



PROGRAMME DE FORMATION ENSEIGNER LE YOGA ET LE PILATES

Mis à jour le 31/01/24

Prérequis : être diplômé BEMF, BPJEPS, DEUST MF, DEUST STAPS, Licence STAPS ou +, kinésithérapeutes

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 :

1. Discerner les attentes et besoins des participants
2. Concevoir des séances de gymnastique douce en prenant en compte le niveau des participants, les objectifs à atteindre, les éventuelles situations de handicap et pathologies
3. Organiser et préparer l'espace de travail avant chaque séance
4. Accueillir les participants au début de la séance, en clarifiant ses objectifs, en détaillant son déroulement, en soulignant les consignes à suivre et aménager le contenu de la séance en fonction des états de forme, pathologies, besoins et attentes des participants
5. Animer des séances de gymnastique douce en assurant une bonne dynamique de groupe, en communiquant clairement et en encourageant la participation active de tous les pratiquants
6. 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
7. Sensibiliser les participants aux rôles des exercices adaptés à leur condition, à leurs besoins et à leurs attentes, en partageant ses connaissances sur les liens entre les exercices de gymnastique douce mis en œuvre et certaines pathologies ou troubles
8. Analyser les postures, coordinations et mouvements des participants pour détecter toute erreur ou blocage, et proposer des corrections adaptées
9. Dispenser des séances de gymnastique douce à distance
10. Évaluer les progrès individuels des participants, pour personnaliser les contenus des séances et répondre efficacement aux besoins et attentes de chacun, en utilisant des outils de suivi et en collaborant avec des professionnels de la santé si nécessaire
11. Promouvoir les activités et les projets de la structure employeuse
12. Participer à la planification et à la mise en œuvre d'événements, de stages et de manifestations au sein de la structure employeuse
13. Actualiser continuellement ses connaissances et savoirs
14. Engager une auto-évaluation régulière et méthodique de sa pratique enseignante pour s'investir dans une démarche permanente de recherche et d'innovation pédagogique

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Durée : 19 jours - 140h

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 : 4700€ net de TVA soit 4700€ TTC

Contact : Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, air.studioyoga@gmail.com

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.

Moyens techniques humains : formateur (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
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine

Méthodes mobilisées : démonstration et enseignement du formateur

Émargement : feuille d'émargement à signer en ligne

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 :

- Attestation 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 :

Nombre de stagiaires (2021-2024) : 206

Taux de satisfaction (2023-2024) : 98,18%

3 personnes sur 4 ont renouvelé leur confiance en suivant d'autres formations chez nous

Programme de formation :

50h Yoga :

1. Vinyasa Yoga : 2 jours 15h
2. Hatha Yoga : 2 jours 15h
3. Ashtanga Yoga : 3 jours 20h

61h Pilates :

1. Matwork 1 : 2 jours 15h
2. Matwork 2&3 : 2 jours 15h
3. Femme enceinte et sénior : 2 jours 16h
4. Petit matériel : 2 jours 15h

29h Sport santé et communication

1. Module 1 : 1 jour 7h15
2. Module 2 : 1 jour 7h15
3. Module 3 : 1 jour 7h15
4. Module 4 : 1 jour 7h15