

ACADÉMIE ESSENTRICS®

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de ce niveau est d'apprendre à utiliser le programme Essentrics afin d'aider vos clients à libérer leur corps, à relâcher leurs tensions musculaires et à gagner en flexibilité. Cela leur permettra de bénéficier pleinement des avantages du programme Essentrics; l'aspect thérapeutique, la flexibilité et la mise en forme.

Pour compléter votre évaluation niveau 3, vous devrez avoir les connaissances nécessaires vous permettant:

- d'identifier les erreurs courantes liées aux exercices de flexibilité du niveau 3 et guider vos clients dans l'exécution de ces exercices dans le but d'éviter ces erreurs.
- de reconnaître les déséquilibres musculaires à l'origine des erreurs courantes associées aux exercices du niveau 3. Vous devriez être en mesure d'expliquer comment l'activation de certains muscles peut restreindre l'amplitude de mouvement d'une personne, l'empêchant d'exécuter l'exercice correctement.
- de modifier les exercices pour les adapter aux personnes qui ont une mobilité réduite en utilisant des techniques de positionnement, de mobilisation articulaire et neuromusculaires.
- d'enseigner les exercices et les séquences de flexibilité du niveau 3 tout en guidant les participants dans l'utilisation des techniques appropriées pour relâcher les tensions et augmenter la flexibilité.

OBJECTIFS D'ENSEIGNEMENT

Rééquilibrer l'ensemble du corps.

- Quel que soit l'objectif de votre client, la blessure ou le déséquilibre dont il souffre, vous devez toujours rééquilibrer tous les muscles lors de chaque entraînement Essentrics.
- Lors de chaque séquence de flexibilité Essentrics, visez toujours à rééquilibrer la ou les articulations ciblées.
- Il n'y a pas d'étirement ou d'exercice qui à lui seul libérera vos clients de la douleur. Le programme Essentrics doit toujours être fait dans son intégralité, avec pour objectif principal de rééquilibrer l'ensemble du corps.

Corriger les erreurs courantes

- Un des principaux objectifs de ce niveau est de reconnaître les erreurs courantes associées à chaque exercice, afin que vous puissiez instinctivement donner à vos clients les instructions et indications adéquates qui leur permettront d'éviter ces erreurs.
- Il est important de connaître les erreurs courantes pour chaque exercice afin d'enseigner un entraînement sécuritaire et efficace. Lorsque vous travaillez avec quelqu'un qui a des muscles tendus, faibles ou atrophiés et/ou du tissu conjonctif figé, vous devez comprendre ce qui empêche votre client de faire l'exercice correctement. Cela nécessite d'étudier les muscles impliqués dans l'exercice afin de savoir quels muscles doivent se détendre, lesquels doivent être recrutés et quelle partie de l'anatomie on doit simplement mouvoir !

Enseigner la relaxation

- Afin d'augmenter efficacement l'amplitude des mouvements et promouvoir les bienfaits thérapeutiques d'Essentrics, vous devez apprendre à aider vos clients à se détendre.
Voir le manuel niveau 1 chapitre 2- technique neuromusculaire : Relaxation

OBJECTIFS ET BIENFAITS

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE <i>Essentrics permet de...</i>	RAFFERMISSEMENT DU CORPS ET ALLURE DE LA SILHOUETTE <i>Essentrics permet d'obtenir...</i>	PERFORMANCE SPORTIVE <i>Essentrics 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		

À propos des objectifs et/ou bienfaits de la technique Essentrics:

- Familiarisez-vous avec les objectifs de vos clients et apprenez comment chaque exercice et technique Essentrics peut les aider à atteindre un objectif spécifique.
- Expliquez le POURQUOI et le COMMENT de chaque exercice et technique, ainsi que leurs objectifs.

Exemple : Si votre client a mal au bas du dos parce qu'il travaille assis à un bureau toute la journée, vous pouvez expliquer : « Allonger les bras vers le plafond est un excellent moyen d'étirer les muscles liés à la colonne vertébrale et décompresser le bas du dos. »

RÉFLEXES NEUROMUSCULAIRES

Réflexe tendineux:

Le réflexe tendineux (de Golgi) ou réflexe d'allongement est l'un des plus complexes dans un mouvement, et sa fonction multidimensionnelle n'est que partiellement comprise.

