

Questions fréquemment posées sur les examens de cours

Les questions et réponses suivantes expliquent la procédure à suivre pour obtenir votre certification STOTT PILATES®.

AVANT DE RÉSERVER VOTRE examen

Comment puis-je compléter les heures d'enseignement pratique, d'observation et d'examen physique ?

Pour que votre cours soit considéré comme complet, un nombre minimum d'heures d'observation, d'enseignement pratique et d'examen physique est requis. Ces heures doivent être effectuées entre les séances d'enseignement dans n'importe quel centre de formation Merrithew, à la maison ou dans un établissement avec un instructeur/formateur agréé STOTT PILATES. Une formation supplémentaire peut être requise avant la certification.

Les heures d'enseignement pratique et d'examen physique doivent être enregistrées en dehors des heures de cours. Les registres de pratique doivent être soumis le jour de l'examen (**examen écrit ou pratique**). Si l'étudiant ne soumet pas tous les journaux dans les 7 jours suivant la dernière partie de l'examen, l'examen entier sera annulé.

Observation

Les heures d'observation peuvent être inscrites pendant les devoirs pertinents ou après un cours STOTT PILATES® et peuvent être accumulées en regardant un instructeur/formateur agréé STOTT PILATES enseigner à des clients (en personne ou en ligne), ainsi qu'en observant les vidéos de cours pertinentes sur DVD ou via Merrithew Connect™. Nous recommandons que 50 à 80 % de vos heures soient effectuées en regardant un instructeur/formateur certifié. Veillez à obtenir l'autorisation du centre de formation Merrithew et/ou de l'instructeur présentateur bien à l'avance.

Revision physique

Les heures de révision physique consistent à effectuer physiquement les exercices appris en classe. Il est très important de réviser physiquement la matière pour s'assurer de bien la comprendre dans son propre corps avant d'essayer d'enseigner à quelqu'un d'autre. Il est également très important de s'assurer que votre corps est prêt à relever les défis croissants à chaque niveau du répertoire à mesure que vous progressez dans votre formation d'instructeur STOTT PILATES. Suivre un cours avec un instructeur certifié STOTT PILATES ou un formateur d'instructeurs, ou encore s'entraîner avec les vidéos pertinentes du cours sur DVD ou par l'entremise de Merrithew Connect peuvent constituer des heures de révision physique, et peuvent être effectuées individuellement ou avec d'autres élèves.

Les étudiants peuvent participer à une séance de Pilates en ligne ou s'inscrire à un cours collectif de Pilates en ligne qui enseigne le répertoire STOTT PILATES avec un instructeur/formateur certifié STOTT PILATES. Les étudiants peuvent également participer à un atelier en ligne Merrithew proposé par les centres de formation Merrithew (merrithew.com/instructor-training/find-training) dans le monde entier ou par le centre de formation Merrithew.

Corporate Training Center (merrithew.com/instructor-training/find-training/ontario-toronto).

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

Enseignement pratique

Les heures d'enseignement pratique peuvent être remplies en enseignant le répertoire du cours STOTT PILATES à la famille, à des camarades de classe, à des amis ou à des clients, en les guidant et en les corrigeant pendant une séance d'entraînement. L'enseignement pratique peut se faire en personne ou à l'aide d'un programme de vidéoconférence, par exemple comme Skype ou Zoom. Il est très important de réviser physiquement la matière afin de bien la comprendre dans votre propre corps avant d'essayer d'enseigner à quelqu'un d'autre. Il est également très important de vous assurer que votre corps est prêt à relever les défis croissants à chaque niveau du répertoire au fur et à mesure que vous progressez dans votre formation d'instructeur STOTT PILATES.

Les heures de cours **complètes** sont indiquées ci-dessous sous le nom et les détails du cours.

merrithew.com/instructor-training/stott-pilates/courses/programme-complet

Les heures de cours **intensifs** sont indiquées ci-dessous sous le nom et les détails du cours.

merrithew.com/instructeur-formateur/stott-pilates/cours/programme-intensif

Combien de temps ai-je pour terminer l'examen de mon cours ?

Vous devez passer votre examen dans les six mois suivant la fin de votre dernier cours d'éducation STOTT PILATES (cela comprend les cours ISP et Anatomie fonctionnelle, car ils sont considérés comme des cours d'éducation STOTT PILATES). Pour les étudiants du programme complet, votre apprentissage doit également être terminé dans les six mois suivant la date du dernier cours STOTT PILATES.

Nous vous encourageons à prendre un peu de temps pour vous exercer et synthétiser les informations avant de passer l'examen. Cependant, vous pouvez passer l'examen immédiatement après avoir terminé votre cours si vous et votre instructeur formateur reconnaissez que vous êtes prêt.

Quels examens dois-je passer ?

Les examens suivants sont disponibles en niveau 1 (essentiel et intermédiaire), niveau 2 (avancé) ou niveaux 1 et 2 combinés :

- Matwork
- Reformer
- Matwork & Reformer
- Matwork, Reformer, Cadillac, Chair & Barrels

Si vous suivez les cours CMR, IMP, IR ou ICCB, vous pouvez passer un examen de niveau 1.

