

Questions les plus fréquemment posées à propos de l'examen

Les questions et les réponses suivantes expliquent la procédure d'obtention de votre certification STOTT PILATES.

Quel est le délai dans lequel je dois passer mon examen?

Vous devez passer votre examen dans les six mois suivant votre dernière formation STOTT PILATES. Nous vous encourageons à prendre du temps après celle-ci afin de pratiquer et synthétiser les informations avant de vous présenter à l'examen. Cependant, vous êtes les bienvenus à passer l'examen immédiatement après avoir terminé la formation si vous et votre formateur estiment que vous êtes prêts.

Quel examen dois-je présenter?

Les examens suivants sont disponibles pour le niveau 1 (Débutant et Intermédiaire), le niveau 2 (Avancé), ou les niveaux combinés 1 & 2.

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

Si vous suivez une formation IMP, IR ou ICCB vous pouvez être candidat à l'examen du niveau 1.

Si vous suivez une formation AM, AR ou ACCB vous pouvez être candidat à un examen de niveau combiné 1 & 2.

Si vous choisissez de présenter l'examen de niveau 1 (épreuves écrite et pratique) et désirez obtenir la certification de niveau 2 par la suite (épreuve pratique uniquement), cela implique un coût à part.

Si vous détenez une certification STOTT PILATES Matwork et vous voulez obtenir la certification en STOTT PILATES Reformer ou vice versa, vous devez passer un examen combiné STOTT PILATES Matwork & Reformer, afin que nous puissions tester votre capacité à associer les répertoires de différents équipements dans la programmation d'une séance.

Vous ne devez pas planifier (et payer) deux ou plusieurs examens si vous prévoyez de suivre plus d'une formation. Vous pouvez attendre d'achever votre seconde ou dernière formation pour présenter un examen de répertoires combinés.

Vous pouvez présenter l'examen de certification complète si vous avez suivi tous les niveaux de formation sur les différents équipements ainsi que le cours *Injuries & Special Populations*.

L'épreuve écrite doit être réalisée dans un endroit où vous pouvez être observé. Cela peut être dans un centre de formation licencié STOTT PILATES (pour une liste des

centres vous pouvez vous rendre sur merrithew.com/stottpilates) ou dans une bibliothèque (publique, d'un collège ou d'une université).

L'épreuve pratique doit être réalisée en présence d'un formateur dans un centre d'entraînement licencié STOTT PILATES. Une alternative est de soumettre l'examen par DVD (selon un déroulement spécifique).

Les épreuves écrites et orales peuvent être passées différents jours mais doivent être passées dans un intervalle de 7 jours l'une de l'autre et réalisées au même endroit. Si vous ne passez pas l'ensemble de l'examen dans les 7 jours, l'examen ne sera pas reçu.

Niveau de certification

Si vous avez suivi uniquement les formations intensives couvrant les répertoires de niveau 1 (Débutants et Intermédiaires) et que vous n'avez pas suivi la (les) formation(s) de niveau 2, vous ne pouvez passer qu'un examen de niveau 1.

Si vous avez suivi la (les) formation(s) de niveau 2 et n'avez pas encore la certification du niveau 1, vous pouvez choisir de passer soit un examen de niveau 1, soit un examen combiné niveau 1 & 2. Si vous avez suivi la (les) formation(s) de niveau 2 et que détenez déjà la certification de niveau 1, vous ne devez passer que l'examen de niveau 2 qui ne comprend que la partie pratique.

Si vous présentez un examen combiné niveaux 1 & 2 (Débutant, Intermédiaire et Avancé) et ne passez avec succès que le répertoire du niveau 1 (Débutant et Intermédiaire), vous obtiendrez la certification du niveau 1. Si vous passez un examen combiné Matwork & Reformer ou un examen combiné Matwork, Reformer et CBB pour les niveaux 1 & 2, vous pouvez obtenir la certification du niveau 1 pour une certaine partie et la certification du niveau 2 pour une autre partie.

Quel est le seuil de réussite?

Vous devez obtenir la note moyenne de 80% (pratique et écrit) et avoir une note moyenne de 75% dans chaque partie afin de réussir. Ces deux exigences doivent être réunies pour obtenir la certification.