Il convient d'apprécier la sensibilité du réflexe tendineux suite à la contraction musculaire et sa fonction de protection des tendons en déclenchant la relaxation du muscle. Cette relaxation induite permet à notre muscle de s'allonger sans la tension qui limiterait autrement le mouvement.

Facilitation Neuromusculaire Proprioceptive (FNP): CONTRACTE- RELÂCHE- RELAXE-ÉTIRE

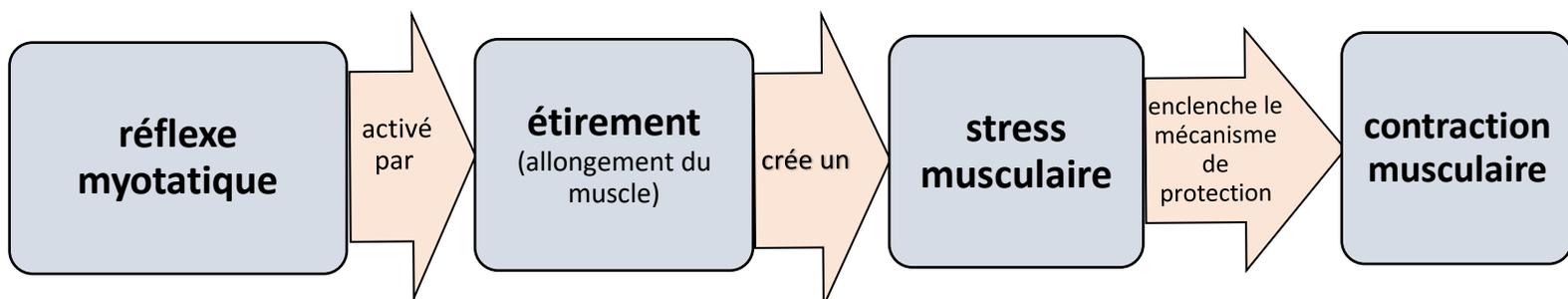
Le FNP est une façon efficace d'utiliser le réflexe tendineux (d'allongement) afin de faciliter la détente musculaire. Le réflexe tendineux fonctionne comme un mécanisme protecteur pour contrôler la tension d'un muscle actif en déclenchant la relaxation avant que la tension du tendon ne devienne trop élevée et cause des dommages.

En contractant le muscle, on déclenche le réflexe tendineux qui induit ensuite la relaxation.

Lorsque vous relâchez le muscle, il sera plus détendu et prêt à s'étirer davantage. Bien qu'il existe de nombreuses applications de FNP, nous l'utilisons tout au long des entraînements Essentrics.

Réflexe myotatique:

Chaque fois que nous commençons à allonger un muscle, notre corps résiste naturellement à l'étirement en créant une tension. C'est ce qu'on appelle le réflexe myotatique (sensible à l'étirement musculaire). La force de contraction déclenchée par le réflexe myotatique est proportionnelle à la fois à la vitesse de l'étirement et au degré de l'étirement. Par conséquent, plus nous nous étirons rapidement, plus le muscle se contracte rapidement et plus nous nous étirons profondément, plus la tension créée dans le muscle est grande. Une fois que les fuseaux neuro-musculaires (neurone sensoriel qui détecte le changement de longueur des fibres musculaires) se sont adaptés à la nouvelle longueur, le réflexe myotatique diminue (moins de tension dans le muscle) et vous pouvez alors vous étirer davantage.



Remarque importante concernant l'utilisation de la technique « aller au bout de l'étirement » dans le contexte du niveau 3 (thérapeutique et guérison)

Bien que le réflexe myotatique se déclenche automatiquement chaque fois qu'il y a un changement de longueur du muscle, nous pouvons contrôler l'intensité et la vitesse à laquelle ce réflexe (contraction/tension) est généré. Le réflexe myotatique est proportionnel à la fois à la vitesse et au degré de l'étirement. Vous devez donc être prudent lorsque vous travaillez avec une personne qui a de la douleur ; vous devez vous assurer d'aller lentement et doucement dans un étirement, sans forcer.

