

CERTIFICATION MATWORK III

Vous avez 3 possibilités pour valider le MATWORK III :

- 1- Journée de certification : mise en situation sur 10 mouvements : 50€
- 2- Web cam : routine des 35 mouvements du Matwork III : 50€
- 3- Envoi d'un CD à Leaderfit' : routine des 35 mouvements du Matwork III : 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 35 mouvements du Matwork III 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 niveau Matwork III, 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 III. 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 35 mouvements du Matwork III 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, excepté pour : le leg pull supine (3), le leg pull prone (3 ou 4), le roll over (3 pour chaque position de jambe), le corkscrew (3), le control balance (2) : **s'il y a 2 côtés, autant de répétitions de chaque côté**
- Effectuez au **maximum 5 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)
- Effectuez une routine de votre choix des 35 mouvements du Matwork III : enchaînez les 35 mouvements du Matwork III **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, excepté pour : le leg pull supine (3), le leg pull prone (3 ou 4), le roll over (3 pour chaque position de jambe), le corkscrew (3), le control balance (2) : **s'il y a 2 côtés, autant de répétitions de chaque côté**
- Effectuez au **maximum 5 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
- 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