Que puis-je faire si ma formation s'est achevée il y a plus de six mois?

Si vous n'avez pas pu présenter l'examen dans les six mois, vous devez suivre des heures de révision privées avec un formateur pour retrouver votre statut de candidat à la certification.

Les exigences de session privées minimum sont:

- Matwork: 1 heure
- Reformer: 1 heure
- Matwork et Reformer: 1 à 2 heures
- Matwork, Reformer & CCB: 2 à 3 heures

Le formateur peut recommander de suivre d'avantage d'heures d'études ou de sessions privée en préparation.

Que me sera-t-il demandé de faire lors de l'examen pratique?

Le temps imparti pour 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 premières 5 minutes de l'examen sont consacrées à la collecte d'information. Il vous est demandé d'interroger de manière pertinente votre sujet à propos de ses antécédents, sa condition physique et ses objectifs.

En ce qui concerne la partie de l'examen sur l'analyse posturale, vous devez examiner le sujet des deux côtés ainsi que de l'avant et de l'arrière, à l'aide de l'observation ET de la palpation.

Selon l'analyse posturale, il vous sera nécessaire de prendre une à deux minutes pour décrire les objectifs de l'entraînement.

Durant les 10 à 15 minutes suivantes, vous réviserez les cinq principes de bases avec votre sujet. Ils doivent être introduits dans l'ordre, en utilisant des images claires et les mouvements adéquats pour aider votre sujet à les assimiler et à se concentrer sur une conscience corporelle plus profonde. Choisissez la séquence de mouvements des pages du manuel sur les cinq principes de base. Servez-vous en comme échauffement pour votre sujet. Expliquez clairement pourquoi chacun des principes est important et comment ils seront incorporés dans l'entraînement.

Voici les 5 principes qui doivent être mentionnés; Des consignes précises et une correction du sujet doivent être démontrées.

- La respiration
- Le placement du bassin
- Le placement de la cage thoracique
- Les mouvements de l'omoplate et sa stabilisation
- Le placement de la tête et de la colonne cervicale

Les points-clés suivants seront évalués:

- L'analyse posturale
- Les objectifs de l'entraînement
- Les cinq principes de base
- L'aptitude à programmer une séance
- La capacité de donner des instructions claires
- La capacité de corriger votre sujet
- La capacité de modifier les exercices
- La connaissance du répertoire
- L'énergie et la communication
- Le rythme et la cadence

Vous devez vous attendre à être interrogé à tout moment sur les exercices et vos choix. Il s'agit d'évaluer la profondeur de votre compréhension des exercices et de la manière de les diriger.

Après avoir travaillé sur chaque équipement de manière individuelle, l'examineur pourra vous demander d'enseigner quelques exercices de son choix afin de vérifier votre connaissance de l'ensemble du répertoire.

Il est important que vous apportiez à l'examen les fiches reprenant vos heures d'observation et de pratique. Les examens ne pourront être réalisés si vous ne présentez pas ces fiches complétées.

Note: Un exercice et ses variations comptent seulement comme un exercice. Par exemple, pour la préparation à la brasse, les différentes positions des mains comptent pour un exercice, pas trois. De même, les versions avancées des exercices qui ne sont que de légères modifications des exercices intermédiaires (par exemple: short spine) ne compteront pas dans les exigences minimum des exercices avancés, cependant, ils peuvent tout à fait être inclus dans la séance.

Note: Le temps imparti pour la partie pratique de l'examen ne vous permettra pas d'enseigner l'ensemble des exercices du répertoire. Vous devez donc vous assurer que les exercices choisis correspondent à un entraînement harmonieux, incluant tous les aspects du mouvement (La flexion, l'extension, la rotation, etc.) et couvrant le nombre requis d'exercices débutants, intermédiaires ou avancés, tout en étant adapté à votre sujet.

Examen Tapis

Selon l'analyse posturale et les *Cinq Principes de Base*, vous guiderez votre sujet durant une séance d'entraînement de 40-50 minutes combinant les exercices des niveaux débutants et intermédiaires.