L'objectif de travailler avec une personne qui souffre est de soulager la tension, nous voulons donc éviter de provoquer une tension inutile en nous précipitant dans un étirement trop rapidement ou trop en profondeur. Pour quelqu'un qui est très tendu ou qui ressent de la douleur, nous pouvons augmenter sa mobilité de façon plus efficace en bougeant lentement et avec une amplitude de mouvement qui est adéquate selon ses besoins.

« Aller au bout de l'étirement » augmente également la longueur du levier. Comme nous l'avons appris dans le cadre du niveau 1, plus le levier est long, plus la charge est lourde. Les muscles doivent donc travailler plus fort pour supporter cette charge plus lourde. Bien qu'il s'agisse d'une excellente technique de renforcement, elle ne sera pas aussi efficace si nous essayons de détendre ou de relâcher la tension d'un muscle.

Dans le cadre du niveau 3, l'accent est mis sur la flexibilité et la guérison. L'utilisation de la technique « aller au bout de l'étirement » doit donc être faite avec modération, et vous devez comprendre comment utiliser les réflexes neuromusculaires pour augmenter la flexibilité de façon sécuritaire, sans créer de tension excessive.

GUIDE D'ÉTUDE POUR L'ANATOMIE

Les niveaux 3 et 4 exigent que vous démontriez une connaissance pratique de l'anatomie et de la physiologie. En tant qu'instructeur Essentrics, vous devez savoir quel muscle vous ciblez dans un étirement ou un exercice donné et comment ces mouvements affectent le reste de votre corps. Une bonne connaissance de l'anatomie vous aidera à comprendre comment rééquilibrer tout le corps en indiquant efficacement à vos élèves quels muscles cibler et comment relaxer ou engager ces muscles lors d'un exercice.

Si votre client souffre de douleurs, d'une blessure ou d'une maladie chronique (vous ne serez peut-être pas familier avec la condition spécifique), il est essentiel que vous compreniez ce qui ne fonctionne pas correctement et comment l'anatomie associée est affectée. La seule façon de reconnaître si quelque chose ne fonctionne pas correctement est de comprendre son bon fonctionnement.

Si l'anatomie est un tout nouveau sujet pour vous, vous n'êtes pas seul ! Consultez nos ressources à la fin de ce document pour vous aider à intégrer avec succès ces connaissances dans votre répertoire d'apprentissage ceci vous aidera à mieux enseigner Essentrics.

Les muscles et leurs mouvements :

Vous devrez connaître les aspects suivants au sujet des muscles et de leurs mouvements pour votre évaluation en direct:

- **Noms du muscle:** voir le tableau ci-dessous pour la liste des muscles que vous devriez connaître.
- **Points d'origine et d'insertion du muscle:** indiquer à quel os le muscle est attaché. Veuillez noter que vous n'avez qu'à vous référer au nom de l'os auquel le muscle est attaché en fonction de la liste du squelette fournie dans ce document.
- **Fonction du muscle:** Quelles sont les principales actions du muscle. Comment s'allonge-t-il, comment se raccourcit-il ?

Voici quelques exemples de questions qui vous seront posées lors de votre évaluation en direct :

1. Quels sont les points d'origine et d'insertion du muscle _____, indiquez à quels os le muscle est attaché.
2. Quels sont les actions & mouvements principaux du muscle _____
3. Quel exercice de flexibilité Essentrics niveau 3 cible et étire le muscle _____ ?

