



## PROGRAMME DE FORMATION CONCEVOIR ET METTRE EN ŒUVRE DE SEANCES DE GYMNASTIQUE DOUCE (Yoga, Pilates et PortDeBras)

Mis à jour le 30/07/25

**Prérequis :** être diplômé BEMF, BPJEPS, CQP, DEUST MF, DEUST STAPS, Licence STAPS ou +, kinésithérapeutes, ou tout autre diplôme sportif équivalent

**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 débuter 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 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.

**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 suivi d'un pratiquant et de la démarche continue d'amélioration continue du stagiaire à rendre et à soutenir devant un jury

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

**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<sup>ère</sup> 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

### **Concevoir et mettre en œuvre des séances de gymnastique douce (Yoga, Pilates et PortDeBras)**

#### **MODULES YOGA (11 jours - 78h) :**

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. Dancing Yoga : 2 jours - 15h : apprendre à enseigner un cours de Dancing Yoga tous niveaux
4. Ashtanga Yoga : 3 jours - 21h : apprendre à enseigner un cours de Ashtanga Yoga tous niveaux
5. Yoga Enfants : 2 jours – 12h : apprendre à enseigner un cours de Yoga Enfants

#### **MODULES 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 (foams rollers, rings, swiss ball)

#### **MODULE PORT DE BRAS (2 jours - 15h) : apprendre à enseigner un cours de PortDeBras tous niveaux**

#### **SPORT SANTÉ (4 jours - 24h) :**

1. Testez vos connaissances QCM d'entrée (2h)
2. Diabète, Obésité (3h)
3. Médecine du sport (3h20)
4. Cancer (3h50)
5. Sédentarité, vieillissement et maladies neurodégénératives (2h30)
6. Maladies Cardiovasculaires, traumatologie et pathologies chroniques (3h40)
7. Aspects psychologiques, nutrition, grossesse et module pédiatrique (4h)
8. Le Sport Santé et son encadrement (1h40)

#### **CERTIFICATION, RÉGLEMENTATION, COMMUNICATION & MARKETING (1 jour - 8h) :**

1. Certification et réglementation : 2h

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Connaitre les modalités de passage et d'évaluation de la certification (règlement, réclamations, fraudes, recours, RGPD...)

## 2. Communication et Marketing : 2h

Créer un dossier sur un évènement de gymnastique douce (Yoga, Pilates et/ou PortDeBras) au sein de sa structure, mettre en avant les séances de gymnastique douce (Yoga, Pilates et/ou PortDeBras) en utilisant les supports de communication adéquats.

Créer un dossier de suivi d'un pratiquant qui tiendra compte :

- De l'évaluation des progrès réalisés par le ou les pratiquants
- Des mesures qui permettent au stagiaire de s'inscrire dans un processus d'amélioration continue : analyses réalisées, difficultés rencontrées, points d'amélioration identifiés, mise en avant et suivi des actions curatives, correctives et préventives
- Des moyens pris pour actualiser et renforcer ses connaissances et ses savoir-faire, notamment eu égard aux échecs et difficultés rencontrés

## 3. Épreuve de Certification blanche : 2h

## 4. Épreuve de Certification Finale : 2h