



FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Biopilates™ Merrithew™ Stott Pilates™

EXAM PREPARATION / PREPARATION DES EXAMENS

Vous avez choisi de vous présenter à l'examen, bravo.

Il est temps de s'organiser pour le préparer.

You have chosen to take the exam, congratulations.

Now it's time to get organized to prepare for it.

Il vous faudra faire deux choses :

- 1- Apprendre les muscles et les mouvements
- 2- revoir tous les exercices pour monter un programme.

You will need to do two things:

- 1- Learn the muscles and movements**
- 2- Review all the exercises to build a program.**

J'ai une méthode à vous proposer, vous n'êtes pas obligé de commander les livres sur Amazon, vous pouvez vous-même faire votre propre livre si vous avez le temps nécessaire à allouer à vos révisions, vous avez un accès libre sur mon site internet sur toutes les flash cards.

I have a method to propose to you, you don't have to order the books on Amazon, you can make your own book if you have the time to allocate to your revisions, you have free access on my website on all the flash cards.

Si vous avez commandé les livres sur amazon voici ce que je vous propose :

If you have ordered the books on Amazon, here is what I suggest:



I - LE LIVRE D'EXERCICE D'ANATOMIE / THE ANATOMY EXERCISE BOOK

1- Commencez par remplir les fiches de vos muscles en manuscrit, ne travaillez pas avec votre ordinateur, la mémorisation passe par l'écriture.

1- **Start by filling in your muscle cards in manuscript, don't work with your computer, memorization is through writing.**

CORRECTIONS

Muscles antérieurs du tronc & du cou
p. 77 du cahier d'exercices

Le Grand droit de l'abdomen
Rectus Abdominis

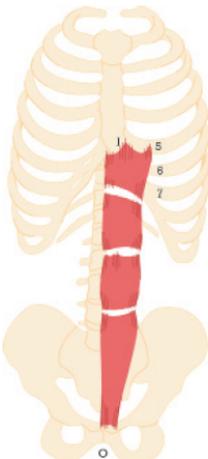
le muscle grand droit de l'abdomen est un muscle long et plat de l'abdomen. il se prolonge sur toute la longueur de l'abdomen et est séparé de l'autre côté par la ligne blanche. Le grand droit de l'abdomen est enfermé dans une gaine, formée par les aponévroses des obliques et transversus

Is a long flat muscle of the abdomen, the rectus abdominis extends along the whole length of the front of the abdomen and is separated from its fellow of the opposite side by the linea alba. The rectus is enclosed in a sheath formed by the aponeuroses of the obliques and transversus

ORIGINE la crête du pubis et la symphyse / Crest of the pubis and pubic tubercle, front of the pubic symphysis

INSERTION cartilages costaux de la 5ème à la 7ème côte, et sur le côté de l'appendice xiphoïde / costal cartilages of rib 5 to 7, side of the xiphoid process

ACTIONS unilatérale = flexion latérale du tronc du même côté ; bilatérale : flexion avant du tronc / unilaterally: lateral flexion of the trunk to the same side; bilaterally: forward flexion of the trunk



Le muscle oblique externe
External Oblique

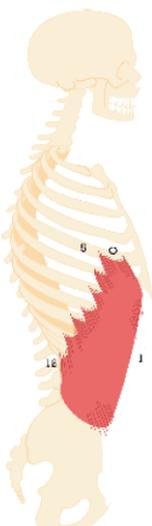
Le muscle grand oblique est situé dans la partie antérieure et latérale de l'abdomen, c'est le plus grand et le plus superficiel des muscles abdominaux.

The external oblique a muscle of the abdomen situated on the lateral and anterior parts of the abdomen, is the largest and the most superficial of the three flat muscles in the abdomen.