<u>3 faces supérieures</u>	<u>4 faces inférieures</u>
Face antérieure (devant du corps)	Face antérieure (devant des jambes)
<ul style="list-style-type: none"> • SCM: sterno-cléido-mastoïdien • Scalène • Grand pectoral • Petit pectoral • Grand droit • Obliques internes & externes • Muscles intercostaux • Diaphragme • Transverse 	<ul style="list-style-type: none"> • Ilio-psoas : psoas et iliaque • Muscles du quadriceps : droit fémoral, vaste médial, vaste latéral, vaste intermédiaire • Couturier/ sartorius • Tibial antérieur / jambier antérieur
Face postérieure (derrière du corps)	Face postérieure (derrière des jambes)
<ul style="list-style-type: none"> • Splénius • Élévateur de la scapula / omoplate • Trapèze supérieur • Trapèze moyen • Trapèze inférieur • Grand et petit Rhomboïdes • Les muscles érecteurs du rachis superficiels (épineux, longissimus, iliocostal) • Les muscles érecteurs profonds (intertransversaire, multifidus, semi-épineux) • Grand dorsal • Carré des lombes • Dentelé postérieur-inférieur 	<ul style="list-style-type: none"> • Grand fessier • Muscles de la hanche: piriforme, obturateur interne & externe, jumeaux, carré fémoral • Muscles du ischio jambier: biceps fémoral, demi-tendineux, demi-membraneux • Gastrocnémiens • Soléaire • Tibial postérieur
Faces latérales (côté droit et côté gauche du corps)	Faces latérales (extérieur des jambes)
<ul style="list-style-type: none"> • Muscle dentelé antérieur • Obliques internes & externes • Muscles intercostaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyen fessier • Petit fessier • Muscle tenseur du fascia lata • Bandelette Ilio-tibiale: notez qu'il s'agit d'une bande de fascia qui sert de point d'insertion des Muscles suivants, tenseur du fascia lata, moyen et grand fessier.

Les muscles des bras et des épaules		Faces médiales (intérieur des jambes)
Face antérieure	Faces latérales	<ul style="list-style-type: none"> • Droit interne • Pectiné • Petit adducteur • Moyen adducteur • Grand adducteur • Long péroné / fibulaire
<ul style="list-style-type: none"> • Deltoïde antérieur • Coracobrachial • Biceps brachii • Brachialis • Fléchisseurs de l'avant-bras 	<ul style="list-style-type: none"> • Deltoïde médial • Long supinateur 	
Face postérieure	Coiffe des rotateurs	
<ul style="list-style-type: none"> • Deltoïde postérieur • Grand rond • Triceps • Extenseurs de l'avant-bras 	<ul style="list-style-type: none"> • Sous-scapulaire • Infra-épineux • Supra-épineux • Petit rond 	

Les os, articulations et tissus conjonctifs

Vous devrez connaître les aspects suivants au sujet des os, articulations et tissus conjonctifs pour votre évaluation en direct:

Les os, articulations et tissus conjonctifs	
Os des 3 faces supérieures	Os des 4 faces inférieures
Crâne	Os de la hanche
L'épaule	- Ilium/ crête iliaque
- Clavicule	- Ischium
- Omoplate / scapula	- Pubis/ symphyse pubienne
Bras/mains	Jambe/ pieds
- Humérus	- Fémur
- Radius	- Rotule / genou
- Cubitus / ulna	- Péroné / fibula
- Carpiens (8)	- Tibia
- Métacarpien (5)	- Calcanéus (talon)
- Phalanges (14)	- Cunéiformes
Vertèbres	- Métatarsiens (5)
- Cervicales - C1-C7	- Phalanges (14)
- Thoraciques- T1 – T12	
- Lombaires- L1- L5	
- Sacrum (4 fusionnées)	
- Coccyx	
Cage thoracique	
- Manubrium	
- Sternum	
- Côtes (12)	

Tissus conjonctifs et leur fonction

- **Fascia**- Membrane fibro-élastique qui forme une couche protectrice, enveloppant tous les muscles du corps et entourant chaque cellule.
- **Cartilage**- Agit comme un coussin qui amortit et prévient l'usure des surfaces des articulations.
- **Ligaments**-Relie un os à un autre os. Ils ont une élasticité minimale et un ligament trop étiré ou déchiré guérit difficilement ou pas du tout.
- **Tendons**- Relie un os à un muscle. Ils ont une élasticité minimale et comme un ligament, guérissent difficilement.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Il existe de nombreuses ressources d'anatomie, des livres et des cours en ligne ou en personne pour vous aider à apprendre l'anatomie pertinente requise afin de bien réussir vos niveaux 3 et 4.

Si vous en êtes au tout début dans votre apprentissage de l'anatomie, nous vous recommandons de prendre un cours afin d'avoir une meilleure base.