Si vous suivez les cours AM, AR ou ACCB, vous pouvez vous présenter à un examen combiné de niveaux 1 et 2.

Si vous choisissez de passer l'examen de niveau 1 (composantes écrite et pratique) et que vous souhaitez passer ultérieurement à la certification de niveau 2 (composante pratique uniquement), vous devrez payer des frais distincts.

Si vous êtes titulaire d'une certification STOTT PILATES Matwork et que vous voulez obtenir une certification STOTT PILATES Reformer ou vice versa, vous devez passer un examen combiné STOTT PILATES Matwork & Reformer, afin que nous puissions vérifier votre capacité à programmer ensemble divers répertoires d'équipement. Vous pouvez attendre la fin du deuxième ou du dernier cours pour passer un examen de répertoire combiné.

Si vous préférez faire une pause entre les cours, vous pouvez passer un examen pour devenir certifié dans un seul cours, et d'autres examens combinés (après avoir terminé le deuxième cours ou les cours suivants) pour devenir certifié dans le répertoire. Dans ce cas, des frais d'examen distincts s'appliquent.

Vous pouvez passer un examen de certification complet si vous avez suivi tous les niveaux de formation sur tous les équipements (Matwork, Reformer, Cadillac, Chair & Barrels) ET si vous avez également suivi le cours *Injuries & Special Populations*.

La composante écrite doit être réalisée dans un lieu où vous pouvez être suivi. Il peut s'agir d'un centre de formation Merrithew (consultez le site merrithew.com/education/wheretotrainer pour obtenir une liste des lieux) ou d'une bibliothèque (publique, collégiale ou universitaire).

Le volet pratique doit être effectué en présence d'un instructeur formateur dans un centre de formation Merrithew agréé.

L'examen écrit et l'examen pratique peuvent être passés à des dates différentes, mais ils DOIVENT être passés dans un délai de sept jours et au même endroit, ou les deux parties doivent être soumises à un surveillant. Si vous n'êtes pas en mesure d'effectuer les deux parties dans les 7 jours, l'examen sera annulé.

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

Niveau de certification

Si vous n'avez suivi que des cours intensifs ou complets couvrant le répertoire de niveau 1 (essentiel et intermédiaire) et n'avez pas suivi le(s) cours de répertoire de niveau 2 (avancé), vous ne pouvez passer qu'un examen de niveau 1.

Si vous avez suivi le(s) cours de répertoire de niveau 2 et que vous n'êtes pas titulaire d'une certification de niveau 1, vous pouvez choisir de passer un examen de niveau 1 ou un examen combiné de niveaux 1 et 2. Si vous avez suivi le(s) cours de répertoire de niveau 2 et que vous êtes déjà titulaire d'une certification de niveau 1, vous êtes uniquement tenu de passer l'examen de niveau 2, qui est uniquement pratique.

Vous pouvez également choisir d'examiner au niveau 1 une certaine partie du répertoire et au niveau 2 une autre partie (par exemple, examen des niveaux 1 et 2 du Matwork et du niveau 1 du Reformer). Cependant, en règle générale, nous ne recommandons pas de ne tester qu'une partie du répertoire appris.

Nous vous encourageons, dans la mesure du possible, à tester tous les niveaux et tout le répertoire des cours que vous avez suivis. Des exceptions peuvent être faites si vous et votre instructeur formateur estimez qu'il est impossible d'atteindre la compétence dans tous les domaines dans le délai prescrit, à condition que vous n'enseigniez pas ce répertoire.

Si vous passez un examen pour une certification combinée des niveaux 1 et 2 (essentiel, intermédiaire et avancé) et que vous ne réussissez que le répertoire du niveau 1 (essentiel et intermédiaire), vous obtenez la certification de niveau 1. Si vous passez un examen combiné Matwork & Reformer ou un examen combiné Matwork, Reformer, CCB et que vous passez les niveaux 1 et 2, il se peut que vous obteniez le niveau 1 dans une certaine partie du répertoire et le niveau 2 dans une autre partie.

Que faire si mon cours s'est terminé il y a plus de six mois ?

Si vous n'avez pas respecté le délai de six mois pour passer votre examen, vous devez suivre une session privée de réintégration avec un instructeur formateur. La matière couverte sera adaptée à vos besoins afin de mieux vous préparer à l'examen. Le nombre d'heures requises est basé sur la matière à couvrir et les exigences du répertoire du cours.

Les exigences minimales pour les sessions privées sont les suivantes :

- Matwork - 1 heure
- Reformer - 1 heure
- Matwork & Reformer - 1 à 2 heures
- Matwork, Reformer, Cadillac, Chair & Barrels - 2 à 3 heures

L'instructeur formateur peut recommander d'autres cours privés ou d'autres études comme préparation.

La réintégration est valable pendant 60 jours et ne donne pas à l'étudiant un délai supplémentaire de six mois pour passer son examen.

Combien coûte un examen ?

Pour connaître les frais d'examen les plus récents, veuillez contacter le centre de formation Merrithew où vous souhaitez passer votre examen.

