Appliquez-vous à

bien comprendre comment utiliser une technique donnée pour atteindre un objectif précis.

Ce sont les techniques qui distinguent la méthode Essentrics de tous les autres programmes d'entraînement de la condition physique. On ne s'attend pas au niveau 1 à ce que vous exécutiez chaque technique à la perfection lors de votre examen pratique. Toutefois, vous obtiendrez une meilleure note si vous démontrez que vous les connaissez. Nous souhaitons vous voir vous initier à ces techniques et apprendre à les appliquer!

Aux niveaux 3 et 4, vous découvrirez la puissance de ces techniques. Quand vous les maîtriserez, vous serez en mesure d'aider efficacement vos clients à atteindre leurs objectifs.

N'oubliez pas de parler à vos élèves avant le début du cours pour mieux les connaître. Lorsque vous donnez une séance Essentrics, parlez de différents objectifs susceptibles de les intéresser.

Qu'il s'agisse de raffermissement, de soulagement de la douleur ou d'accroissement de la performance athlétique, chaque exercice a le potentiel de réaliser plusieurs objectifs au moyen de diverses techniques. En parlant à vos élèves, non seulement vous les encouragez à bien travailler durant le cours, mais vous les motivez également à revenir pour progresser!

MOIS 5 — Message de Miranda : la ligne d'arrivée est tout près!

Quand on est prêt à tout pour respecter l'échéancier de six mois, il est facile de se laisser emporter par le tourbillon étude-enseignement. Toutefois, il est bon de réfléchir sur ce qui vous a d'abord attiré à essayer le programme Essentrics. Visionnez un DVD ou une séance d'entraînement Essentrics en ligne et tombez en amour avec la méthode à nouveau! Revenez sur les consignes, les repères, les aspects que vous aimez et ceux que vous trouvez difficiles; redevenez un participant et prenez plaisir à ressentir les mouvements! Intégrez les aspects que vous aimez dans votre cours afin que d'autres puissent en bénéficier.

Vous approchez du moment de l'évaluation finale. À cette étape, vous devriez avoir terminé la majorité de vos cours comme apprenti et répondu à quatre questions à réponse courte. Nous concevons les examens de façon à aider nos instructeurs à développer la pensée critique dès le départ. Ne soyez pas intimidé par la vidéo. Nous savons qu'il s'agit d'un processus d'apprentissage et notre rôle consiste à vous fournir de précieux commentaires pour vous aider à apprendre et à cheminer.

Vous initiez vos amis, votre famille, vos collègues, votre communauté à Essentrics. Vous n'êtes pas seul! Mon équipe de maîtres instructeurs tout comme les instructeurs Essentrics du monde entier sont là pour vous soutenir dans la réalisation de cette entreprise épanouissante.

MOIS 6 :

Contenu du manuel de l'instructeur : théorie

- Lectures recommandées p 117

Travail pratique : enseignement de la PCW1 VF comme apprenti

Vous devez enseigner 30 cours chacun d'une durée d'une heure (30 heures) comme apprenti instructeur.

Visionnez régulièrement la vidéo de la PCW1 VF.

Évaluation

Au cours de ce dernier mois, répondez aux questions à choix multiples et enregistrez votre vidéo de la PCW1 VF. Enseignez de préférence devant un petit groupe d'élèves de façon à ce que nous puissions voir comment vous interagissez avec eux et comment vous appliquez les connaissances que vous avez apprises lors de votre formation.

Questions à choix multiples

Avant de répondre aux questions à choix multiples, lisez à nouveau votre manuel et assurez-vous que vous comprenez les notions suivantes :

- Philosophie d'Essentrics
- Objectifs et bienfaits
- Physiologie
- Anatomie ciblée par une séance d'entraînement Essentrics
- Techniques utilisées

Enregistrement de la PCW1 VF

Vous ne serez pas évalué sur la qualité de la production de la vidéo dans la mesure où vous avez suivi les consignes préalables à son enregistrement. Vous pouvez filmer la routine avec une caméra vidéo, un téléphone intelligent (iPhone), une tablette électronique (iPad) ou avec l'ordinateur.

Conditions préalables à la production de la vidéo:

- Faites en sorte que nous voyons bien votre corps en entier.
- Ne portez pas de vêtements amples qui peuvent cacher vos mouvements.
- Assurez-vous que nous pouvons bien entendre ce que vous dites.
- Réglez le volume de la musique à un niveau moyen afin que nous puissions entendre aussi bien la musique que votre voix.
- Le cadrage doit être horizontal (et non vertical); assurez-vous de ne pas filmer avec votre appareil sur le côté.
- Ne pas modifier ni coupez l'enregistrement vidéo. Nous voulons vous voir réaliser la RC d'une durée d'une heure du début à la fin, sans aucune interruption.