Niveau 1:

Au moins 8 exercices débutants et 4 intermédiaires

Niveaux 1 & 2 combinés:

Au moins 4 exercices avancés (en plus de ceux cités ci-dessus). Vous êtes encouragés à utiliser des accessoires comme le Fitness Circle®, Flex-Band®, Arc Barrel et autres utilisés durant la formation. Les accessoires seront utilisés pour faciliter ou ajouter de la difficulté à un exercice selon les besoins du sujet.

Examen Reformer

Selon l'analyse posturale et les *Cinq Principes de Base*, vous guiderez votre sujet durant une séance d'entraînement de 40-50 minutes combinant des exercices des niveaux débutants et intermédiaires.

Niveau 1:

Au moins 6 exercices débutants et 4 intermédiaires

Niveaux 1 & 2 combinés:

Au moins 6 exercices avancés (en plus de ceux cités ci-dessus).

Examen Tapis et Reformer

Selon l'analyse posturale et les *Cinq Principes de Base*, vous guiderez votre sujet durant une séance d'entraînement de 70-80 minutes combinant des exercices des niveaux débutants et intermédiaires sur tapis et sur Reformer.

Vous devez consacrer approximativement 30 minutes pour les exercices sur tapis et 40-50 minutes pour l'entraînement sur Reformer. Pour la partie Tapis, vous êtes encouragés à utiliser des accessoires comme le Fitness Circle®, Flex-Band®, Arc Barrel et autres utilisés durant la formation. Les accessoires seront utilisés pour faciliter ou ajouter de la difficulté à un exercice selon les besoins du sujet.

Niveau 1:

- Tapis: Au moins 6 exercices débutant, 3 intermédiaires
- Reformer: au moins 6 exercices débutants, 4 intermédiaires

Niveaux 1 & 2 combinés:

- En plus des exercices cités ci-dessus,
- Tapis: Au moins 3 exercices avancés
 - Reformer: Au moins 4 exercices avancés

Examen Tapis, Reformer, Cadillac, Chair & Barrels

Selon l'analyse posturale et les *Cinq Principes de Base*, vous guiderez votre sujet durant une séance d'entraînement allant de 1h40 à 1h50 combinant des exercices des niveaux débutants et intermédiaires.

Vous devez consacrer approximativement 20 minutes pour les exercices sur tapis et environ 30 minutes pour l'entraînement sur Reformer. Pour la partie Tapis, vous êtes encouragés à utiliser des accessoires comme le Fitness Circle®, Flex-Band®, Arc Barrel et autres utilisés durant la formation. Les accessoires seront utilisés pour faciliter ou ajouter de la difficulté à un exercice selon les besoins de votre sujet. Les 50 à 60 minutes restantes seront dédiées à un entraînement utilisant la Cadillac (15 minutes), la Stability Chair™ (15 minutes), Ladder Barrel (10 minutes), Spine Corrector (5 minutes) et l'arc Barrel (5 minutes) combinant les exercices de niveau débutant et intermédiaire.

Niveau 1:

- Tapis: Au moins 4 exercices débutants et 3 intermédiaires
- Reformer: Au moins 6 exercices débutants et 3 intermédiaires
- Cadillac: Au moins 2 exercices débutants et 2 intermédiaires
- Stability Chair: Au moins 2 exercices débutants et 2 exercices intermédiaires
- Ladder Barrel: Au moins 1 exercice débutant et 1 exercice intermédiaire
- Spine Corrector: Au moins 1 exercice débutant et 1 exercice intermédiaire
- Arc Barrel: Au moins 1 exercice débutant et 1 exercice intermédiaire

Niveaux combinés 1 & 2:

- En plus des exercices cités ci-dessus,
- Tapis: Au moins 3 exercices avancés
 - Reformer: Au moins 3 exercices avancés
 - Cadillac: Au moins 2 exercices avancés
 - Stability Chair: Au moins 2 exercices avancés
 - Ladder Barrel: Au moins 2 exercices avancés
 - Spine Corrector: Au moins 1 exercice avancé
 - Arc Barrel: Au moins 1 exercice avancé

Dois-je suivre l'ordre exact des exercices de la charte de séance d'entraînement?