ORIGINE Sternum, surfaces externes et bords inférieurs des 8 dernières côte (5ème à 12ème côtes) / Sternum, external surfaces and inferior borders of the lower eight ribs (5-12)

INSERTION bord de l'aponévrose abdominale, des côtes à l'intérieur des crêtes iliaques, crête du pubis / broad abdominal aponeurosis from ribs to anterior iliac crest, crest of pubis

ACTIONS unilatérale : flexion du tronc et rotation du tronc du côté opposé ; bilatérale : flexion avant du tronc, bascule postérieure du bassin et compression du contenu abdominal / unilaterally: lateral flexion of the trunk to the same side and rotation of the trunk to the opposite side; bilaterally: forward flexion of the trunk, posterior tilt of the pelvis compression of abdominals

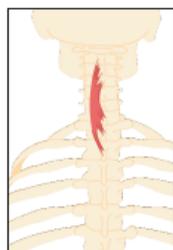


2 LES MUSCLES

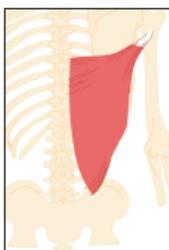


2- À la fin du livre, vous avez une quantité d'images, écrivez le nom des muscles sous chacune des images avant de les découper et les coller sur la page des mouvements.

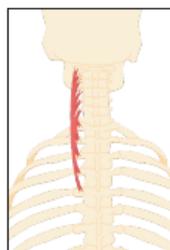
2- At the end of the book, you have a quantity of images, write the name of the muscles under each image before cutting them out and pasting them on the movement page.



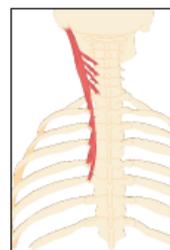
Le muscle épineux de la nuque (même côté)
Spinalis cervicis
(same side)



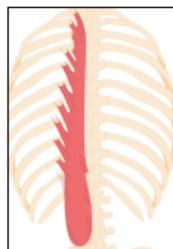
Muscle grand dorsal
Lassitimus dorsi



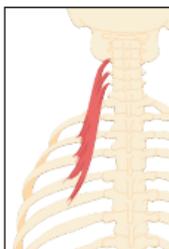
Muscle transversaire du ouu (même côté)
Longissimus cervicis
(same side)



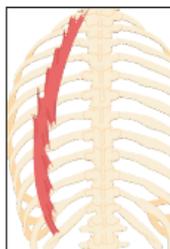
Muscle petit complexus (même côté)
Longissimus capitis
(same side)



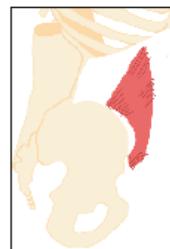
Muscle long dorsal (même côté)
Longissimus thoracis
(same side)



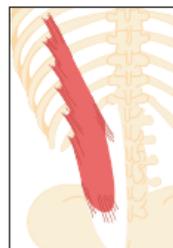
Le muscle iliocostal du ouu (même côté)
Iliocostalis cervicis
(same side)



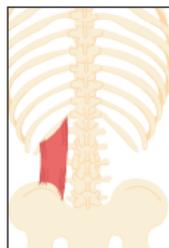
Muscle iliocostal du thorax (même côté)
Iliocostalis thoracis
(same side)



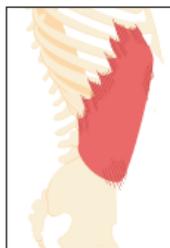
Le muscle oblique interne antérieur (même côté)
Internal oblique anterior
(same side)



Le muscle sacro lombaire (même côté)
Iliocostali lumborum
(same side)



Le muscle carré des lombes (même côté)
Quadratus lumborum
(same side)

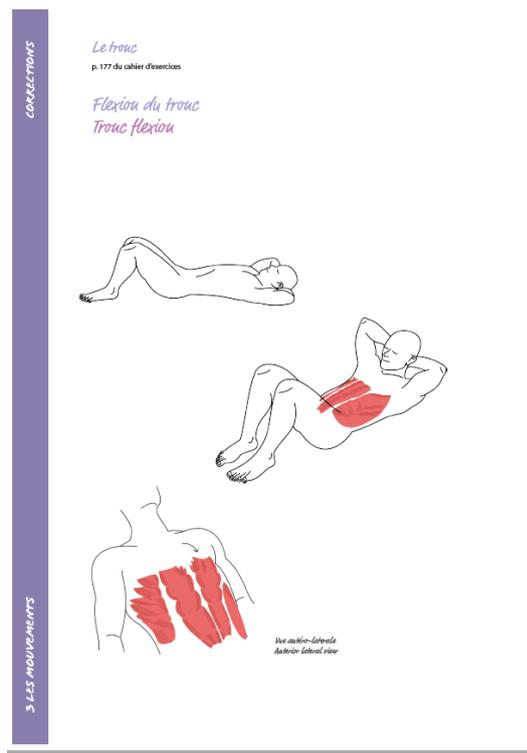


Le muscle oblique externe (même côté)
External oblique
(same side)



3 - Collez ensuite dans les pages des mouvements les différents muscles.