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

LA PRÉPARATION DE VOS EXAMENS

Qu'est-ce qu'une note de passage ?

Pour réussir, vous devez obtenir une note moyenne de 80 % (pratique et écrit) et obtenir une note minimale de 75 % à chaque partie. Ces deux conditions doivent être remplies pour obtenir la certification.

Que me demandera-t-on de faire lors de mon examen pratique ?

Le temps alloué à chaque examen pratique est le suivant :

- † Matwork - 1 heure
- † Reformer - 1 heure
- † Matwork & Reformer - 1,5 heure
- † Matwork, Reformer, Cadillac, Chair & Barrels - 2 heures

Les cinq à dix premières minutes de l'examen sont consacrées à la collecte d'informations. Vous devez poser à votre sujet des questions pertinentes concernant ses antécédents, sa condition physique et ses objectifs.

Pour la partie de l'examen consacrée à l'analyse posturale, vous devez analyser le sujet des deux côtés, en vue avant et arrière. En utilisant l'observation visuelle ET la palpation, vous devez transmettre verbalement vos conclusions à l'examineur. Vous devez également donner une description générale de l'entraînement prévu, y compris les muscles ou groupes de muscles visés, les problèmes d'alignement et les accessoires ou modifications nécessaires.

Pendant les cinq à dix minutes suivantes, passez en revue les principes STOTT PILATES avec votre sujet. Vous devez les présenter dans l'ordre, en utilisant des images et des mouvements clairs pour aider votre sujet à comprendre et à se concentrer sur une meilleure conscience du corps. Choisissez, dans les pages des manuels consacrées aux principes, les séquences de mouvements qui démontrent le mieux chaque principe et qui servent également à l'échauffement de votre sujet. Expliquez clairement pourquoi chacun des principes est important et comment il sera intégré au reste de la séance d'entraînement. Si nécessaire, vous pouvez enseigner un ou plusieurs des exercices d'échauffement restants, mais tenez compte des contraintes de temps lors de l'examen pour vous assurer que vous abordez tous les points clés et que vous donnez des conseils sur la façon de donner des indices et de corriger.

Il convient de mentionner les points clés suivants et de démontrer que le sujet est correctement guidé et corrigé :

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

Principes du STOTT PILATES

1. Respiration

- t Entrer par le nez, sortir par la bouche avec les lèvres pincées.
- t L'accent est mis sur la respiration en 3D, en particulier dans les parties postérieures et latérales de la cage thoracique, car ces zones ont tendance à être sous-utilisées.
- t Expirer profondément peut également aider à activer les muscles de soutien profonds en engageant le transversus abdominis.
- t Explication de l'action du transverse et de la manière dont il stabilise la région lombo-pelvienne, notamment en position neutre.
- t La légère contraction des muscles profonds du plancher pelvien contribue également à stimuler le muscle transverse de l'abdomen.
- t Ce type de respiration permet d'éviter les tensions inutiles dans le cou et les épaules.
- t Ce schéma respiratoire favorise la relaxation
- t La cage thoracique s'ouvre vers le haut pendant l'inspiration, favorisant l'extension de la colonne vertébrale, et se referme vers le bas pendant l'expiration, favorisant la flexion de la colonne vertébrale.

2. Placement pelvien

- t En position pelvienne neutre, la courbe lordotique naturelle de la colonne lombaire est présente.
- t L'ASIS et la symphyse pubienne se trouvent approximativement dans un plan horizontal parallèle au sol en position couchée sur le dos.
- t La neutralité favorise une bonne absorption des chocs et des mouvements efficaces dans tout le corps.
- t La neutralité est généralement utilisée lors d'activités à chaîne cinétique fermée.
- t La position imprimée est une légère inclinaison postérieure du bassin avec une légère flexion lombaire. Elle est utilisée pour gagner en stabilité si la position neutre ne peut être maintenue et est souvent utilisée pendant les activités de la chaîne cinétique ouverte.
- t L'empreinte implique un raccourcissement des obliques sans activation des fessiers.

3. Placement de la cage thoracique

- t L'accent est mis sur la respiration dans les parties postérieures et latérales de la cage thoracique.
- t La paroi abdominale s'attache aux côtes inférieures. Veillez à maintenir l'engagement abdominal et à ne pas faire sauter les côtes.
- t Les abdominaux stabilisent la cage thoracique et donc la colonne vertébrale pendant le mouvement des bras
- t Utilisé pour maintenir la colonne vertébrale neutre et stable

4. Mouvement et stabilisation de l'omoplate

- t L'omoplate n'a pas d'attache osseuse avec les côtes et la colonne vertébrale (elle ne s'attache qu'à la clavicule), ce qui confère au membre supérieur une mobilité qui doit être contrebalancée par la stabilité.
- t Il est important d'équilibrer les muscles environnants et de contrôler le mouvement des omoplates.
- t Les omoplates doivent reposer à plat sur la cage thoracique et glisser sur celle-ci sans s'ailer.
- t Protraction, rétraction, élévation, dépression, rotation vers le haut et rotation vers le bas sont les mouvements disponibles.
- t La stabilisation des omoplates est nécessaire au début de chaque exercice.