Voici quelques ressources et outils d'apprentissages :

Manuel Essentrics Niveau 1: Les Principes de base du programme d'Essentrics

[Anatomie musculosquelettique à colorier](#)

[L'Anatomie à colorier](#)

[L'humain Anatomie et physiologie livre de coloriage pour les étudiants en médecine et en soins infirmiers](#)

[Anatomie pour le mouvement Tome 1](#)

[Anatomie pour le mouvement tome 2](#)

Université de Lyon :

[Anatomie3d.université de lyon](#)

[Anatomie3DLyon/Youtube](#)

Khan académie:

[Khan académie Youtube](#)

Corpus: <https://www.reseau-canope.fr/corpus/>

Cours d'anatomie en ligne: <https://www.udemy.com/>

Jeux éducatif sur l'anatomie :

[Le corps humain-jeux-educatifs](#)

Anatomie - Atlas 3D pour Windows PC et Mac [anatomie-atlas-3d](#)

Applications Google Play : [Anatomie humaine](#) [Mémofiches Anatomie](#)

App Store : [Anatomie visuel](#)

Autres ressources (en anglais):

- App store: [Essential Anatomy 5](#)
- Google play: [Visible Body- Human Anatomy atlas](#)
- Study Blue, pour créer vos propre « flashcards » : [studyblue flashcards](#)

Cours en ligne

- edX : <https://www.edx.org/> (Plusieurs cours sont offerts; certains sont gratuits.)
- [Khanacademy.org/science/health-and-medicine#human-anatomy-and-physiology](https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine#human-anatomy-and-physiology)
- <https://www.coursera.org/>
- <https://learn.saylor.org/>
- <http://www.KenHub.com>

VIDÉOS RECOMMANDÉES :

Il n'est pas nécessaire de mémoriser les informations contenues dans ces vidéos, mais vous devez en comprendre les concepts de base.

- **Fonctions du système nerveux**

Le corps est contrôlé par le cerveau. Chacun de nos mouvements volontaires ou involontaires débute avec le cerveau.

Pour bien comprendre le corps humain et comment nous utilisons les techniques neuromusculaires dans nos entraînements Essentrics, nous devons comprendre comment fonctionne le cerveau. Rappelez-vous que la fonction principale du cerveau et du système nerveux est de nous protéger et de nous maintenir en vie.

- [La structure du système nerveux](#)
- [Système nerveux central et périphérique](#)

- **Neurones moteurs**

Si vous décidez de lever le bras, que se passe-t-il ensuite ? Que se passe-t-il si vous ne pouvez pas lever le bras- qu'est-ce qui ne se passe pas ? Pourquoi perdons-nous de la masse musculaire et comment pouvons-nous prévenir l'atrophie ?

[Neurones moteurs](#)

- **Réflexes musculaires.**

Vous devez être familiers avec les réflexes et leur impact sur nos muscles et nos articulations. Une bonne compréhension du fonctionnement des réflexes vous aidera à les utiliser pour aider à contrôler la tension dans les muscles.

- [Réflexe myotatique](#)
- [Réflexe tendineux de Golgi/ d'allongement ou myotatique inverse](#)
- [Muscle stretch reflex vidéo en anglais](#)

- **Anatomie d'une cellule musculaire**

Vue d'ensemble de la structure des fibres musculaires – de la fibre musculaire au muscle entier et au mouvement résultant.

[Le muscle, moteur du mouvement](#)

[Fibres musculaires de type 1 et de type 2](#)

[Du muscle au sarcomère](#)

- **Myosine et actine**

La myosine et l'actine sont les deux filaments protéiques qui sont à la base du mouvement de nos muscles squelettiques.

Utilisez vos doigts pour visualiser la myosine et l'actine glissant l'une sur l'autre. Visualisez ce qui se passerait s'il y avait une limitation de ce mouvement au niveau cellulaire et comment cela pourrait affecter le corps.

[Myosine et actine](#)

- **Ligaments, tendons et articulations**

Essentrics est un programme d'entraînement conçu pour protéger nos ligaments, nos tendons et nos articulations. Afin de les protéger, nous devons apprendre leur fonction, l'amplitude de leurs mouvements et la quantité de mouvements pour lesquels ils sont conçus

[Ligaments, tendons et articulations](#)

Autre vidéos en anglais:

The Fuzz speech : [The fuzz speech by Gill Hedley](#)