

## Studio Air

81 rue Gabriel Fauré  
92500 Rueil-Malmaison  
Email : air.studioyoga@gmail.com  
Tel : +33767672762

# Sport-Santé

*Formation sport-santé pour connaître les pathologies les plus courantes et les recommandations des médecins du sport pour la pratique sportive et ainsi adapter ses cours de Pilates et / ou de Yoga.*

**Durée:** 46.00 heures (8.00 jours)

### Profils des apprenants

- Educateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, sage-femmes...)
- Professeurs de Danse
- Professeur de Yoga
- Professeur de Pilates

### Prérequis

- être titulaire d'une certification professionnelle figurant à l'Annexe II-1 du Code du sport
- ou d'un DE danse
- ou d'un DE masseur-kinésithérapeute
- ou d'un DE sage-femme
- ou d'un RNCP ostéopathe
- ou être titulaire d'une attestation de formation professorale Yoga
- ou être en cours de formation pour l'obtention de l'un de ces diplômes

### Accessibilité 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

2 semaines

### Qualité et indicateurs de résultats

Plus de 465 professeurs formés depuis novembre 2021

Indicateurs de résultats depuis septembre 2025 :

- Taux de satisfaction : 99,01%
- Taux de recommandation : 100%
- Taux d'obtention : 100%

## Objectifs pédagogiques

- C1. Identifier 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 Pilates et / ou de Yoga adaptées à leurs problématiques et motivations, en collaboration avec des professionnels médicaux et paramédicaux si besoin.
- C2. Concevoir le programme d'une séance de Pilates et / ou de Yoga adaptée et évolutive en organisant les exercices en fonction des objectifs, des niveaux, des situations de handicap et des pathologies, et actualiser ses connaissances professionnelles afin de garantir des séances sécurisées, cohérentes et en phase avec l'évolution des pratiques, en collaborant avec des professionnels médicaux et paramédicaux si besoin.
- C3. Organiser et préparer l'espace de travail avant chaque séance afin de garantir un environnement propice à l'activité de Pilates et / ou de Yoga et d'assurer confort, sécurité et bien-être des participants.

# Studio Air

81 rue Gabriel Fauré  
92500 Rueil-Malmaison  
Email : air.studioyoga@gmail.com  
Tel : +33767672762

## Contenu de la formation

- Module 1 : Analyse des besoins (2h)
  - QCM - Test d'entrée en formation
  - Rappels physiologiques
  - Evaluation de la condition physique
- Module 2 : Publics spécifiques (20h45)
  - Diabète, obésité (3h)
  - Panorama des pathologies, RGO, transplantés, ménopause, rhumatisme, ostéoporose (3h25)
  - Cancer (3h50)
  - Sédentarité, vieillissement et maladies neurodégénératives (2h40)
  - Maladies Cardiovasculaires, traumatologie et pathologies chroniques (4h05)
  - Aspects psychologiques, nutrition, grossesse et module pédiatrique (3h45)
- Module 3 : Le Sport Santé et son encadrement (4h)
  - Aspects juridiques et légaux
  - Arbre décisionnel activité physique
  - Tableau des limitations - sport sur ordonnance
  - Qui peut faire quoi avec quels diplômes
  - Etapes Création d'un projet sport-santé
  - Règlementation de la certification (référentiels + règlement + grille d'évaluation)
- Module 4 : Conception et structuration d'une séance (19h15)
  - Trame dossier de suivi d'un pratiquant (1h)
  - Secret médical et protection des données de santé (15mn)
  - Accompagnement à la rédaction du dossier de suivi d'un pratiquant, travail personnel encadré (15h)
  - Visioconférences pour feedback personnalisés avec le formateur après livraison des livrables attendus (3h)

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Formatrice : Béatrix de Montalier

- Master Trainer Port de Bras
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 800h RYS de professeur de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine
- Educateur sportif sport-santé spécialisation pathologies et handicaps

### Ressources pédagogiques et techniques

- Vidéos
- PDF
- PPT
- WORD

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- 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 : vidéos, PDF, PPT
- Accompagnement synchrone : messagerie, visio, téléphone directement avec le formateur pour répondre aux questions et maintenir la motivation
- Evaluation tout au long de la formation sous forme de devoirs à rendre et de QCM
- Visioconférences avec le formateur pour feedbacks personnalisés après réception des livrables attendus

Prix : 920.00

## Studio Air

81 rue Gabriel Fauré  
92500 Rueil-Malmaison  
Email : air.studioyoga@gmail.com  
Tel : +33767672762

STUDIO AIR  
YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE