

## **CERTIFICATION MATWORK II**

**Vous avez 3 possibilités pour valider le MATWORK II :**

- 1- Journée de certification : mise en situation sur 10 mouvements du Matwork II : 50€
- 2- Web cam : routine des 25 mouvements du Matwork II : 50€
- 3- Envoi d'un CD à Leaderfit' : routine des 25 mouvements du Matwork II : 80€

### **1- Journée de Certification**

Vous serez évalué sur 2 plans :

- 1- Pédagogique
- 2- Technique

En effet, lors de votre certification, le formateur vous demandera de présenter 10 mouvements parmi les 25 mouvements du Matwork II qu'il aura choisi au préalable (la dernière ou l'avant-dernière option). Vous devrez également démontrer les 5 référentiels et expliquer les 8 principes fondamentaux.

-----) Vous aurez alors 20 minutes pour vous préparer.

#### **1- Plan pédagogique**

Vous serez dans le groupe des personnes présentes pour leur certification.

**Ex :** vous êtes Mr Dupont, vous présenterez vos 10 mouvements du Matwork II, les autres candidats exécuteront alors ces mouvements. La démonstration est obligatoire.

L'évaluation portera ici sur votre capacité à enseigner, à corriger et à encadrer.

***Lors de votre passage en tant qu'enseignant, vous serez évalué sur les critères suivants :***

- Capacités d'enseignement et de correction
- Transition adaptée pour passer d'un mouvement à un autre
- Fluidité
- Centrage
- Donner le nom du mouvement et son objectif
- Donner le nombre de répétitions à effectuer
- Donner des points d'attention spécifiques au mouvement
- Donner 2 visualisations spécifiques au mouvement
- Capacités à transmettre l'information : consignes claires et précises
- Capacités physiques à exécuter les mouvements
- Maîtrise du mouvement
- Respiration
- Placement de la voix
- Présence

#### **2- Plan technique**

Vous serez toujours dans ce même groupe et deviendrez à votre tour élève. En effet Mr Martin présentera à son tour ses 10 autres mouvements du Matwork II. Vous devrez donc exécuter ces 10 mouvements en même temps que les autres candidats. L'évaluation portera, cette fois-ci sur vos capacités de pratiquant et votre technicité.

***Lorsque vous serez cobaye, vous serez également évalué sur les critères suivants :***

- Fluidité
- Centrage
- Capacités physiques à exécuter les mouvements
- Maîtrise du mouvement

- Respiration
- Nombre de répétitions
- Concentration
- Placement

## 2- Web cam

- Vous devrez démontrer les 5 référentiels debout (3 minutes maximum)
- Préparez une routine de votre choix des 25 mouvements du Matwork II en alternant les différentes chaînes et les mouvements de force et de mobilité. Vous enchaînez vos mouvements sans coupure car vous êtes évalué sur votre capacité physique à enchaîner tous les mouvements ainsi que sur les transitions pour passer d'un mouvement à un autre
- 1 seule option par mouvement : **la dernière ou l'avant dernière**
- 5 à 7 répétitions par mouvement (s'il y a 2 côtés, 5 à 7 répétitions de chaque côté)
- Effectuez au **maximum 3 pauses** de 5 secondes durant toute la routine : genoux poitrine ou coquillage

### *Vous serez évalué sur les critères suivants :*

- Respect de la structure chorégraphique : force/mobilité, chaîne antérieure/latérale/postérieure
- Transition adaptée pour passer d'un mouvement à un autre
- Fluidité
- Centrage
- Capacités physiques à exécuter les mouvements
- Maîtrise du mouvement
- Respiration
- Nombre de répétitions
- Concentration
- Placement

## 3- Contenu du CD

- Vous devrez démontrer les 5 référentiels debout (3 minutes maximum)
- Une routine de votre choix des 25 mouvements du Matwork II : enchaînez les 25 mouvements du Matwork II **sans coupure au niveau de votre vidéo**, car vous êtes évalué sur votre capacité physique à enchaîner tous les mouvements ainsi que sur les transitions pour passer d'un mouvement à un autre
- Pas de musique : afin d'**ENTENDRE** votre respiration
- Aucun commentaire verbal à part pour les 5 référentiels
- **1 seule option** par mouvement : **la dernière ou l'avant dernière**
- Exécutez les mouvements de profil excepté pour : le hip twist, le side bend, le kneeling side kick
- Filmez **de profil** (et pas de ¾) sans bouger votre caméra. Pas de vue de dessus, mais à la hauteur du bassin
- 5 à 7 répétitions par mouvement (s'il y a 2 côtés, 5 à 7 répétitions de chaque côté)
- Effectuez au **maximum 3 pauses** de 5 secondes durant toute la routine : genoux poitrine ou coquillage

### *Vous serez évalué sur les critères suivants :*

- Respect de la structure chorégraphique : force/mobilité, chaîne antérieure/latérale/postérieure
- Transition adaptée pour passer d'un mouvement à un autre
- Fluidité
- Centrage
- Capacités physiques à exécuter les mouvements
- Respiration
- Maîtrise du mouvement
- Nombre de répétitions
- Capacités physiques
- Placement

*Vous enverrez avec votre CD une autocritique de votre routine* où vous commenterez rapidement vos points forts et vos points faibles pour chaque mouvement