

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	333
Formacode(s)	15436, 15450
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	27/03/2024
Date d'échéance	27/03/2029

Certificateur(s)

LEADERFIT' · SIRET : 42327756500085

LEADERFIT' · SIRET : 42327756500077

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

Cette certification a pour objectif de venir compléter les pratiques sportives en clubs, associations et structures spécialisées, en proposant des pratiques associées au yoga dans leur champ professionnel. Le contexte de cette certification est de permettre à des professionnels intervenants en milieu sportif (animateur sportif, ou éducateur Bpjeps) ou de rééducation (kinésithérapeute) dans l'objectif d'intégrer la pratique du yoga dans leurs champ professionnel et de se spécialiser sur des expertises de pratiques avancées de yoga. La certification a pour objet de garantir l'acquisition de compétences à la pratique des méthodes et utilisation d'outils appropriés pour la réalisation de séances de yoga. Les prérequis pour accéder à la certification sont :

Être un professionnel dans le champ sportif, titulaire d'un BPJeps, CQP Animateur de loisir, DE de danse, Kinésithérapeute.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

C1 : Créer des cours de yoga en identifiant les attentes et les besoins des utilisateurs à partir d'outils de collecte de l'information et en adaptant des exercices et des pratiques de manière à répondre et à diriger des apprentissages efficaces pour un groupe débutant, intermédiaire ou avancé

C2 : Sélectionner des postures de yoga appropriées en utilisant des connaissances et des compétences en anatomie, en philosophie du yoga pour créer un programme équilibré de postures et de techniques respiratoires de manière à fournir une expérience de yoga ciblée et efficace pour l'apprenant en fonction du public identifié et de son niveau débutant, intermédiaire ou avancé en yoga

C3 : Réaliser des exemples de postures de yoga à reproduire auprès des apprenants en utilisant une démonstration physique, un argumentaire verbal et visuel pour aider les utilisateurs à comprendre comment effectuer les différentes postures en sécurité et avec précision et en prenant en compte les publics identifiés et le niveau débutant, intermédiaire ou avancé des apprenants.

C4 : Ajuster la séquence de postures en fonction des besoins individuels des apprenants en utilisant de la théorie pour connaître les besoins spécifiques de chaque apprenant et pour proposer des modifications appropriées dans les postures afin de répondre à ces besoins avec la finalité de permettre à tous les apprenants de progresser dans la pratique en compétences, en sécurité et en confiance dans le cours de yoga

C.5 Aménager sa zone de pratique en préparant la salle, le matériel adapté aux séances pour que son déroulement se réalise de manière homogène, sans manque, et en veillant au respect des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP)

C.6 Établir une base solide pour l'apprentissage du yoga en introduisant la discipline et en fournissant des informations sur sa création, son histoire... afin de constituer un socle d'apprentissage pour appréhender au mieux

les enchaînements d'exercices en fonction du type de public et du niveau débutant ou avancé

C.7 Diriger une période de transition efficace en enseignant des techniques de respiration, de méditation et/ou d'étirement léger pour préparer mentalement et physiquement les apprenants à la pratique de yoga dans le but de favoriser la concentration, la relaxation et l'alignement corporel en fonction des besoins individuels des apprenants.

C.8 Conduire la séance en expliquant le but et les bénéfices de chaque mouvement et technique qui apportent un bien-être à la vie quotidienne, afin de faciliter l'élimination du stress et afin de permettre aux apprenants d'intégrer les bienfaits de ces techniques dans leur quotidien.

C9 : Évaluer les progrès des apprenants en fonction de leurs objectifs et de leurs besoins individuels, en utilisant des outils tels que des entretiens et des observations, pour adapter et ajuster les séances de yoga afin de fournir une expérience d'apprentissage plus efficace et personnalisée

C.10 Adapter les séances et mouvements de yoga pour des Publics spécifiques tels que les enfants, les femmes enceintes, les seniors, les

personnes en situation de handicap en proposant des variations ou des adaptations selon leurs besoins spécifiques, afin de leur permettre de pratiquer la discipline en toute sécurité et de bénéficier des bienfaits de celle-ci lors de cours ou d'ateliers spécialisés.

C.11 Corriger les postures et l'alignement du corps des apprenants grâce à une observation attentive dans le but d'améliorer leur coordination, équilibre, et alignement du corps afin qu'ils puissent progresser dans leur pratique.

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Les prérequis pour accéder à la certification sont :

Être un professionnel dans le champ sportif, titulaire d'un BPJEPS, CQP Animateur de loisir, DE de danse, Kinésithérapeute ou avoir une pratique avérée du yoga au moins pendant les 5 dernières années.

PRÉREQUIS À LA VALIDATION

Avoir suivi l'entièreté de la formation pour accéder de la certification.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

2 professionnels externes en exercice dans la discipline du yoga
et un représentant de la certification

Base légale

Date de décision	27/03/2024
Durée de l'enregistrement	5 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	27/03/2029
Date de dernière délivrance possible	27/09/2029

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://leaderfit-formation.com/19-formation-yoga>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6555/>

Où se former

Formations référencées	1
Organismes	1

Régions couvertes	0
Prix indicatif	3 700 €

Offre de formation — MonCompteFormation (Caisse des Dépôts), licence ouverte.

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	118
Parcours menés à terme	80
Taux d'achèvement	68 %
Période	05/2024 – 08/2026

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	139
Montant total engagé	450 525 €
Coût moyen par dossier	3 241 €
Durée moyenne	147 h
Période	04/2024 – 08/2026
France compétences	90 %
Reste à charge titulaire	7 %
OPCO	2 %
Entreprise	1 %
Compte d'engagement citoyen	0 %
France Travail	0 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.