*** Si l'une des consignes ci-dessus n'est pas respectée, vous devrez soumettre une nouvelle vidéo. ***

Avant de tourner la vidéo avec vos participants, testez votre caméra vidéo, le volume de votre voix et l'éclairage. Nous devons vous voir clairement de la tête aux pieds et jusqu'au bout des doigts lorsque vous levez vos bras vers le plafond. Nous devons bien entendre votre voix et votre musique. N'hésitez pas à enregistrer les derniers cours que vous donnez à titre d'apprenti. Cela peut vous aider à gérer le stress en prévision du tournage final! Envoyez-nous le dernier enregistrement.

MOIS 6 — Conseils de Miranda pour obtenir une bonne note

Nous sommes indulgents à l'égard des instructeurs de niveau 1. Nous ne recherchons pas la perfection. Cela viendra d'ici le niveau 4. Nous sommes conscients qu'à mesure que vous apprendrez et vous enseignerez au fil des quatre niveaux de certification, votre enseignement changera du tout au tout. Nous ne vous jugerons PAS sévèrement au niveau 1. Ne soyez donc pas gêné de nous soumettre votre examen. Attendez-vous à recevoir beaucoup de commentaires, et ce, peu importe le résultat de votre examen. Nous voulons vous aider à évoluer, peu importe votre point de départ.

Ces conseils non seulement vous aiderons à augmenter votre note à l'examen, mais amélioreront la qualité de votre enseignement :

- Prenez votre temps. Allez jusqu'au bout... de l'étirement, puis un peu plus loin.
- Soyez confiant. Votre dynamisme et votre degré de confiance donneront le ton. Souriez et établissez un lien avec vos participants.
- Apportez des modifications. Expliquez comment rendre chaque posture sécuritaire et comment modifier certains exercices.
- Variez l'intensité. Démontrez comment augmenter ou réduire l'intensité d'un exercice donné.
- À propos des consignes, repères et gestuelle : essayez d'utiliser différentes images et descriptions lorsque vous guidez un mouvement.
- À propos de l'utilisation de la musique : bougez avec la musique, suivez le tempo ou le rythme de la pièce musicale. Optez pour une variété de styles musicaux, du classique au moderne.
- Relaxe. Prenez le temps de relâcher. Il est très important de ne pas se précipiter quand on utilise les techniques de relaxation. Elles visent justement à améliorer la mobilité et à soulager la douleur.
- Ne faites pas des pauses quand vous donnez un cours Essentrics. Essentrics est un entraînement continu. Par conséquent, votre enseignement doit l'être également. Évitez de vous limiter à compter les temps de la mesure ou d'être muet comme une carpe!
- Mentionnez l'objectif. Expliquez le but de l'exercice et les raisons pour lesquelles vos participants devraient le faire (p. ex. : prévention des blessures, tonification du corps, soulagement de la douleur, etc.; soyez précis).
- Dernier point et non le moindre... Amusez-vous!

Une fois que vous aurez terminé toutes les parties de l'évaluation finale (vidéo, examen écrit, réponses aux questions à choix multiple, formulaire des cours donnés en tant qu'apprenti instructeur), la prochaine étape consiste à partager tous vos documents via Dropbox. Veuillez consulter la section « Soumission d'examen » sur votre page de ressources niveau 1 : <https://essentrics.com/fr/ressources-niveau-1/>.

Attribution de la note finale :

Questions à choix multiples	15 %
Questions à réponse courte	15%
Examen pratique: vidéo de la routine chorégraphiée PCW1 VF	70 %
30 cours donnés comme apprenti	Formulaire rempli
Note de passage	80 %

Le siège social vous enverra un courriel pour confirmer la réception de l'ensemble de vos documents. Dès que l'évaluation est terminée et que votre examen a été noté, vous serez informé du résultat.

*** Veuillez compter trois (3) semaines après la date de réception de vos documents. ***

Nous vous enverrons par courriel le rapport d'évaluation de votre vidéo, ainsi que votre certificat attestant de la réussite de votre niveau 1. Prenez note que nous conservons votre vidéo pour nos dossiers.

Instructeur de niveau 1

À la réussite de votre examen de niveau 1, votre nom figurera sur la liste des instructeurs de niveau 1 sur le site web d'Essentrics.

BRAVO!