

Les examens STOTT PILATES® Foire aux questions

Les questions et les réponses suivantes décrivent le processus pour obtenir un certificat STOTT PILATES.

Combien de temps aije pour compléter mon parcours d'étude et procéder à l'examen?

Vous devez procéder à votre examen dans les six mois suivant le dernier jour de votre cours de certification STOTT PILATES (incluant le cour Blessures et Populations Spécifiques).

Quel examen dois-je prendre?

Vous avez le choix entre les examens niveau 1 (essentiel et intermédiaire), les examens niveaux 1 et 2 combinés (essentiel, intermédiaire, avancé) ou les examens niveau 2 (avancé) dans le curriculum suivant :

- Examen au Sol
- Examen Reformer
- Examen au Sol & Reformer
- Examen au Sol, Reformer, Cadillac, Chaise & Barils

Si vous prenez le(s) cour(s) IMP, IR, ICCB vous êtes admissible aux examens niveaux 1.

Si vous prenez le(s) cour(s) AM, AR, ACCB vous êtes admissible aux examens niveaux 1 et 2.

Si vous êtes déjà certifier STOTT PILATES niveau 1 et vous voulez ensuite passer au curriculum avancé, vous êtes admissible aux examens niveau 2 qui comprend juste un examen pratique.

Si vous détenez votre certification STOTT PILATES au sol et que vous prévoyez passer l'examen pour la certification au Reformer (ou vice-versa), vous serez demandé à passer un examen STOTT PILATES combiné Sol & Reformer afin que l'on puisse évaluer votre habileté de créer, avec divers répertoire, un programme d'entraînement varié.

Vous n'êtes pas obligé d'entreprendre (et de payer pour) deux ou plusieurs examens si vous planifier de prendre d'autres cours de certification. Vous pouvez attendre de terminer les cours afin de passer un examen combiné.

Si vous choisissez de passer un examen du niveau 1 et que vous aimeriez passer la certification du niveau 2 à une date ultérieure, des frais pour chacun des niveaux seront appliqués.

Si vous passer l'examen en combinant les deux niveaux 1 et 2, il se peut que vous soyez certifié que pour le niveau 1 et devez reprendre le niveau 2 ou il se peut que vous soyez honoré certaine partie du niveau 1 et du niveau 2. Il y a des frais supplémentaire pour chaque reprise d'examen.

Vous êtes éligible d'entreprendre l'examen pour la Certification Complète lorsque vous avez complété tous les cours de niveaux 1 & 2 requis (Sol, Reformer, Cadillac, Chaise et Barils) ainsi que le cours Blessures et Populations Spécifiques.

Les détails de vos pointages de votre examen peuvent vous être remis, toutefois aucune copie d'examen ne vous sera envoyée.

Quel est la note de passage?

Vous devez obtenir une note de passage d'une moyenne de 80% (pratique et écrit) et un minimum de 75% à chacune des sections (pratique et écrit) pour réussir votre examen et obtenir votre certification. Échec d'une section de votre examen (pratique ou écrit) : vous devez reprendre la section que vous avez échouée dans les six mois suivant la date de l'examen. Échec des deux sections (pratique et écrit) : vous devez reprendre l'examen au complet dans les six mois suivant la date de l'examen. Ce délai assure que les informations restent fraîches en mémoire mais vous permet du temps pour réviser le matériel.

Dans le cas que vous dépassiez la date limite de six mois, vous allez devoir reprendre les deux sections de l'examen (pratique et écrit) avec la suggestion de céder un cours privé avec un Formateur.

Que dois-je faire si je dépasse le délai requis de six mois pour faire mon examen?

Si vous dépassez le délai de six mois alloués pour préparer votre examen, vous devez reprendre un cours privé avec un Formateur pour réinitialiser votre candidature. Le répertoire de révision sera déterminé selon vos besoins pour l'examen. Le nombre d'heure de rattrapage variera selon l'examen que vous prévoyez prendre et le répertoire que vous avez besoin de couvrir.