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

5. Placement de la tête et des cervicales

- † La colonne cervicale doit conserver sa courbe naturelle (convexe antérieure) et le crâne doit être en équilibre directement au-dessus des épaules en position assise ou debout.
- † Des coussins ou des oreillers peuvent être nécessaires en décubitus dorsal ou ventral pour éviter l'hyperextension de la colonne cervicale.
- † Le rachis cervical doit poursuivre la ligne du rachis thoracique en position neutre, pendant la flexion, l'extension, la flexion latérale et la rotation.
- † La flexion crano-vertébrale, qui consiste à fléchir le crâne sur les deux premières vertèbres de la colonne cervicale, sans coincer le menton dans la poitrine, se produit initialement lors de la flexion de la partie supérieure du torse en position couchée.
- † Utilisez ces méthodes pour stabiliser (dynamiquement) la zone cervicale et éviter les tensions.

Le reste de l'examen pratique est consacré à l'entraînement approprié de votre sujet.

Les domaines suivants seront évalués :

- † **Analyse posturale** : a suivi l'AP complète selon le tableau ; a couvert toutes les sections en palpant et en expliquant visuellement ce qui a été vu † **Objectif déclaré de l'entraînement** : a décrit un objectif clair de l'entraînement, en incorporant les exigences musculaires et de mouvement † **Principes STOTT PILATES** : présentés séparément de l'échauffement dans le travail sur tapis ; a enseigné tous les points de chaque section ; utilisé des mouvements/exercices appropriés pour chaque principe (quoi, pourquoi, comment)
- † **Compétences en matière de programmation** : chaque exercice a été choisi en fonction de l'objectif déclaré de la séance d'entraînement ; les objectifs de la séance d'entraînement et les besoins du client ont été atteints de manière appropriée ; la séance d'entraînement était bien équilibrée.
- † **Capacité de donner des indices** : utilisation d'une combinaison d'images, d'indices verbaux et d'indices kinesthésiques (toucher) pour aider à guider le client dans les exercices et les transitions ; les indices étaient spécifiques au client ; une combinaison d'indices musculaires et tactiles et d'images a été utilisée pour réaliser des mouvements qui incorporent et renforcent tous les principes STOTT PILATES.
- † **Capacité de correction** : utilisation d'une combinaison d'images, d'indices verbaux et d'indices kinesthésiques (toucher) pour assurer un alignement correct et une bonne exécution des exercices ; application des connaissances acquises dans le(s) cours pour réaliser des mouvements dynamiquement stabilisés, conscients et sûrs.
- † **Capacité à modifier** : choisir des modifications d'exercices qui aident le client à tirer le meilleur parti de chaque exercice ; utiliser les accessoires et les variations de manière appropriée.
- † **Connaissance du contenu** : connaître le répertoire d'exercices pertinent, les mouvements et les respirations correspondants, ainsi que le nombre minimum d'exercices pour chaque pièce et chaque niveau.
- † **Manière d'enseigner et énergie** : a guidé le client pendant l'entraînement avec maîtrise et a établi un rapport avec lui ; a fait preuve d'une attitude efficace, de compétences en matière de motivation et de verbalisation.
- † **Rythme et cadence** : enseignement fluide, avec des transitions d'un exercice à l'autre ; choix d'une cadence qui met le client au défi sans compromettre les principes ou provoquer un surmenage ; indications de manière à encourager le bon timing des mouvements et de la respiration ; l'entraînement correspond au temps imparti pour l'examen

Attendez-vous à être interrogé périodiquement sur les exercices et vos choix. Il s'agit d'évaluer la profondeur de votre compréhension des exercices et de la manière de les administrer.

Après avoir travaillé sur chaque équipement individuel, il se peut que l'on vous demande d'enseigner quelques exercices au choix de l'examineur afin de " vérifier par sondage " vos connaissances de l'ensemble du répertoire.

Le nombre d'exercices indiqués ci-dessous après chaque type d'examen est le minimum requis. Des exercices supplémentaires peuvent être inclus si le temps le permet.

Note : Un exercice avec des variations ne compte que pour un seul exercice. Par exemple, si les positions 1, 2 et 5 du jeu de jambes sont montrées, cela compte pour un exercice, et non trois. De même, les versions avancées d'exercices qui ne diffèrent que légèrement de la version intermédiaire (par exemple, Short Spine) ne sont pas considérées comme répondant à l'exigence minimale d'exercices avancés, mais peuvent certainement être incluses.

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

Remarque : Le temps alloué à la partie entraînement de l'examen ne permettra pas d'effectuer tous les exercices du répertoire complet. Vous devez vous assurer que les exercices choisis représentent une séance d'entraînement bien équilibrée qui aborde tous les aspects du mouvement (c.-à-d. flexion, extension, rotation, etc.) et couvre le nombre requis d'exercices essentiels, intermédiaires ou avancés, tout en étant appropriés.
à votre sujet.

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

Examen de mathématiques

En suivant l'analyse posturale et les principes STOTT PILATES, guidez votre sujet dans une séance d'entraînement de 40 à 50 minutes qui combine des exercices de niveau essentiel et intermédiaire.

