



PROGRAMME DE FORMATION CONCEVOIR ET METTRE EN ŒUVRE DES SÉANCES DE GYMNASTIQUE DOUCE

MAJ 09/06/26

Présentation :

La formation s'inscrit dans le contexte du développement des pratiques de sport-santé et de bien-être, et de la demande croissante d'accompagnement individualisé des pratiquants.

Elle prépare à l'exercice d'activités de conception et d'animation de séances de Gymnastique douce dans des contextes variés : structures de remise en forme, associations, studios spécialisés, cabinet, activité indépendante ou salariée, ou activité en distanciel.

Les compétences visées sont mobilisées dans des situations professionnelles impliquant l'accueil et l'accompagnement de publics divers (adultes, seniors, personnes présentant des pathologies ou des besoins spécifiques), nécessitant une adaptation des séances en termes de sécurité, de progression pédagogique et de prise en compte des capacités individuelles.

Le professionnel intervient dans un environnement pouvant inclure des interactions avec d'autres acteurs du champ du sport, de la santé ou du bien-être, et doit être en mesure d'adapter ses pratiques aux évolutions du secteur, notamment en matière de pratiques à distance.

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 :

- Educateur 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

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

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

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 : 16 jours - 100h

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 : 1500€ net de TVA soit 1500€ 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, femme enceinte et sénior, petit matériel
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 800h RYS professeur de Yoga
- Sport-santé spécialisation pathologies et handicaps

Gérald Mauger :

- Brevet d'état des métiers de la forme
- 800h RYS professeur de Yoga
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel, Reformer
- Masseur ayurvédique

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 : 48 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 : 48 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.

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)

Parcours de formation amenant à la certification professionnelle « Concevoir et mettre en œuvre des séances de gymnastique douce » [RS6778](#) accessible par allégement, obtenue le 01/10/2024 pour une durée de 3 ans par l'organisme certificateur Studio Air :

- Taux d'obtention depuis septembre 2025 : 66,67%
- Possibilité de valider un/ou des blocs de compétences : non
- Équivalences ou passerelles : non
- Suites de parcours : perfectionnement en Yoga, Pilates, Sport Santé ou autres formations en gymnastique douce
- Débouchés :
 - Professeur de Yoga, Pilates spécialisé en Sport Santé
 - animateur/trice en activités physiques douces
 - Intervenant(e) en structures sportives, associatives ou de bien-être, en entreprise ou en collectivités, en tant qu'indépendant et/ou salarié
 - Intervenant(e) en structures de santé ou sport-santé (selon cadre réglementaire)

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

Programme détaillé :

GYMNASTIQUE DOUCE : 6 jours - 42h (C7 à C11)

2 modules de gymnastique douce au choix (Yoga, Pilates, PortDeBras)

- Accueillir les participants au début de la séance (C7)
- Clarifier ses objectifs (C7)
- Détailler le déroulement de la séance (C7)
- Souligner les consignes à suivre (C7)
- Écouter activement les états de forme, pathologies et attentes des participants (C7)
- Animer la séance de gymnastique douce en assurant une bonne dynamique de groupe (C8)
- Créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante (C8)
- Ajuster le rythme et l'intensité des séances (C9)
- Assurer une expérience personnalisée et inclusive (C9)
- Réguler la séance (C9)
- Sensibiliser les participants aux rôles des exercices (C10)
- Partager des informations et ses connaissances (C10)
- Analyser les postures, coordinations et mouvements des participants (C11)
- Observer avec précision leurs exécutions motrices (C11)
- Détecter toute erreur ou blocage (C11)
- Proposer des corrections adaptées (C11)

SPORT SANTÉ : 8 jours - 46h (C1 à C6)

- Analyse des besoins (C1)
- Publics spécifiques (C1-C2)
- Le Sport Santé et son encadrement (C3)
- Conception et structuration d'une séance adaptée et actualisation des connaissances (C1-C2-C3-C4-C5-C6)

RÉUSSIR SES CLASSES VIRTUELLES ET PROMOUVOIR L'ACTIVITE : 2 jours - 12h

- Dispenser des séances de gymnastique douce en utilisant des technologies permettant des cours à distance (C12)
- Promouvoir l'activité de gymnastique douce et les projets de la structure employeuse (C13)
- Participer à la planification et à la mise en œuvre d'événements (C14)