Le minimum d'heure requis en privé avec un Formateur est :

- Sol - 1 heure
- Reformer - 1 heure
- Sol & Reformer - 1 à 2 heures
- Sol, Reformer & CCB - 2 à 3 heures

Davantage d'heures de révision seront suggérées si le Formateur considère que l'étudiant en aura besoin pour une meilleure préparation pour l'examen.

Que dois-je faire lors de mon examen pratique?

Le temps alloué pour l'examen pratique est comme suit:

- Sol - 1 heure
- Reformer - 1 heure
- Sol + Reformer - 1.5 heures
- Sol, Reformer, Cadillac, Chaise, Barils - 2 heures

VOICI LES ÉTAPES A SUIVRE DURANT VOTRE EXAMEN PRATIQUE

La Prise d'information : Les cinq à dix premières minutes sont consacrés à la prise d'information sur l'historique, la condition physique et les buts de votre client.

L'Analyse posturale : Dans les cinq à dix minutes qui suivent la prise d'information, vous devez analyser le sujet dans tous les angles; les deux côtés, l'avant et l'arrière du corps DANS CET ORDRE. En utilisant la visualisation ET la palpation, verbalisez ce que vous trouvez à l'examineur. Vous allez devoir verbaliser à l'examineur les points de focus et le programme d'entraînement en incluant les muscles/groupe de muscle qui vont être à travailler, les problèmes d'alignement et quels accessoires ou modification vont être utilisés.

Les Cinq principes de base : Ensuite, vous passerez en revue les cinq principes de base avec votre sujet. Ils devront être introduits DANS LE BON ORDRE, en utilisant des indications claires avec imageries et mouvements pour aider le sujet à comprendre et de se concentrer sur une plus grande conscience du corps. Suivez la liste des cinq principes de base dans les manuels et choisissez les meilleures séquences de mouvements pour démontrer chaque principe, et pour servir également dans le cadre de l'échauffement pour votre sujet. Expliquez clairement pourquoi chacun des principes est important, et comment il sera intégré dans le programme d'entraînement. Si le temps vous le permet, vous pouvez enseigner un ou plusieurs des exercices d'échauffement. Cependant, soyez conscient des contraintes de temps à l'examen afin que vous puissiez toucher sur tous les points clés et la correction appropriée lors du programme.

L'Entraînement : Le reste de l'examen pratique est consacré à la prise de votre sujet à travers un entraînement approprié. Le temps alloué pour la partie d'entraînement de l'examen ne vous permettra pas d'exécuter tous les exercices du répertoire. Assurez-vous d'adopter un entraînement bien équilibré en choisissant des exercices en conséquence de l'analyse posturale et abordant tous les aspects du mouvement (flexion, extension, rotation, flexion latérale). Couvrir le nombre minimum requis d'exercices essentiels, intermédiaires ou avancés, tout en étant adaptée à votre sujet.

Comment vais-je être évalué?

Les domaines suivants seront évalués:

- l'Analyse Posturale
- Points de focus pour la séance d'entraînement; clairs, concis et appropriés
- Les Principes de base: enseignées séparément de l'Échauffement au Sol et appliquées à tous les exercices

- Attitude d'enseignement : de manière pédagogique et avec énergie (attitude, motivation, les compétences de verbalisation). Vous dirigez votre sujet avec contrôle et savez développer une relation avec votre sujet.
- Capacité de dicter l'exercice: utilisation de l'imagerie, des indications verbales, et kinesthésiques (tactile) pour aider à guider votre sujet à travers les exercices et dans les transitions, les indications devront être spécifiques à votre sujet.
- Aptitude à corriger: utilisation de l'imagerie, des indications verbales, et kinesthésiques (tactile) pour assurer un alignement correct et la bonne exécution des exercices
- Connaissance du contenu, connaître le répertoire d'exercices; les mouvements et la respiration, le nombre minimum d'exercices requis pour l'examen.
- La progression de l'exercice et une justification pour les exercices choisis, en appliquant des corrections et modifications nécessaires.
- Rythme et le cadence de l'entraînement: la fluidité, en utilisant des transitions d'un exercice à l'autre, en choisissant un rythme qui défie l'individu sans compromettre les principes fondamentaux des cinq principes de base ou provoquant le surmenage, et de verbaliser de manière à conserver le rythme et le temps alloué pour le nombre requis d'exercice.

