



Admission Paper - Epreuve écrite d'admission

Deadline for the French speaking Modular Rolfing® Training 2020-2022: **October 5th, 2020**
Délai pour la formation modulaire francophone à Munich 2020-2022: **5 octobre, 2020**

The admission paper is part of your application for the Rolfing® Training.
L'épreuve écrite d'admission fait partie de votre processus d'admission à la formation de Rolfing.

The admission paper will be evaluated by a member of the European Rolfing® faculty or by an approved Advanced Rolfer™ and has to be rated as passed by this person.
L'épreuve écrite sera évaluée par un membre de la faculté de l'ERA et/ou un rolfeur avancé agréé.

Contents and Format - Contenu et présentation

The admission paper contains of 2 parts - please complete both.
L'épreuve écrite d'admission contient deux parties; les deux doivent être traitées.

- in total length: 5000 minimum to 8000 words maximum. Papers outside this length will not be accepted.
Longueur totale: 5000 à 8000 mots. Les textes ne respectant pas cette fourchette de longueur ne seront pas acceptés.
- please use A4 paper size and format your text in a simple 12 point font.
Utiliser des feuilles au format A4 et saisir votre texte dans une police simple, taille 12.
- please indicate clearly which question you are answering by placing the question in the heading of each answer - this facilitates the assessment by the reviewers.
Indiquer clairement à quelle question vous répondez en reprenant la question dans le titre de chaque réponse.
- please number all pages
Numéroter les pages.
- please use footnotes appropriately
Insérer les notes de bas de page de façon appropriée.
- please provide a list of references
Fournir une bibliographie standard.
- please create a digital copy of your admission paper
Sauvegarder votre travail (copie numérique).



IMPORTANT: Please **DO NOT** mark your admission paper with your name so that we can pass it anonymously to the faculty member who is in charge for the evaluation.

IMPORTANT: votre nom **NE DOIT PAS** figurer sur votre rédaction, de manière à ce que l'administration puisse faire passer votre texte au lecteur de façon anonyme.

Sometimes it happens that parts of the admission paper - or even the entire work - after the assessment by the teacher has to be revised. If this happens in your case, we will inform you promptly and give you the details.

Il arrive parfois que certaines parties de votre épreuve écrite d'admission - ou toute l'épreuve écrite – doive être révisée, après l'évaluation du professeur. Si cela devait vous arriver, vous en seriez informé dans les plus brefs délais, et recevriez les détails des changements à effectuer.

Please make sure that the office receives your admission paper together with all of your application material so that it can be correctly assigned. Please use the checklist on page 5 of this application package.

Assurez-vous que les coordinateurs de la formation ont reçu une copie de votre texte avec le reste de la documentation requise. Utiliser la « check list » pour vous en assurer.

Part One: Please write this part in English- 1ère partie - Veuillez écrire cette partie en anglais

Personal information - Informations qui vous concerne personnellement

1. Please describe how you came to your decision to apply now for the Rolfing® training. The following questions should be considered:

Décrivez s.v.p. comment vous êtes parvenu à la décision de faire une formation de Rolfing® maintenant. Les questions suivantes doivent être considérées:

- a) Why do you want to become a Rolfer™? Pourquoi souhaitez-vous devenir Rolfeur ?
- b) What factors have contributed to your decision to become a Rolfer™? Quels sont les facteurs qui ont contribué à votre décision de devenir rolfeur ?
- c) What makes you feel that this is the appropriate time in your life to start the Rolfing® training? Pour quelles raisons pensez-vous qu'il est opportun pour vous d'entamer la formation à ce stade de votre vie ?

Your answers should reach a minimum of 500 words in total. Vos réponses devraient contenir un minimum de 500 mots au total.

2. A description of your personal experience with your ten Rolfing® sessions (minimum 500 words)

Une description de votre expérience personnelle des dix séances de Rolfing (500 mots minimum).



Part Two - Deuxième partie

Anatomy and Physiology - Anatomie et Physiologie

The next part of the admission paper serves two purposes: Cette partie sert deux objectifs:

For the applicant this part offers a way to familiarize with the "world" and the mindset of Rolfer™. Connect your knowledge of anatomy and scientific research with your own body perceptions and explorations. Please then describe what insights you gain.

Pour le candidat, elle constitue un outil pédagogique qui lui permet de penser comme le font les rolfeurs: en reliant l'anatomie et la recherche scientifique à ses propres explorations physiques et aux connaissances ainsi acquises.

For us - the faculty - this part provides a first opportunity to see you as a student. Maybe we can meet already here aspects of your skills and resources - and perhaps it also already shows your potential that can be developed when you get added attention during your Rolfing® training.

Pour la faculté, elle fournit un cadre lui permettant d'apprendre à mieux connaître le candidat, en tant qu'étudiant potentiel, en mettant en évidence ses ressources mais aussi les domaines qui nécessiteront une plus grande attention lorsqu'il sera en formation.

Please answer questions 1, 2, and 3, then, additionally, choose three questions out of questions 4-9.

Prière de répondre aux questions 1, 2 et 3. Ensuite, choisissez 3 questions parmi les questions de 4 à 9.

1. General anatomy - Anatomie générale

1.1) There are different types of joints in the human body - fibrous, cartilaginous and synovial; please give a brief characterization of each of these types of joints.

