

HEURES DE PRATIQUE D'ENSEIGNEMENT

ROUTINE CHORÉGRAPHIÉE PCW1 – CE QU'IL FAUT SAVOIR

Recommandations pour les heures de pratique d'enseignement

En enseignant la routine chorégraphiée PCW1, vous vous habituerez à mettre en pratique les principes de base du programme Essentrics. Vous commencerez ainsi à comprendre pourquoi le respect d'une séquence précise de techniques et d'exercices est essentielle pour atteindre tous les objectifs visés.

Il est important de ne pas modifier cette routine, et ce, même si le niveau de forme physique varie d'un participant à l'autre. Nous vous encourageons toutefois à proposer à vos élèves les variations présentées dans votre manuel de formation niveau 1, afin de répondre aux besoins de votre clientèle.

À qui enseigner

Ciblez des gens qui n'auront pas besoin d'une approche personnalisée ou d'adaptations complexes.

Invitez votre famille, vos amis, collègues ou clients actuels à prendre part à vos cours. Il peut être intéressant pour vous de fixer des séances hebdomadaires (même jour, même heure) avec un même participant ou groupe. Ces rendez-vous réguliers vous aideront à garder le cap et à progresser dans vos heures d'enseignement pratique. Pas besoin d'enseigner à 30 personnes différentes, vous pouvez retrouver le même volontaire pour chaque cours.

Nombre de cours virtuels en direct autorisé

De vos 30 heures de pratique d'enseignement requises, vous pouvez en enseigner un maximum de 10 de façon virtuelle. Bien que l'enseignement en ligne offre une certaine flexibilité, la majorité (au moins 20) de vos heures de pratique d'enseignement doit être effectuée en personne afin de bien voir bouger vos participants - en trois dimensions. L'enseignement en personne augmente la qualité de votre expérience d'apprentissage, ainsi que votre capacité à développer vos compétences à corriger vos participants.

Formulaire d'heures de pratique d'enseignement

Assurez-vous de remplir le formulaire d'heures de pratique d'enseignement ci-joint après chaque cours. Vous devrez le soumettre en même temps que votre examen.

À qui ne pas enseigner

Il faut éviter de faire vos heures de pratiquement d'enseignement avec des participants qui viennent de recommencer à faire de l'exercice après une longue période de sédentarité, ainsi qu'avec ceux qui se remettent de blessures ou qui souffrent de douleurs chroniques. Si la routine chorégraphiée PCW1 nécessite trop d'adaptations pour qu'un individu participe en toute sécurité à votre cours, il est de votre responsabilité, en tant qu'apprenti instructeur Essentrics, de cesser d'enseigner à cette personne. Il est préférable d'attendre d'être certifié niveau 1 avant d'enseigner à des participants qui requièrent davantage de connaissances et d'expérience de votre part pour être en mesure de les guider de façon sécuritaire. Au fil de votre progression dans les 4 niveaux de formation, vous cumulerez des connaissances, vous vous initierez à de nouvelles routines chorégraphiées et apprendrez une variété d'adaptations possibles parmi lesquelles vous pourrez puiser pour vous assurer d'enseigner de façon sécuritaire.

Où enseigner

Partout ! Il n'y a aucune contrainte quant à l'endroit où vous pouvez offrir vos cours d'apprenti.

Intitulé de vos cours

Vos cours doivent s'appeler « Cours Essentrics - apprenti instructeur ».

Le mot « Apprenti » doit apparaître dans le titre de tous vos cours jusqu'à ce que vous ayez obtenu votre certification d'instructeur Essentrics niveau 1.

HEURES DE PRATIQUE D'ENSEIGNEMENT: ROUTINE CHORÉGRAPHIÉE PCW1

Ce formulaire confirme que _____ (nom de l'instructeur) a enseigné les heures requises pour l'obtention de la certification Essentrics niveau 1.

Les personnes indiquées ci-dessous ont participé à un cours Essentrics (routine chorégraphiée PCW1), d'une durée d'une heure, enseigné par l'apprenti instructeur susmentionné, ou en ont été témoin.

Nom	Téléphone ou courriel	Signature (pour les cours en présentiel seulement)	Date	En présentiel	En ligne (10 max)
				<i>Cochez la bonne case</i>	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					