

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES DE YOGA

Fondamental, intermédiaire, avancé, adaptation aux différents publics

DUREE - 154h

28h e-learning

126 h en présentiel ou visio

FORMATEURS

- Nathalie Fauvre
- Audrey Beroud
- Claire Tarot
- Chloé Moretti...

PUBLICS CONCERNÉS : Les éducateurs, animateurs sportifs, danseurs kinésithérapeutes, personnes qui ont une pratique avérée du yoga depuis au moins 5 ans

PRÉ REQUIS :

- ✓ Être titulaire d'une des qualifications arrêtées par le ministère chargé des sports et reprises dans l'annexe II.1 du code du sport ouvrant droit à rémunération.
- ✓ Être titulaire d'une CQP (animateur sportif)
- ✓ Être reconnu professionnel de santé tels que les kinésithérapeutes
- ✓ Être titulaire d'un diplôme d'état de danse.
- ✓ Ou Avoir une pratique avérée du yoga depuis au moins 5 ans

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

1 Créer des cours de yoga en identifiant les attentes et les besoins des utilisateurs à partir d'outils de collecte de l'information et en adaptant des exercices et des pratiques de manière à répondre et à diriger des apprentissages efficaces pour un groupe débutant, intermédiaire ou avancé

2 Sélectionner des postures de yoga appropriées en utilisant des connaissances et des compétences en anatomie, en philosophie du yoga **pour créer un programme équilibré de postures et de techniques respiratoires** de manière à fournir une expérience de yoga ciblée et efficace pour l'apprenant en fonction du public identifié et de son niveau débutant, intermédiaire ou avancé en yoga

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF 8559A

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du Code du Travail - © 2021 Leaderfit®. Le contenu de ce document ne peut être copié, distribué ou diffusé, en partie ou en totalité, sans l'accord préalable de Leaderfit®.

Dernière mise à jour le 9 avril 2024

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES DE YOGA

Fondamental, intermédiaire, avancé, adaptation aux différents publics

3 Réaliser des exemples de postures de yoga à reproduire auprès des apprenants en utilisant une démonstration physique, un argumentaire verbal et visuel pour aider les utilisateurs à comprendre comment effectuer les différentes postures en sécurité et avec précision et en prenant en compte les publics identifiés et le niveau débutant, intermédiaire ou avancé des apprenants.

4 Ajuster la séquence de postures en fonction des besoins individuels des apprenants en utilisant de la théorie pour connaître les besoins spécifiques de chaque apprenant et pour proposer des modifications appropriées dans les postures afin de répondre à ces besoins avec la finalité de permettre à tous les apprenants de progresser dans la pratique en compétences, en sécurité et en confiance dans le cours de yoga

5 Aménager sa zone de pratique en préparant la salle, le matériel adapté aux séances pour que son déroulement se réalise de manière homogène, sans manque, et en veillant au respect des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP)

6 Établir une base solide pour l'apprentissage du yoga en introduisant la discipline et en fournissant des informations sur sa création, son histoire... afin de constituer un socle d'apprentissage pour appréhender au mieux les enchaînements d'exercices en fonction du type de public et du niveau débutant ou avancé

7 Diriger une période de transition efficace en enseignant des techniques de respiration, de méditation et/ou d'étirement léger pour préparer mentalement et physiquement les apprenants à la pratique de yoga dans le but de favoriser la concentration, la relaxation et l'alignement corporel en fonction des besoins individuels des apprenants.

8 Conduire la séance en expliquant le but et les bénéfices de chaque mouvement et technique qui apportent un bien-être à la vie quotidienne, afin de faciliter l'élimination du stress et afin de permettre aux apprenants d'intégrer les bienfaits de ces techniques dans leur quotidien.

9 Évaluer les progrès des apprenants en fonction de leurs objectifs et de leurs besoins individuels, en utilisant des outils tels que des entretiens et des observations, pour adapter et ajuster les séances de yoga afin de fournir une expérience d'apprentissage plus efficace et personnalisée

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES DE YOGA

Fondamental, intermédiaire, avancé, adaptation aux différents publics

10 Adapter les séances et mouvements de yoga pour des Publics spécifiques tels que les enfants, les femmes enceintes, les seniors, les personnes en situation de handicap en proposant des variations ou des adaptations selon leurs besoins spécifiques, afin de leur permettre de pratiquer la discipline en toute sécurité et de bénéficier des bienfaits de celle-ci lors de cours ou d'ateliers spécialisés.

11 Corriger les postures et l'alignement du corps des apprenants grâce à une observation attentive dans le but d'améliorer leur coordination, équilibre, et alignement du corps afin qu'ils puissent progresser dans leur pratique.

PROGRAMME

Bilan initial de formation – auto-positionnement
Voir fiche programme.

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.
Plateforme Moodle pour le e learning,
Signature électronique à distance,
Manuel de formation
QCM intermédiaires via google forms.

VALIDATION DE LA FORMATION

Examen pratique : **VIDEO DE 20 MINUTES**

Une démonstration de séance:

Un enchaînement de postures de niveau débutant, intermédiaire **et avancé** permettant d'évaluer les compétences 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11

Examen théorique : **20 MINUTES D'ENTRETIEN AVEC EVALUATEURS.**

Orienté autour d'un questionnaire de 10 questions préparées préalablement et permettant d'évaluer l'application de la discipline, de son enseignement et de son animation pour les compétences 1.2.6.8.9