VEUILLEZ NOTER Attendez-vous à être interrogé périodiquement sur les exercices et vos choix d'exercice. Ceci est pour évaluer la profondeur de votre compréhension des exercices et comment les administrer. Après avoir travaillé sur chaque pièce d'équipement, vous pourriez être invité à enseigner quelques exercices au choix de l'examineur. Les Journaux de Bord pour La Pratique et l'Observation doivent être remis à l'examen pratique sinon les examens ne seront pas traités

Quel sont les nombres d'exercices requis par examen?

Examen au Sol

Après la prise d'information, l'analyse posturale et les cinq principes de base, vous aurez 40 à 50 minutes à compléter les nombres d'exercices suivant:

- **Niveau 1** : 8 essentiel, 4 intermédiaire
- **Niveau 1 + 2** : 8 essentiel, 4 intermédiaire, 4 avancé
- **Niveau 2** : Dure 30 minutes. Vous n'avez pas à produire une analyse posturale, programme d'entraînement ni les cinq principes de base. Échauffement bref + 9 avancé

Examen Reformer

Après la prise d'information, l'analyse posturale et les cinq principes de base, vous aurez 40 à 50 minutes à compléter les nombres d'exercices suivant:

- **Niveau 1** : 6 essentiel, 4 intermédiaire
- **Niveau 1 + 2** : 6 essentiel, 4 intermédiaire, 6 avancé
- **Niveau 2** : Dure 30 minutes. Vous n'avez pas à produire une analyse posturale, programme d'entraînement ni les cinq principes de base. Échauffement bref + 9 avancé

Examen au sol et Reformer

Après la prise d'information, l'analyse posturale et les cinq principes de base, vous aurez 70 à 80 minutes à compléter les nombres d'exercices suivant :

- **Niveau 1** : 6 essentiel, 3 intermédiaire dans 30 minutes au sol + 6 essentiel, 4 intermédiaire dans 40 à 50 minutes sur Reformer
- **Niveau 1 + 2** : 6 essentiel, 3 intermédiaire, 3 avancé dans 30 minutes au sol + 6 essentiel, 4 intermédiaire, 4 avancé dans 40 à 50 minutes sur Reformer
- **Niveau 2** : Dure 45 minutes. Vous n'avez pas à produire une analyse posturale, programme d'entraînement ni les cinq principes de base. Échauffement bref + 3 avancé au sol, 9 avancé Reformer

Examen au sol, Reformer, Cadillac, Chaise, Barils

Après la prise d'information, l'analyse posturale et les cinq principes de base, vous aurez 70 à 80 minutes à compléter l'entraînement 20 minutes au sol; 30 minutes sur Reformer; 15 minutes sur Cadillac, 15 minutes sur la Chaise; 10 minutes Ladder Barrel; 5 minutes Spine Corrector; 5 minutes Arc Barrel.

Niveau 1 :

- Sol : 4 essentiel, 3 intermédiaire
- Reformer : 6 essentiel et 3 intermédiaire
- Cadillac : 2 essentiel et 2 intermédiaire
- Chaise : 2 essentiel et 2 intermédiaire
- Ladder Barrel : 1 essentiel et 1 intermédiaire
- Spine Corrector : 1 essentiel et 1 intermédiaire
- Arc Barrel : 1 essentiel et 1 intermédiaire

Niveau 1 + 2 :