3 - Glue the different muscles on the movement pages



Le Grand droit de l'abdomen
Rectus abdominis



Le muscle oblique externe
External oblique



Le muscle oblique interne antérieur
Internal oblique anterior



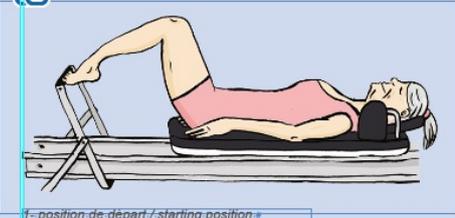
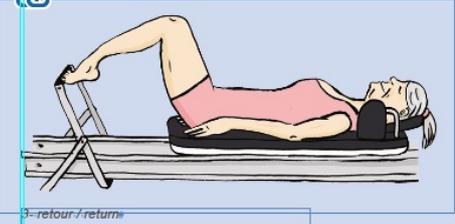
Le muscle oblique interne supérieur
Internal oblique superior



II - LE LIVRE D'ANALYSE POSTURALE ET DE REFORMER / THE POSTURAL ANALYSIS AND REFORMER BOOK

- 1- Compléter chaque exercice comme ci-dessous avec le but, les plans et axes et les emphases musculaires isométrique, concentrique et excentrique.
- 1- **Complete each exercise as below with the purpose, the planes and axes and the isometric, concentric and eccentric muscle emphases.**



JOUR 6 - JEU DE PIEDS	JEU DE PIEDS FOOTWORK	Le but / goal : Extension and flexio hip and knee Les plans / plans : Sagital plane #
	1  <p style="font-size: small;">1 - position de départ / starting position #</p>	Mouvement / movement : ↗ Hip and knee flexion Muscles cibles / target muscle : ↗ spsoas · Illiacus · hamstrings#
	2  <p style="font-size: small;">2 - pousser / press out #</p>	Mouvement / movement : ↗ extension hip and knee Muscles cibles / target muscle : ↗ Glust · concetric Quad · concentric · #
3  <p style="font-size: small;">3 - retour / return #</p>	Mouvement / movement : ↗ Flexion hip and Knee Muscles cibles / target muscle : ↗ Gluts · excentric · Quad · excentic#	



2- Classifier les modifications en fonction des différentes postures.

2- **Classify the modifications according to the different postures.**

Suggérez une modification. / Appropriate modification. ¶	
Cyphose-lordose. / Kyphosis-lordosis: ↯	
.....	
.....	
Dos plat. / Flat back: ↯	
.....	
.....	
Dos en S. / Sway back: ↯	
.....	
.....	
Posture militaire. / Military posture: ↯	
.....	
.....	



3- À la fin du livre à compléter avec l'analyse posturale et les différents programmes de vos élèves.

3- At the end of the book to complete with the postural analysis and the different programs of your students.

Prenez vos photos pour illustrer votre cas pratique. #

Vue de droite Right view#	Vue de gauche Left view#	Vue de face Front view#	Vue de dos Back view#
Cheville# Ankle-joints#	Cheville# Ankle-joints#	Pieds# Feet#	Pieds# Feet#
Genoux# Knee-joints#	Genoux# Knee-joints#	Genoux# Knee-joints#	Fémurs# Femurs#
Hanches# Hip-joints#	Hanches# Hip-joints#	Bassin# Pelvis#	Bassin# Pelvis#
Bassin# Pelvis#	Bassin# Pelvis#	Cage thoracique# Rib-cage#	Omoïdés# Scapulae#
Colonne lombaire# Lumbar-spine#	Colonne lombaire# Lumbar-spine#	Épaules# Shoulders#	Humérus# Humeri#
Colonne dorsale (lower)# Thoracic-spine-(lower)#	Colonne dorsale (lower)# Thoracic-spine-(lower)#	Tête# Head#	Enroulement dorsal# Sequencing-through-spine# Vue de profil / from-the-side#
Colonne dorsale (upper)# Thoracic-spine-(upper)#	Colonne dorsale (upper)# Thoracic-spine-(upper)#		Vue de dos / from-the-back#
Colonne cervicale# Cervical-spine#	Colonne cervicale# Cervical-spine#		
Tête# Head#	Tête# Head#		