



## PROGRAMME DE FORMATION ENSEIGNER LE YOGA ET LE PILATES

mis à jour le 09/12/24

**Prérequis :** être diplômé BEMF, BPJEPS, CQP ALS, CQP IF, CQP ASM, DEUST MF, DEUST STAPS, Licence STAPS ou +, kinésithérapeutes

**Positionnement :** réalisé en amont de la formation

**Cible :**

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé : kinésithérapeutes

**14 Compétences à atteindre :**

**C1 :** Discerner les attentes et besoins (y compris spécifiques) de chaque participant lors d'un temps d'échange et de dialogue en amont de la séance, afin de concevoir des séances de gymnastique douce adaptées à leurs problématiques et motivations

**C2 :** Concevoir le programme d'une séance de gymnastique douce en choisissant des exercices et des postures en adéquation avec le niveau des participants, les objectifs à atteindre, les éventuelles situations de handicap et pathologies dans le but de construire cette séance suivant une progression cohérente et structurée, en collaboration avec des professionnels médicaux ou paramédicaux si besoin

**C3 :** Organiser et préparer l'espace de travail avant chaque séance, en veillant à l'agencement, à la propreté, à la disponibilité du matériel nécessaire, et au respect des normes s'appliquant aux ERP (Établissements Recevant du Public), afin de garantir un environnement propice à l'activité de gymnastique douce et d'assurer confort, sécurité et bien-être aux participants

**C4 :** Évaluer les progrès individuels des participants, pour personnaliser les contenus de la séance (et celles à venir) et répondre efficacement aux besoins et attentes de chacun, au travers de fiches de suivi et en collaborant avec des professionnels de la santé si nécessaire

**C5 :** Actualiser continuellement ses connaissances et savoirs par la consultation de revues professionnelles, la participation à des événements tels des salons ou des webinaires, et des échanges avec des réseaux professionnels, afin de faire évoluer sa pratique professionnelle

**C6 :** Engager une auto-évaluation régulière et méthodique de sa pratique enseignante, en utilisant des outils de réflexion et de feedback, pour s'investir dans une démarche permanente de recherche et d'innovation pédagogique, visant à faire progresser et à diversifier ses stratégies d'enseignement

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

**C7** : Accueillir les participants au début de la séance, en clarifiant ses objectifs, en détaillant son déroulement, en soulignant les consignes à suivre, et en écoutant activement les états de forme, pathologies et attentes des participants, afin d'aménager le contenu de la séance en fonction et d'assurer une compréhension commune dans le respect des normes de sécurité et de bien-être

**C8** : Animer la séance de gymnastique douce en assurant une bonne dynamique de groupe, en communiquant clairement et en encourageant la participation active de tous les pratiquants, pour créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante

**C9** : Ajuster le rythme et l'intensité des séances en fonction des capacités, des niveaux de compréhension, des situations de handicap, des pathologies, des attentes des participants, pour assurer une expérience personnalisée et inclusive, tout en régulant la séance pour répondre aux variations d'état de forme et aux ressentis exprimés par le groupe

**C10** : Sensibiliser les participants aux rôles de ces exercices adaptés à leur condition, à leurs besoins et à leurs attentes, en partageant des informations et ses connaissances sur les liens entre les exercices de gymnastique douce mis en œuvre et certaines pathologies, troubles, ou bénéfices attendus, afin de leur permettre une meilleure assimilation et de favoriser la bonne pratique des exercices à réaliser

**C11** : Analyser les postures, coordinations et mouvements des participants, en observant avec précision leurs exécutions motrices pour détecter toute erreur ou blocage, et proposer des corrections adaptées qui favorisent de meilleures intégrations et mises en application

**C12** : Dispenser des séances de gymnastique douce en utilisant des technologies permettant des cours à distance, comme les classes virtuelles, pour atteindre un public plus large et offrir une flexibilité accrue aux participants

**C13** : Promouvoir l'activité de gymnastique douce et les projets de la structure employeuse, pour accroître la notoriété et l'engagement envers les programmes proposés, en participant à l'élaboration de stratégies de communication ciblées et en utilisant divers canaux, y compris les réseaux sociaux

**C14** : Participer à la planification et à la mise en œuvre d'événements, de stages et de manifestations au sein de la structure employeuse, dans le but de renforcer l'engagement et la participation des pratiquants, tout en enrichissant l'offre de services et l'expérience globale de la structure

**Durée** : 28 jours - 200h

**Modalités et délais d'accès** : à compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines

**Prix** : 5000€ net de TVA soit 5000€ TTC

**Contact** : Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

## Moyens techniques humains : formateurs

Béatrix de Montalier :

- Pilates Matwork 1, 2, 3
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Sport-santé spécialisation pathologies et handicaps

Gérald Mauger

- Brevet d'état des métiers de la forme
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Pilates Advanced, Fondamental, Matwork 2, One to one, Petit matériel, Femme enceinte et sénior
- Yoga thérapie
- Yin yoga
- Hatha yoga

**Moyens techniques matériels :** salle de 110m<sup>2</sup>, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m<sup>2</sup> avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

**Méthodes mobilisées :** démonstration et enseignement du formateur

**Émargement :** feuille d'émargement à signer après chaque demi-journée

**Évaluations :**

1. Mise en situation d'enseignement devant un jury avec préparation au préalable d'une fiche de séance, suivi d'un entretien avec le jury
2. Dossier de présentation d'un évènement à rendre et à soutenir devant un jury
3. Dossier de présentation de la démarche continue d'amélioration continue du stagiaire à rendre et à soutenir devant un jury

**Méthodes de validation :**

- Certificat de fin de formation
- Certificat de réalisation

**Accessibilité :** en cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

## **Indicateurs de résultats :**

Nombre de participants : 307

Taux d'obtention : 93,95%

Taux de satisfaction : 97,14%

Taux de recommandation : 100%

Taux de confiance\* : 94,27% (\*personnes suivant 2 ou plusieurs formations chez nous)

## **Programme de formation :**

### **YOGA (63h) :**

1. Vinyasa Yoga : 3 jours - 21h
2. Hatha Yoga : 3 jours - 21h
3. Au choix : 3 jours - 21h
  - a. Méditation et Pranayama OU
  - b. Yin Yoga OU
  - c. Ashtanga Yoga OU
  - d. Dancing Yoga

### **PILATES (84h) :**

1. Matwork 1 : 3 jours - 21h
2. Matwork 2&3 : 3 jours - 21h
3. Femme enceinte et sénior : 3 jours - 21h
4. Petit matériel : 3 jours - 21h

### **COMMUNICATION ET MARKETING (5h) :**

1 jour - 5h

### **SPORT SANTÉ (48h) :**

6 jours de 8h