- Sol : 4 essentiel, 3 intermédiaire, 3 avancé
- Reformer : 6 essentiel, 3 intermédiaire, 3 avancé
- Cadillac : 2 essentiel, 2 intermédiaire, 2 avancé
- Chaise : 2 essentiel, 2 intermédiaire, 2 avancé
- Ladder Barrel : 1 essentiel, 1 intermédiaire, 2 avancé
- Spine Corrector : 1 essentiel, 1 intermédiaire, 1 avancé
- Arc Barrel : 1 essentiel, 1 intermédiaire, 1 avancé

Niveau 2 : Dure 60 minutes. Vous n'avez pas à produire une analyse posturale, programme d'entraînement ni les cinq principes de base. Échauffement bref + 3 Avancé au sol, 9 Avancé Reformer, 4 Cadillac, 2 Chaise, 2 Ladder Barrel, 1 Spine Corrector, 1 Arc Barrel

VEUILLEZ NOTER

- Il est très important d'incorporer le Fitness Circle® cerceau de résistance, le FlexBand® bande élastique et l'Arc Barrel dans la programme d'entraînement.
- Un exercice qui comporte plusieurs variations dans la même catégorie compte pour qu'un seul exercice. Exemple : Jeux de pieds position 1, 2 et 5 compte que pour un seul exercice et non trois. Aussi, la version plus avancé d'un exercice avec une légère différence ne compte pas comme minimum d'exercices requis mais peut être intégrer dans le programme.

Quel est la meilleure façon pour me préparer pour l'examen pratique?

PRATIQUER! PRATIQUER! PRATIQUER! Pratiquez-vous à enseigner dans un délai spécifique avec le nombre minimum d'exercices requis.

Afin de mieux comprendre, d'assimiler le répertoire d'exercices et de gagner de l'expérience, enseignez auprès de plusieurs personnes possible (amis, famille, collègues). Ceci vous permettra de travailler avec différents types de corps et vous permettra de développer votre enseignement et vos observations.

Que dois-je savoir pour mon examen écrit?

L'examen écrit se compose de choix multiples, de vrai ou faux, de complété l'espace en blanc ou de questions d'associations, et des questions d'identification musculaire. Il vous faudra environ **2-3 heures** pour terminer l'examen. Cependant, vous n'êtes pas obligé de terminer dans un délai déterminé.

Ce que vous devez apprendre pour votre examen :

- Origine et l'insertion musculaire et l'action (s'il vous plaît se référer à la liste des muscles dans le livre Les Notes Supplémentaires)
- Reconnaissance des diagrammes de muscles individuels
- Contractions concentriques, excentriques et isométriques des muscles spécifiques lors des mouvements et des exercices spécifiques
- Les mouvements qui font des exercices et leurs descriptions anatomiques propres
- L'Ordre des exercices du répertoire Essentiel et Intermédiaire au Sol (pour les examens; Sol, Sol & Reformer ou Sol, Reformer, CCB)
- L'Ordre des exercices du répertoire Essentiel et Intermédiaire Reformer (pour les examens; Sol, Sol & Reformer ou Sol, Reformer, CCB)
- La Posture Idéale et les groupes de muscles opposés
- Les Types de postures et les déséquilibres musculaires
- Les modifications apportées à des exercices pour les déséquilibres posturaux
- Programmes d'entraînement pour accommoder les déséquilibres posturaux

- La bonne mise-en place des équipements, des positions de départ, des déroulements d'exercices et des objectifs pour chaque exercice.
- Les cinq principes de base - les descriptions anatomiques et but
- Les termes anatomiques appropriés doivent être compris et utilisés dans toutes les catégories pertinentes ci-dessus.

VEUILLEZ NOTER Outre que les notes supplémentaires et les manuels de STOTT PILATES, nous vous proposons de consulter les livres suivants pour approfondir vos connaissances d'anatomie.

- Trail Guide to the Body, Andrew Biel;
- Atlas of Anatomy, Gilroy, MacPherson, Ross;
- Muscular System Flash Pak, Bryan Edwards;
- Anatomy Flash Cards, Anne Gilroy;
- L'Anatomie pour le Mouvement, Blandine Calais-Germain

Où puis-je effectuer mon examen?