Niveau 1

† Minimum huit exercices essentiels, quatre exercices intermédiaires

Niveaux 1 et 2 combinés

Vous êtes encouragé à utiliser des accessoires, notamment le Fitness Circle®, le Flex-Band®, l'Arc Barrel et tout autre accessoire utilisé pendant le cours. Les accessoires doivent être utilisés pour faciliter ou ajouter un défi à un exercice, selon les besoins du sujet.

Examen du Reformer

En suivant l'analyse posturale et les principes STOTT PILATES, guidez votre sujet dans une séance d'entraînement de 40 à 50 minutes qui combine des exercices de niveau essentiel et intermédiaire.

Niveau 1

† Minimum six exercices essentiels, quatre exercices intermédiaires

Niveaux 1 et 2 combinés

† Minimum six exercices avancés (en plus de ceux mentionnés ci-dessus)

Examen du travail au sol et du reformer

Après l'analyse posturale et les principes STOTT PILATES, vous guiderez votre sujet dans une séance d'entraînement de 70 à 80 minutes au tapis et sur le Reformer qui combine des exercices essentiels et de niveau intermédiaire.

Vous disposez d'environ 30 minutes pour les exercices au sol et de 40 à 50 minutes pour les exercices sur le Reformer.

Pour la partie Matwork, vous êtes encouragé à utiliser des accessoires, notamment le Fitness Circle®, le Flex-Band®, l'Arc Barrel et tout autre accessoire utilisé pendant le cours. Les accessoires doivent être utilisés pour faciliter ou ajouter un défi à un exercice, selon les besoins du sujet.

Exigences en matière d'exercice

Niveau 1

† Travail au sol - minimum six exercices essentiels, trois exercices intermédiaires

† Reformer - minimum six exercices essentiels, quatre exercices intermédiaires

Niveaux 1 et 2 combinés

Les éléments suivants sont réalisés en plus des exigences précédentes :

† Travail au sol - minimum trois exercices avancés

† Reformer - minimum quatre exercices avancés

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

Matwork, Reformer, Cadillac, Chair et Barrels Examen

Après l'analyse posturale et les principes STOTT PILATES, guidez votre sujet dans une séance d'entraînement pendant les 1 heure 40 à 1 heure 50 restantes, qui combine des exercices de niveau essentiel et intermédiaire.

Vous disposez d'environ 20 minutes pour les exercices au sol et d'environ 30 minutes pour les exercices sur le Reformer. Pour la partie Matwork, vous êtes encouragé à utiliser des accessoires, notamment le Fitness Circle®, le Flex-Band®, l'Arc Barrel et tout autre accessoire utilisé pendant le cours. Les accessoires doivent être utilisés pour faciliter ou ajouter un défi à un exercice, selon les besoins du sujet. Les autres

50 à 60 minutes sont consacrées à un entraînement utilisant le Cadillac (15 minutes), le Stability Chair™ (15 minutes), le Ladder Barrel (10 minutes), le Spine Corrector (5 minutes) et l'Arc Barrel (5 minutes) qui combine des exercices de niveau essentiel et intermédiaire.

Exigences en matière d'exercice

Niveau 1

- † Travail au sol - minimum quatre exercices essentiels, trois exercices intermédiaires
- † Reformer - minimum six exercices essentiels, trois exercices intermédiaires
- † Cadillac - minimum deux exercices essentiels, deux exercices intermédiaires
- † Chaise de stabilité - minimum deux exercices essentiels, deux exercices intermédiaires
- † Ladder Barrel - minimum un exercice Essentiel, un exercice Intermédiaire
- † Correcteur de colonne vertébrale - au minimum un exercice Essentiel, un exercice Intermédiaire
- † Arc Barrel - minimum un exercice Essentiel, un exercice Intermédiaire

Niveaux 1 et 2 combinés

Les éléments suivants sont réalisés en plus des exigences précédentes :

- † Matwork - minimum trois exercices avancés †
- Reformer - minimum trois exercices avancés †
- Cadillac - minimum deux exercices avancés
- † Chaise de stabilité - minimum deux exercices avancés †
- Baril à échelle - minimum deux exercices avancés †
- Correcteur de colonne vertébrale - minimum un exercice avancé †
- Baril à arc - minimum un exercice avancé

Dois-je suivre l'ordre exact du tableau d'exercices ?

Lors de l'examen, l'un des critères les plus importants est que vous êtes capable de créer une séance d'entraînement qui répond aux besoins du client, et que la séance d'entraînement a un certain degré de "fluidité". La capacité à programmer est également extrêmement importante, et la séance d'entraînement doit donc contenir une quantité égale des deux. Vous êtes encouragé à suivre l'ordre des tableaux d'exercices pour la plus grande partie de votre examen, mais les exercices peuvent être enseignés dans un autre ordre si vous êtes en mesure de fournir une raison pour ce changement d'ordre. Par exemple "cela crée une meilleure fluidité dans l'entraînement ; c'est un exercice préparatoire ; c'est un contre-mouvement agréable après ce que nous venons de faire". Vous devez être en mesure de justifier votre choix.

