



PROGRAMME DE FORMATION CONCEVOIR ET METTRE EN ŒUVRE DES SÉANCES DE GYMNASTIQUE DOUCE (Pilates et Yoga)

Mis à jour le 10/02/26

Prérequis : être titulaire d'une certification professionnelle figurant à l'Annexe II-1 du Code du sport permettant l'encadrement de séances d'activités de forme ou d'entretien

Positionnement : réalisé en amont de la formation

Cible :

- Éducateur sportif : coachs sportifs (ou équivalent), professeurs d'éducation physique
- 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

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 Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel, Reformer
- Yoga thérapie
- Yin yoga
- Hatha yoga

Moyens techniques matériels : salle de 110m2, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m2 avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

En présentiel et en distanciel synchrone :

Méthodes pédagogiques mobilisées : démonstration et enseignement du formateur

Évaluations formatives et sommatives : mise en situation réelle reconstituée d'enseignement du stagiaire, retours oraux du formateur après mise en situation

Assistance pédagogique et technique : groupe WhatsApp avec les stagiaires, le formateur et le responsable de formation, délai de réponse : 12 heures maximum

Émargement : dématérialisé à signer en ligne au début de chaque demi-journée de formation

En distanciel asynchrone :

Méthodes pédagogiques mobilisées :

- Mise en pratique via des quizz et des devoirs
- Démonstrations et explications du formateur en vidéo
- Exploration guidée : les modules permettent aux apprenants de découvrir les notions en autonomie avec des sources accompagnatrices
- Apprentissage asynchrone et autoformation : modules e-learning scénarisés accessibles à tout moment, supports variés à télécharger (vidéos, musiques, PDF...)

Assistance pédagogique et technique :

- Groupe WhatsApp avec les stagiaires, le formateur et le responsable de formation, délai de réponse : 12 heures maximum
- Assistance technique de connexion et d'outils digitaux : supports PDF
- Relances mensuelles sur le suivi et la complétude des modules e-learning

Évaluations formatives et sommatives : quizz, tests, vidéos de mise en situation d'enseignement du stagiaire et livrables intermédiaires ; retours personnalisés par visioconférence sur les travaux et les évaluations intermédiaires avec le formateur, puis compte-rendu écrit du formateur

Émargement : via la plateforme LMS

Évaluations certificatives : les épreuves certificatives permettent d'évaluer l'ensemble des compétences visées par la certification, telles que décrites ci-dessus.

1. Épreuve N°1 (en lien avec les compétences C1 - C2 - C3 - C4 - C5 - C6)

Production d'un document de synthèse issu de pratiques professionnelles de conception et d'animation de séances de gymnastique douce en situation réelle, incluant les démarches de professionnalisation et d'amélioration continue mises en œuvre, suivi d'une soutenance orale.

2. Épreuve N°2 (en lien avec les compétences : C7 - C8 - C9 - C10 - C11 - C12)

Mise en situation réelle reconstituée, le/la candidat(e) conduit une séance de gymnastique douce, par visioconférence, auprès de sujets, suivie d'une soutenance orale.

3. Épreuve N°3 (en lien avec les compétences : C13 - C14)

Production d'un document de synthèse relatif à un cas d'entreprise issu de son propre vécu professionnel, suivi d'une soutenance orale.

Estimation du volume d'heures de travail personnel : 40h

Ces heures correspondent à la préparation des épreuves certificatives et à la rédaction des dossiers.

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.

Indicateurs de résultats depuis la 1^{ère} formation en novembre 2021 :

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)

Médiateur de la consommation : ANM Consommation (Médiation de l'Association Nationale des Médiateurs) <https://www.anm-conso.com/>

PROGRAMME DE FORMATION

PILATES (10 jours - 75h)

1. Matwork 1 : 2 jours - 15h
Apprendre à enseigner un cours de Pilates de niveau débutant
2. Matwork 2 : 2 jours - 15h
Apprendre à enseigner un cours de Pilates de niveau intermédiaire
3. Matwork 3 : 2 jours - 15h
Apprendre à enseigner un cours de Pilates de niveau avancé
4. Femme enceinte et sénior : 2 jours - 15h
Apprendre à enseigner un cours de Pilates pour femmes enceintes et séniors
5. Petit matériel : 2 jours - 15h
Apprendre à enseigner un cours de Pilates tous niveaux avec du petit matériel (foam roller, anneau, swiss ball)

YOGA (13 jours - 93h)

1. Vinyasa Yoga : 2 jours - 15h
Apprendre à enseigner un cours de Vinyasa Yoga tous niveaux
2. Hatha Yoga : 2 jours - 15h
Apprendre à enseigner un cours de Hatha Yoga tous niveaux
3. Ashtanga Yoga : 3 jours - 21h
Apprendre à enseigner un cours de Ashtanga Yoga tous niveaux
4. Yoga pré et post natal : 2 jours - 15h
Apprendre à enseigner un cours de Yoga adapté aux femmes enceintes
5. Yoga sénior : 2 jours - 15h
Apprendre à enseigner un cours de Yoga adapté aux séniors
6. Yoga enfant : 2 jours - 12h
Apprendre à enseigner un cours de Yoga adapté aux enfants

SPORT SANTÉ (4 jours - 24h)

Diabète, obésité, cancers, sédentarité, vieillissement et maladies neurodégénératives, maladies cardiovasculaires, traumatologie, pathologies chroniques, nutrition, grossesse et pédiatrie, encadrement et législation du sport-santé.

CERTIFICATION & RÈGLEMENTATION (1 jour - 8h)

1. Règlementation : 2h
2. Accompagnement méthodologique à la rédaction des livrables de certification : 2h
3. Épreuve de certification blanche : 2h
4. Épreuve de certification : 2h