Vous pouvez effectuer votre examen dans un centre agréé STOTT PILATES comme Studio Praxis Pilates ou dans un succursale hôte reconnu par STOTT PILATES. Vous pouvez également vous inscrire à votre examen au centre d'entraînement corporatif à Toronto, Canada. Les prix des examens varient selon le studio.

Si vous n'avez pas accès à un centre reconnu, ni la possibilité de voyager à Toronto, vous pouvez transmettre votre examen pratique enregistré sur DVD/clé USB + supervision de l'examen écrit par un procureur (notaire, bibliothèque, collège, université). Pour plus de renseignements concernant les examens procureur + par vidéo: Contactez les bureaux du Département de l'éducation MH&F au 1-800-910-0001 poste 0984 ou par courriel education@merrithew.com

Combien de temps dois-je m'attendre pour recevoir les résultats de mes examens?

Les résultats de vos examens vous seront transmis par courriel dans les 4 à 6 semaines suivant la date de l'examen. Les examens ne vous seront pas retournés mais vous pouvez, par recommandation, obtenir plus de détails sur les résultats de vos examens.

La Pratique et L'Observation

La Pratique et l'Observation est obligatoire afin d'acquérir l'expérience et la connaissance du matériel nécessaire pour obtenir de meilleur résultat à l'examen pratique et écrit. Le nombre minimum d'heures de pratique et d'observation sont les suivants:

AU SOL

- Minimum de 10 heures d'observation
- Minimum de 30 heures de pratique physique
- Minimum de 15 heures de practice d'enseignement

REFORMER

- Minimum de 10 heures d'observation
- Minimum de 40 heures de pratique physique
- Minimum de 25 heures de practice d'enseignement

CADILLAC, CHAISE, BARILS

- Minimum de 20 heures d'observation
- Minimum de 35 heures de pratique physique
- Minimum de 25 heures de practice d'enseignement

Observation

Cela inclus l'observation des cours de groupe ou des séances privées enseignés par un instructeur certifié STOTT PILATES ou visualiser des vidéos concernant le répertoire approprié. Inscrire tous les heures d'observation, le nom de l'instructeur que vous avez suivi, ainsi que le niveau du répertoire dans le journal de bord qui se trouve dans le manuel Les Notes Supplémentaires.

Pratique Physique

Vous devez pratiquer physiquement les exercices appris lors de votre formation. Vous pouvez participer à un cour de groupe avec un instructeur certifié STOTT PILATES; s'entraîner avec les vidéos ou les manuels; s'entraîner avec d'autres étudiants. Inscrire tous les heures de pratique physique, ainsi que le niveau du répertoire dans le journal de bord qui se trouve dans le manuel Les Notes Supplémentaires.

Pratique d'enseignement

Les heures d'enseignement peuvent être accumulées en enseignant le répertoire avec les amis, la famille, les clients et les collègues étudiants. Inscrire tous les heures d'enseignements dans le journal de bord qui se trouve dans le manuel Les Notes Supplémentaires.

VEUILLEZ NOTER Les heures de pratique et de l'observation notés dans votre journal de bord doivent être remises au Formateur avant votre examen.

But du Cour

- Apprendre le répertoire d'exercice STOTT PILATES.
- Comprendre les exercices de façon approfondis.
- Intérioriser physiquement les exercices.
- Verbaliser les exercices avec diversité.
- Pouvoir apporter des corrections de façon sécuritaire et efficace.
- Apprendre à modifier les exercices de façon appropriée à la personne concernée.

- Capacité de construire un programme d'entraînement au besoin du client.

Absence

- Pour chaque heure manquée en classe, l'étudiant doit reprendre 30 minutes de rattrapage en privé avec un formateur.
- Au-delà d'une absence de 5 heures de classe, l'étudiant doit reprendre chaque heure manquée en privé avec un formateur.