

DÉROULEMENT DE L'EXAMEN NIVEAU 3

L'évaluation du niveau 3 comporte trois éléments. Une note totale minimale de 80 % est requise afin d'obtenir votre certification Essentrics niveau 3.

1. **Évaluation écrite** : examen à choix multiples - 20% de la note finale.
2. **Heures de pratique d'enseignement** : soumission de votre formulaire d'heures d'enseignement complétées. Vous devez compléter 18 heures de pratique en enseignant la/les routine(s) chorégraphiée(s) Essentrics de votre choix. *Si cela s'applique, inclure une note mentionnant la participation à un atelier de niveau 3 donné par le Service de formation des instructeurs. Chaque jour d'atelier en présentiel compte pour deux heures de votre nombre total d'heures de pratique. Les ateliers virtuels en direct comptent pour une heure de pratique.*
3. **Examen pratique**: Évaluation en direct et soumission de vos vidéos - 80% de la note finale.

INFORMATION GÉNÉRALE POUR VOTRE EXAMEN

Préparation

Avant la session d'évaluation, vous devriez avoir:

1. Lu les documents et visionné les vidéos de la page de ressources niveau 3, incluant votre guide d'étude niveau 3.
2. Lu et étudié le manuel niveau 3 (actuellement uniquement disponible en anglais) : « Flexibility & therapeutic exercises », ainsi que visionné les vidéos en accompagnement (disponibles sur le portail Académie Essentrics).
3. Fait votre examen à choix multiples que vous retrouverez sur la page de ressources niveau 3.
4. Réalisé vos 18 heures de pratique d'enseignement, et complété le formulaire associé.
5. Soumis votre examen à choix multiples, frais de correction d'examen et formulaire complété de vos heures d'enseignement.

INFORMATION IMPORTANTE PAR RAPPORT À L'ÉVALUATION PRATIQUE

Suite à la réception de votre examen écrit, formulaire d'heures d'enseignement et paiement des frais d'examen, votre correcteur communiquera avec vous afin de prendre rendez-vous pour la première partie de votre examen pratique.

Cette rencontre aura lieu via Skype, ou toute autre plateforme virtuelle, ou en personne (selon les disponibilités) et sera d'une durée approximative de 60 à 90 minutes.

Évaluation de votre examen pratique..... 80% de la note finale

Évaluation pratique en deux parties:

1. La première partie de l'examen pratique se fera via Zoom, ou autre plateforme virtuelle, ou en personne (selon les disponibilités). Le but de l'évaluation en direct est de s'assurer que vous avez une bonne compréhension du matériel niveau 3, incluant l'anatomie et de votre aptitude à enseigner les exercices et séquences requis.

Vous serez évalué sur :

- Vos connaissances du matériel théorique du niveau 3 et l'application de l'anatomie.
 - Votre aptitude à adapter les exercices selon les besoins particuliers des clients.
 - Votre enseignement et présentation des séquences de flexibilité thérapeutiques du niveau 3.
2. Suite à la première partie de votre évaluation en directe, votre correcteur vous demandera de faire parvenir quelques vidéos à training@essentrics.com pour compléter votre examen; les détails vous seront donnés par votre correcteur suite à votre évaluation en directe.

Vous serez évalué sur votre compréhension des sujets suivants:

- L'application de l'anatomie lors de la démonstration des exercices de flexibilité.
- Os et muscles principaux, ainsi que la structure et fonction des articulations et tissus conjonctifs (ligaments, tendons, fascia, cartilage). Veuillez-vous référer à votre guide d'étude niveau 3 pour une liste détaillée.
- Points d'origine et d'insertion des muscles (pointer sur quel os ou quelle partie de l'os se trouve l'origine et l'insertion du muscle).
- Définitions des tissus conjonctifs (ligaments, tendons, fascia, cartilage), leur rôle et la relation entre les tissus conjonctifs et le mouvement, la guérison et les blessures possibles.
- La fonction des réflexes lors de chaque exercice [myotatique et tendineux (de Golgi)].
- Connaissance des articulations (incluant la détérioration et ses causes), conditions chroniques communes (mentionnées dans le manuel niveau 3) et comment/pourquoi Essentrics peut aider au soulagement.
- Votre aptitude à enseigner une séquence de flexibilité Essentrics ré-équilibrante avec fluidité (les séquences sont mentionnées plus bas dans la section " Démonstration des séquences de flexibilité").
- Vos connaissances des techniques de niveau 3 et votre aptitude à les intégrer lors de l'enseignement des exercices requis (incluant pourquoi une technique spécifique est utilisée.)

DÉROULEMENT DE L'EXAMEN PRATIQUE

1. Utilisation d'équipement
2. Modifications des exercices
3. Démonstration des séquences de flexibilité thérapeutiques et utilisation des techniques

1. Utilisation d'équipement

- Expliquer comment l'équipement peut être utilisé pour certains exercices et quels en sont les avantages et bénéfices, incluant pourquoi certaines personnes en ont besoin et d'autre non.
- Démontrer la position d'un client lors d'un exercice avec et sans équipement et expliquer l'anatomie touchée, le rôle de l'équipement et l'utilisation approprié dans la modification de l'exercice. Exemple : pourquoi et dans l'exécution de quel exercice un client aurait-il besoin d'un bloc; quelle est l'anatomie touché et comment celle-ci est-elle affectée.
- Expliquer le rôle des réflexes de notre corps et pourquoi nous devons en être conscient. Décrire chaque réflexe et comment nous les utilisons pour aider à atteindre les objectifs.