Il y a trois types d'articulations dans le corps – fibreuses, cartilagineuses et synoviales; décrivez les caractéristiques de ces trois types d'articulations différentes.

1.2) Please name and briefly describe three different synovial joints and include in your description: degrees of freedom, planes, axis and directions of movement.

Citez et décrivez brièvement trois articulations synoviales différentes et mettez-les en lien avec les termes suivants: type et amplitude de mouvement, plans, axes et directions de mouvement.

2. Tissue types

Please describe different types of connective tissue and their functions.

Décrivez différents types de tissus conjonctifs ainsi que leurs fonctions.

3. Breathing

Please find a quiet place, sit down and take a deep breath. While you are inhaling and exhaling explore and then describe which muscles and anatomical structures you feel are engaged during the movement of your breathing.

Trouvez un endroit tranquille, asseyez-vous et respirez profondément. Alors que vous inspirez et expirez, explorez puis décrivez quels muscles et quelles structures anatomiques sont, selon vous, impliqués dans le mouvement de la respiration.



Please choose now three questions out of questions 4-9
Choisissez trois des questions 4 à 9 ci-dessous:

4. The Foot - Le Pied

Name the bones of the foot and describe how these bones form the foot's three arches (lateral, medial and transverse). Then go on to name the major ligaments and muscles, which maintain the shape of these arches and their relationships.

Citez les os du pied et décrivez comment ces os forment les trois arches du pied (latérale, médiale et transversale). Nommez ensuite les principaux ligaments et muscles qui maintiennent la forme de ces arches et leurs rapports entre eux.

Note: some of the structures you choose may be "local" to the foot and some may connect to the lower leg

Note: certaines des structures que vous choisissez peuvent se limiter au pied et d'autres peuvent être connectées au bas de la jambe.

5. The Shoulder - L'épaule

Take a moment to consider your shoulder while standing or sitting. Palpate; explore its range of motion.

Prenez un moment pour observer votre épaule en position debout ou assise. Palpez-là, explorez sa marge de mouvement.

Then using your anatomy reference books answer the following:

En vous appuyant sur vos livres d'anatomie de référence, répondez ensuite aux questions suivantes:

- a) List the muscles, which attach the scapula to the axial skeleton. Discuss their role and relationship to each other in stabilizing and moving the scapula in the various movements of the shoulder and arm.
Enumérez les muscles qui rattachent l'omoplate au squelette axial. Décrivez leur rôle et la relation entre eux dans la stabilisation et la mobilisation de l'omoplate dans les divers mouvements de l'épaule et du bras.
- b) Name the four rotator cuff muscles. Discuss their effect on the gleno-humeral joint. Do this both in terms of movement and joint stabilization. On which side of the joint is the capsule the weakest?
Citez les quatre muscles de la coiffe des rotateurs. Décrivez leur effet sur l'articulation gléno-humérale, tant en termes de mouvement que de stabilisation de l'articulation. De quel côté de l'articulation la capsule est-elle la plus fragile ?
- c) Which are the lateral rotators of the humerus, and which the medial? What other muscles assist in lateral and medial rotation of the humerus?
Quels sont les rotateurs latéraux de l'humérus, et quels sont les rotateurs médiaux ? Quels autres muscles interviennent dans la rotation latérale et médiale de l'humérus.



6. The Spine - La colonne vertébrale

Describe the curvatures of the spine. Study and describe the main elements and differences of the vertebrae as they move down the spine. For example: atlas, axis, a typical cervical, thoracic (include T 12 as a special case) and lumbar vertebra. Be sure to also talk about the kind of movements each of them allows.

Décrivez les courbes de la colonne vertébrale. Étudiez et décrivez les principaux éléments et différences entre les vertèbres lorsqu'elles bougent, en partant du haut de la colonne. Par exemple: l'atlas, l'axis, puis une vertèbre caractéristique de la région cervicale, de la région thoracique (y compris T12 comme cas particulier) et de la région lombaire. Veillez à parler également du type de mouvement que chacune permet.

7. The Thigh - La cuisse

In the thigh, some muscles cross only the knee, some only the hip, and some cross both joints. List the major muscles in these three groups (including the iliacus and the psoas) and their actions. Describe their effect in terms of movement on the hip and the knee joint.

Dans la cuisse, certains muscles ne croisent que le genou ou que la hanche et d'autres croisent les deux articulations. Énumérez les principaux muscles de ces trois groupes (y compris l'iliacus et le psoas) ainsi que leurs actions. Décrivez leur effet en termes de mouvement sur les articulations de la hanche et du genou.

8. The Pelvis - Le bassin

Discuss the relationship between the bony structure of the pelvis and its ligaments. Be sure to include the functions of the following ligaments: inguinal, sacrotuberous, sacrospinous, dorsal and ventral sacroiliac, iliolumbar and iliofemoral.

Décrivez la relation entre la structure osseuse du bassin et ses ligaments. Veillez à inclure les fonctions des ligaments suivants: inguinal, sacrotubéral, sacro-épineux, sacro-iliaque dorsal et ventral, ilio-lombaire et ilio-fémoral.

9. Muscular contraction - Contraction musculaire

Describe the difference between concentric, eccentric, isometric and isotonic contraction and give an example for each.

Décrivez la différence entre contraction concentrique, contraction excentrique, contraction isométrique et contraction isotonique et donnez des exemples de chacune.