Ceci est particulièrement approprié lorsque plus d'équipement est utilisé comme dans un examen de certification complet.

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

Niveau 2 - Pratique uniquement

Vous n'avez pas besoin de faire une analyse posturale, de faire un entraînement ciblé ou de suivre les principes STOTT PILATES.

Le test est conçu de cette manière pour évaluer la profondeur de votre compréhension des exercices et la façon dont vous les reliez à votre sujet. Les exercices Fitness Circle®, Flex-Band® et Arc Barrel peuvent être incorporés dans la partie Travail au sol.

L'examen de Matwork avancé ne doit pas durer plus de 30 minutes et comprendre au moins six exercices avancés après un bref échauffement.

L'examen avancé sur Reformer ne doit pas durer plus de 30 minutes et comprend un bref échauffement et environ neuf exercices avancés.

L'examen du répertoire avancé du travail au sol/du reformer ne doit pas durer plus de 45 minutes et comprend un bref échauffement sur le sol, environ trois exercices avancés de travail au sol et neuf exercices avancés sur le reformer.

L'examen Advanced Matwork/Reformer/Cadillac, Chair & Barrels doit durer une heure et comprendre un bref échauffement sur le tapis, environ trois exercices Advanced Matwork, six exercices Advanced Reformer, quatre sur le Cadillac, deux sur la Chair, deux sur le Ladder Barrel, un sur l'Arc Barrel et un sur le Spine Corrector.

Quelle est la meilleure préparation pour la partie pratique de mon examen ?

En plus de bien comprendre la matière sur le plan conceptuel et de réviser physiquement les exercices, la meilleure préparation à l'examen pratique est l'enseignement pratique à autant de personnes différentes que possible (famille, amis, camarades de classe) afin d'appliquer vos connaissances, de les adapter à de nombreux types de corps différents, d'améliorer vos compétences pédagogiques et de vous sentir à l'aise avec votre expérience d'enseignant. Pratiquez l'enseignement dans les délais impartis et en réalisant au moins le nombre minimum d'exercices.

Que dois-je savoir pour mon examen écrit ?

L'examen écrit consiste en des questions à choix multiples, des questions à compléter ou à appairer, et des questions d'identification musculaire. Il faut compter environ 2 à 3 heures pour passer l'examen. Toutefois, vous n'êtes pas tenu de le terminer dans un délai précis.

L'examen teste vos connaissances sur les points suivants :

- † Termes anatomiques de base tels que neutre anatomique, termes anatomiques directionnels, mouvements anatomiques, plan et axes, articulations et joints, tendons, ligaments et proéminences corporelles, etc.
- † Origine, insertion et action des muscles (veuillez vous référer à la liste des muscles dans le livre des supports de travail au sol/de reformation)
- † Reconnaissance des diagrammes des différents muscles
- † Contractions concentriques, excentriques et isométriques de muscles spécifiques pendant des mouvements et exercices spécifiques
- † Les mouvements qui composent les exercices et leurs descriptions anatomiques appropriées
- † Ordre du Matwork essentiel et intermédiaire (Matwork, Matwork & Reformer ou Matwork, Reformer, & examen CCB) †
- † Ordre du Reformer essentiel et intermédiaire (Reformer, Matwork & Reformer ou Matwork, Reformer, & examen CCB) †
- † Alignement postural idéal et groupes de muscles opposés
- † Mauvais alignement postural et déséquilibres musculaires
- † Modifications des exercices pour les mauvais alignements posturaux
- † Programmes pour s'adapter aux mauvais alignements posturaux
- † Mise en place correcte de l'équipement, des positions de départ, des schémas de mouvement et de l'intention ou du but principal de chaque exercice.
- † Les principes STOTT PILATES - descriptions anatomiques et objectif
- † Les termes anatomiques appropriés doivent être compris et utilisés dans toutes les catégories pertinentes ci-dessus.

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

Remarque : En plus des manuels et du matériel de soutien STOTT PILATES, les étudiants doivent étudier l'anatomie fonctionnelle de base. Les ressources externes suivantes sont fortement recommandées : - *Trail Guide to the Body*, Andrew Biel ;

- *Atlas of Anatomy*, Gilroy, MacPherson, Ross ; - *Trail Guide to the Body 6th Edition Flash Cards*, Andrew Biel ;
- *AnatomyMapp®*, Books of Discovery ; - *Anatomy Flash Cards*, Anne Gilroy ; - *Anatomy of Movement*, Blandine Germain