Préparez-vous à répondre à ces questions par rapport aux pièces d'équipement ci-dessous :

- Comment l'équipement utilisé affecte la longueur du muscle, l'angle de l'articulation et la tension dans le muscle?
- Comment utiliser l'équipement de façon à engager correctement l'anatomie visée et aider à relâcher la tension dans les muscles?
- Comment l'utilisation de l'équipement peut aider nos clients à performer certaines techniques?

Équipement:

- Bloc de yoga en
- Coussin ou serviette pour supporter le cou
- Bande élastique ou sangle de yoga
- Barre / chaise
- Tapis d'exercice

2. Modifications des exercices

- Dans les exercices énumérés ci-dessous, identifiez et démontrez les erreurs courantes qui seraient causées par un manque de flexibilité. Indiquez quels muscles empêcheraient le client d'exécuter correctement l'exercice. Une explication pratique de l'anatomie, y compris les points d'origine et d'insertion du muscle, ses fonctions, les articulations qu'il traverse, le(s) muscle(s) et mouvement(s) antagoniste(s) et les chaînes musculaires impliquées sera également requise dans cette partie de l'évaluation.
- Vous serez évalué sur votre aptitude à analyser le corps du client, votre capacité à déterminer les modifications appropriées et les démontrer, ainsi que sur l'utilisation efficace de l'équipement et des techniques (mouvement articulaire, positionnel et neuromusculaire).
- Vous devrez donner des instructions claires et précises et utiliser l'imagerie appropriée, afin d'aider vos clients à exécuter efficacement les exercices.

Démonstration et explication des séquences suivantes avec modifications et les raisons nécessitant ces modifications:

- Étirer les bras vers le plafond
- Ramer
- Fentes côté à côté
- Étirement des ischio-jambiers, de la bandelette-iliotibiale et de l'aîne, en position couchée
- Étirement des 4 faces inférieures, debout
- Étirement de l'aîne, en position assise

3. Démonstration des séquences de flexibilité thérapeutiques

- Préparez les séquences d'exercices suivantes comme vous les enseigneriez dans un cours, avec de la musique, d'une longueur convenable pour chacune, vous assurant d'offrir les modifications appropriées, et de donner les explications nécessaires afin de prévenir les erreurs courantes.
- Sélectionnez une musique appropriée à la séquence, avec un rythme et une longueur convenable, qui vous permet de travailler efficacement en utilisant les différentes techniques - dont la musicalité, technique sur laquelle vous serez aussi évalué.
- Vous serez évalué sur:
 - la mise en séquence des exercices;
 - la façon dont vous débutez chaque séquence en vue d'aider un participant moins mobile à se préparer pour le mouvement et augmenter graduellement l'amplitude des mouvements;
 - votre aptitude à donner les explications nécessaires à l'exécution adéquate des mouvements, à indiquer l'anatomie ciblée, à mentionner des objectifs, à utiliser l'imagerie;
 - l'application des techniques;
 - vos compétences générales d'enseignement.
- Nous vous invitons à vous référer à vos routines ou à Essentrics TV pour vous inspirer. Le temps requis pour chaque séquence diffère, prenez le temps nécessaire afin d'atteindre les objectifs de la séquence, sans surcharger la musculature.

Pour plus d'information sur la préparation de vos séquences, veuillez vous référer à votre guide d'étude niveau 3.

Préparez-vous à démontrer toutes les séquences suivantes; gardant à l'esprit que celles-ci sont exécutées dans un but thérapeutique (objectifs du niveau 3) :

- Étirement des 4 faces inférieures à la barre
- Pousser le piano - tirer l'âne
- Étirement des 4 faces inférieures debout
- Moulins à vent
- Colonne vertébrale fluide
- Avion
- Ramer
- Bretzel

Vous trouverez des instructions simples pour soumettre vos documents et vidéos de façon électronique dans le document intitulé « Soumission d'examen » que vous trouverez sur votre page de ressources niveau 3.

Communiquez avec nous à training@essentrics.com si vous avez des questions au sujet du déroulement de l'examen.

Resoumission:

Votre correcteur vous avisera, au besoin, si vous avez à refaire une portion de l'examen. Le cas échéant, votre correcteur vous guidera dans les démarches à suivre et vous informera de ce que vous aurez à démontrer pour satisfaire aux besoins de l'examen niveau 3.

Des frais de resoumission de 50\$ seront applicables.

Les frais de resoumission incluent :

- Rencontre vidéo avec votre correcteur lors de laquelle vous serez avisé de ce que vous aurez à compléter et soumettre
- Frais de correction de la resoumission.

Nous vous souhaitons le plus grand des succès et avons hâte de vous compter parmi nos instructeurs Essentrics certifiés niveau 3!