



Académie Francophone  
de Rolwing® Intégration Structurale

## Epreuve écrite d'admission

(Délai pour la formation modulaire à Genève: 1<sup>er</sup> août 2014 )

L'épreuve écrite d'admission fait partie de votre processus d'admission à la formation de Rolwing.

### Evaluation

L'épreuve écrite sera évaluée par un membre de la faculté de l'ERA et/ou un rolfeur avancé agréé.

Il peut vous être demandé de réécrire tout ou une partie de votre rédaction. Le texte doit être approuvé dans son intégralité dans le délai fixé.

### Contenu et présentation

L'épreuve écrite d'admission contient deux parties; les deux doivent être traitées.

- Longueur totale: 5000 à 8000 mots. Les textes ne respectant pas cette fourchette de longueur ne seront pas acceptés.
- Utiliser des feuilles au format A4 et saisir votre texte dans une police simple, taille 12.
- Indiquer clairement à quelle question vous répondez en reprenant la question dans le titre de chaque réponse.
- Numéroter les pages.
- Insérer les notes de bas de page de façon appropriée.
- Fournir une bibliographie standard.
- Sauvegarder votre travail (copie numérique).

**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.

Assurez-vous que les coordinateurs de la formation ont reçu une copie de votre texte avec le reste de la documentation requise.

# L'épreuve écrite d'admission

## Première partie

- 1) Une lettre décrivant les raisons pour lesquelles vous voulez devenir rolfeur. Cette lettre doit aborder les questions suivantes (500 mots minimum):
  - a) Pourquoi souhaitez-vous devenir rolfeur ?
  - b) Quels sont les facteurs qui ont contribué à votre décision de devenir rolfeur ?
  - c) Pour quelles raisons pensez-vous qu'il est opportun pour vous d'entamer la formation à ce stade de votre vie ?
- 2) Une description de votre expérience personnelle des dix séances de Rolfing (500 mots minimum).

## Deuxième partie

### Anatomie et physiologie

Cette partie sert deux objectifs:

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.

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.

Prière de répondre aux question 1, 2 et 3.

#### 1) Anatomie générale

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

#### 2) Types de tissus

Décrivez deux types de tissus conjonctifs différents ainsi que leurs fonctions.

#### 3) Respiration

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.

Choisissez trois des questions 4 à 9 ci-dessous:

#### **4) Le pied**

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

#### **5) L'épaule**

Prenez un moment pour observer votre épaule en position debout ou assise. Palpez-là, explorez sa marge de mouvement. En vous appuyant sur vos livres d'anatomie de référence, répondez ensuite aux questions suivantes:

a. 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. 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. 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) La colonne vertébrale**

Décrivez les courbes de la colonne vertébrale. Etudiez 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) La cuisse**

Dans la cuisse, certains muscles ne croisent que le genou ou que la hanche et d'autres croisent les deux articulations. Enumérez 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) Le bassin**

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) Contraction musculaire**

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