Politiques et procédures pour les examens écrits

- † Aucune personne ne sera autorisée à entrer dans la salle d'examen pendant l'examen, à l'exception des candidats concernés et des personnes chargées de la surveillance de l'examen.
- † Vous devez vous présenter à la salle d'examen au moins 15 minutes avant le début de l'examen.
- † Le surveillant de l'examen a le pouvoir d'assigner des sièges à sa discrétion.
- † Il peut vous être demandé de fournir une pièce d'identité avec photo (photo d'identité signée).
 - † La pièce d'identité avec photo peut comprendre l'un des éléments suivants, pour autant qu'elle comporte une photo et une signature : passeport à jour (tout pays) ou permis de conduire en cours de validité (tout pays) ou carte de santé en cours de validité.
- † Vous ne devez communiquer avec personne, de quelque manière que ce soit, pendant l'examen. Vous ne pouvez pas quitter la salle d'examen sans être accompagné pour quelque raison que ce soit, y compris pour aller aux toilettes. Si vous devez aller aux toilettes, vous devez lever la main pour attirer l'attention du surveillant de l'examen et attendre qu'on vous accompagne aux toilettes.
- † Tous les manteaux et vestes seront placés à un endroit où vous ne pourrez pas y accéder pendant l'examen. Toutes les aides non autorisées seront rangées à l'intérieur d'un sac, qui devra ensuite être bien fermé et placé au bord extérieur de la salle, loin de la zone d'examen. Il ne sera pas possible d'accéder aux sacs ou aux objets personnels et à leur contenu avant la fin de l'examen.
- † Les aides non autorisées comprennent, sans s'y limiter : cahier, notes personnelles, trousse à crayons, téléphone cellulaire, ordinateur portable, montre et tout autre article personnel. Vous ne pouvez avoir que de l'eau, un stylo/crayon et une gomme dans votre espace d'examen.
- † Les questions seront répondues pendant les 15 dernières minutes de l'examen. Le surveillant vous indiquera quand vous pourrez poser des questions. Vous devez lever la main et attendre que le surveillant d'examen vienne à vous. Vous ne devez pas quitter la salle avant que le surveillant n'ait ramassé toutes les copies d'examen et ne vous ait demandé de le faire.

Le Centre de formation Merrithew n'est pas responsable des objets personnels laissés dans les salles d'examen.

Quel contenu vidéo puis-je visionner avant mes examens ?

Tout le répertoire STOTT PILATES peut être acheté par l'intermédiaire de Merrithew Connect.

Veuillez consulter les vidéos pertinentes de la liste ci-dessous :

- † STOTT PILATES® Essential Matwork Répertoire, 4ème édition
- † STOTT PILATES® Intermediate Matwork Répertoire, 4ème édition
- † STOTT PILATES® Advanced Matwork Répertoire, 4ème édition
- † STOTT PILATES® Essential Reformer Répertoire, 4ème édition
- † STOTT PILATES® Intermediate Reformer Répertoire, 3rd Ed.ition (2 DVD set)
- † STOTT PILATES® Advanced Reformer Répertoire, 3rd Ed.ition
- † STOTT PILATES® Essential Cadillac Répertoire, 3rd Ed.ition
- † STOTT PILATES® Intermediate Cadillac Répertoire, 3rd Ed.ition
- † STOTT PILATES® Advanced Cadillac Répertoire, 3rd Ed.ition
- † STOTT PILATES® Essential Stability Chair™ Répertoire, 3ème Ed.ition
- † STOTT PILATES® Intermediate Stability Chair™ Répertoire, 3rd Ed.ition
- † STOTT PILATES® Advanced Stability Chair™ Répertoire, 3rd Ed.ition
- † STOTT PILATES® Complete Barrels Répertoire, 3rd Ed.ition (2 DVD set)

Questions fréquemment posées sur les examens de cours (suite)

J'ai suivi le cours IMP 2e édition et j'ai appris le sixième principe. Devrai-je le connaître pour l'examen ?

À ce stade, il n'y aura pas de questions dans la partie écrite de l'examen qui se rapportent directement au sixième principe, aux schémas de mouvement ou à des informations supplémentaires. Dans la partie pratique de l'examen, il n'est pas nécessaire de démontrer un contenu qui ne figure pas dans nos manuels de cours ; cependant, vous êtes encouragé à inclure leurs concepts dans le corps de l'exercice. Par exemple, décrivez l'alignement des jambes dans divers exercices (une ligne passant par les hanches, les genoux, les chevilles et les orteils pour commencer la préparation des abdominaux), ou comment un modèle de mouvement est présent dans un exercice (charnière au niveau des hanches lorsque le bassin s'abaisse dans la préparation du pont des épaules). Aucune note ne sera retirée si ces informations ne sont pas fournies, mais le fait de les inclure démontrera une compréhension plus approfondie de la matière.

EXAMENS SURVEILLÉS

Je ne peux pas passer mes examens dans un centre de formation Merrithew. Quelles sont mes options ?

Si vous n'êtes pas en mesure de passer la partie écrite de votre examen dans un centre de formation Merrithew, vous avez la possibilité de passer l'examen par un surveillant. Les conditions d'un examen surveillé sont les suivantes :

- † Une troisième partie non intéressée (notaire ou bibliothèque publique) doit superviser l'examen écrit.
 - † L'examen doit être passé dans les six mois suivant la fin du dernier cours de certification.
 - † Les frais d'examen (pratique et écrit) doivent être payés en totalité avant l'envoi de l'examen écrit au surveillant spécifié
- L'utilisation d'une bibliothèque publique est un protocole standard pour la plupart des examens du cours STOTT PILATES, car ces endroits font passer une variété d'examens pour diverses organisations.