Lors de l'examen, un des critères les plus importants est que vous soyez capable de créer un entraînement adapté aux besoins du clients et que l'entraînement se déroule de manière fluide. La capacité à programmer une séance est aussi très importante, l'entraînement doit donc inclure ces deux critères. Vous êtes encouragés à suivre l'ordre des exercices durant la majeure partie de votre examen, cependant, les exercices peuvent être enseignés dans un ordre différent si vous pouvez fournir une raison à ce changement. Par exemple: « Cela permet une plus grande fluidité dans la séance, c'est un exercice préparatoire, c'est un contre-mouvement adéquat à la suite de ce que nous venons de réaliser. » Vous devez pouvoir justifier votre choix. Ceci concerne particulièrement les examens où plusieurs équipements sont utilisés, comme dans l'examen pour la certification complète.

Niveau 2- Pratique uniquement

Vous n'avez pas besoin de faire d'analyse posturale, de définir des objectifs prioritaires ou d'expliquer les *Cinq Principes de base*.

L'examen est conçu de cette manière afin d'évaluer votre connaissance en profondeur des exercices et de votre manière de les adapter à votre sujet. Le Fitness Circle®, les Flex-Band® et l'Arc Barrel peuvent être inclus dans la partie Tapis.

L'examen Tapis avancé ne devrait pas durer plus de 30 minutes et inclure au moins 6 exercices avancés après un bref échauffement.

L'examen Reformer avancé ne devrait pas durer plus de 30 minutes et inclure au moins 9 exercices avancés après un bref échauffement.

L'examen du répertoire avancé Tapis/Reformer ne devrait pas durer plus de 45 minutes et inclure un bref échauffement sur tapis, environ 3 exercices avancés sur Tapis et 9 exercices sur Reformer.

L'examen avancé Tapis/Reformer//Cadillac, Chair & Barrels devrait durer 1h et inclure un bref échauffement sur tapis, environ 3 exercices avancés sur tapis, 6 exercices avancés sur Reformer, 4 sur la Cadillac, 2 sur la chaise, 2 sur le Ladder Barrel, un sur l'arc barrel et un sur le spine corrector.

Qu'ai-je besoin de savoir pour mon examen écrit?

L'examen écrit se présente sous forme de choix multiples, textes à trous ainsi que des muscles à identifier sur schéma. L'examen dure environ de 2 à 3 heures mais vous n'avez pas de limite de temps pour réaliser cette évaluation.

L'examen teste les connaissances suivantes:

- L'origine des muscles, leurs insertions et actions (voir liste des muscles à connaître dans le Support Material book)
- La reconnaissance de diagramme de muscles spécifiques
- Les contractions concentriques, excentriques et isométriques de muscles spécifiques durant certains mouvements et exercices.
- Les différents mouvements qui constituent un exercice et leurs descriptions anatomiques
- L'ordre des exercices débutants et intermédiaires sur tapis
- L'ordre des exercices débutants et intermédiaires sur Reformer
- Les modifications d'exercices pour les alignements posturaux déséquilibrés
- Les programmes pour corriger des alignements posturaux déséquilibrés
- La mise en place du matériel, les positions de départ, les séquences de mouvements et l'accent mis dans chaque exercice.
- Les *Cinq Principes de Bases*, description anatomique et raison d'être
- Les termes anatomiques adéquats doivent être compris et utilisés dans toutes les catégories ci-dessus.

Ouvrages de référence pour la préparation de l'évaluation écrite

En plus des manuels de STOTT PILATES, ces ressources extérieures sont fortement recommandées:

- *Trail Guide to the Body*- Andrew Biel
- *Atlas of Anatomy*- Gilroy, MacPherson, Ross
- *Muscular System Flash Packs*- Bryan Edwards
- *Anatomy Flash Cards*- Anne Gilroy
- *Anatomy of Movement*- Blandine Germain

Responsabilité de l'étudiant

- Fixer une date et une heure pour l'examen écrit. La date et l'heure exacte de l'examen seront fixés un mois à l'avance.
- Nous communiquer vos coordonnées (Adresse postale, numéro de téléphone et adresse email) à jour afin que nous puissions vous communiquer les résultats
- Remplir les fiches d'observation et de pratique. Nous ne ferons pas passer les examens écrits sans que ces documents remplis ne soient fournis.