Procédures d'examen surveillé

Contactez l'équipe de programmation de l'éducation à l'adresse exams@merrithew.com pour exprimer votre intention de passer un examen par un surveillant. Vous devrez fournir les informations suivantes.

- † Lieu de l'examen (p. ex. bibliothèque publique), adresse postale et numéro de téléphone
- † Personne de contact supervisant l'examen écrit
- † Mode de paiement (VISA, MasterCard, AMEX, ou mandat postal)

L'équipe de programmation de l'éducation enverra au surveillant le dossier d'examen sous forme numérique et celui-ci pourra être renvoyé à exams@merrithew.com. Il contiendra les éléments suivants :

- † Examen écrit du cours de certification STOTT PILATES (1 copie)
- † Reçu du paiement (1 copie)
- † Instructions pour la personne qui supervise l'examen

Responsabilités des étudiants

- † Définir l'heure et la date pour passer l'examen
- † Fournir des coordonnées à jour (numéros de téléphone et adresse électronique) sur l'examen écrit afin que nous puissions vous informer des résultats.
- † Les journaux d'observation et de pratique dûment remplis doivent être soumis le jour de l'examen (examen écrit ou pratique). Si l'étudiant ne soumet pas tous les journaux dans les sept (7) jours suivant la dernière partie de l'examen, l'examen entier sera annulé.

Responsabilités des surveillants

- † Recevoir le dossier d'examen
- † Superviser le déroulement de l'examen (date, heure et lieu à convenir entre le surveillant et l'étudiant).

Procédure d'examen vidéo

Le but de l'examen pratique est de vous observer pendant que vous dirigez un "sujet" pendant une séance d'exercices. Le sujet doit connaître le répertoire STOTT PILATES couvert par l'examen et être capable d'exécuter les exercices requis en toute sécurité (élève, instructeur certifié STOTT PILATES, client, etc.). La séance d'entraînement enregistrée sur vidéo sera d'une heure pour le Matwork ou le 90 minutes pour l'examen Matwork & Reformer, et deux heures pour l'examen Matwork, Reformer, Cadillac, Chair & Barrels.

Considérations techniques

- t Positionnez l'appareil photo de manière à observer une vue latérale du corps du sujet (sur toute sa longueur), en prévoyant un espace supplémentaire de trois (3) pieds / 0,9144 mètre de chaque côté pour avoir suffisamment de place pour bouger. Veillez à ce que la vue soit suffisamment proche pour que les détails du mouvement du sujet et l'interaction entre vous et votre sujet soient visibles.
- t Testez l'équipement vidéo et le niveau sonore et assurez-vous qu'il enregistre correctement et que votre voix peut être entendue sur la bande.
- t Faire face à l'appareil photo (en se plaçant de l'autre côté de son sujet pour ne pas gêner la vue)
- t Les ajustements de la caméra doivent être effectués lors des pauses naturelles du processus d'examen (c'est-à-dire entre l'analyse posturale et le travail au sol ou entre le travail au sol et le Reformer).
- t Le montage vidéo n'est PAS autorisé
- t L'enregistrement ne doit PAS être arrêté à un autre moment de la partie pratique de l'examen.
L'entraînement de votre sujet doit être continu
- t L'utilisation de notes, notamment de listes de contrôle ou de manuels d'analyse posturale, n'est PAS autorisée.
- t Les vidéos doivent être soumises via un lien web sécurisé fourni par l'équipe de programmation de l'éducation.

Réalisation de l'examen

Veillez lire la section "Qu'est-ce que l'examen pratique ?" pour plus de détails. Respectez les délais et les exigences minimales indiqués. Vous devez indiquer votre nom et le nom de votre sujet d'examen. Le sujet de l'examen doit être familier avec le répertoire requis associé à votre examen.

APRÈS VOS EXAMENS

Combien de temps faut-il pour recevoir la notification de mes résultats ?

Les résultats de l'examen vous seront envoyés directement, normalement par e-mail. Le centre de formation Merrithew et/ou le formateur d'instructeurs seront également informés des notes. La notation prend entre quatre et six semaines à compter de la date de l'examen. Veuillez noter que les examens ne sont pas renvoyés mais peuvent être examinés sur demande.

Que se passe-t-il si je ne réussis pas mon examen ?

Si vous devez repasser une partie ou la totalité de l'examen, vous devez le faire dans les six mois suivant la date de l'examen initial. Cela permet de s'assurer que les informations restent relativement fraîches, tout en laissant le temps d'étudier et de s'améliorer dans les domaines nécessaires. Si le délai de six mois est dépassé, vous devez repasser l'examen écrit et l'examen pratique. Il est également fortement recommandé de réserver des séances privées avec un instructeur formateur pour réviser le contenu.

Si vous passez l'examen pour la première fois et que vous échouez aux deux parties, vous avez une nouvelle chance, dans les six mois, de réussir l'examen. Si vous échouez aux deux parties la deuxième fois, vous devez attendre six mois avant de vous représenter à l'examen.

Pour trouver le centre de formation Merrithew le plus proche de chez vous, rendez-vous sur merrithew.com/education/wheretotrain.