

Concevoir et mettre en œuvre des séances de gymnastique douce

RS6778 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15436, 15450, 15477, 15452
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	01/10/2024
Date d'échéance	01/10/2027

Certificateur(s)

STUDIO AIR YOGA ET PRATIQUES BIEN-ETRE · SIRET : 88753132500017

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

Personnalisation des attentes et hybridation avec d'autres activités, marquent le développement de la pratique sportive. Les motivations des personnes à faire du sport se diversifient, incluant la santé, la relaxation, le contact avec la nature, la socialisation, ainsi que l'amélioration de l'apparence et de la condition physique. En écho à ce constat, la pratique de la gymnastique douce (entrelaçant Pilates et Yoga), a connu une progression fulgurante depuis le début du XXI^{ème} siècle. Très récemment, ces disciplines ont connu un nouveau coup d'accélérateur suite à la pandémie, et à ses conséquences physiques et psychologiques des confinements successifs. Cette certification concourt à professionnaliser les publics, pour leur permettre de "Concevoir et mettre en œuvre des séances de gymnastique douce", discipline en plein essor.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Secteur d'activité et type d'emploi

RÉGLEMENTATIONS D'ACTIVITÉ

Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification professionnelle 1° Garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée ; 2° Et enregistré au répertoire national des certifications professionnelles dans les conditions prévues à l'article L. 6113-5 du code du travail.

Que l'éducateur sportif soit indépendant ou salarié, l'article L.212-8 du Code du sport interdit d'encadrer une activité sportive contre rémunération sans avoir une carte professionnelle. Les non-diplômés exerçant officiellement en tant que professeurs, entraîneurs, moniteurs, animateurs ou éducateurs sportifs risquent une peine d'un an de prison et de 15 000 euros d'amende.

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

La certification s'adresse à des titulaires 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.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

La nomination du jury de certification est de la responsabilité de STUDIO AIR YOGA ET PRATIQUES BIEN-ÊTRE en tant qu'organisme certificateur. Ce jury est constitué à l'occasion des épreuves et se compose de :

- 2 professionnels de l'enseignement du champ de la certification (Gymnastique douce – Yoga Pilates), extérieurs à l'organisme certificateur
- 1 personne interne à l'organisme certificateur : directeur de STUDIO AIR YOGA ET PRATIQUES BIEN-ÊTRE, ou l'un de ses représentants.

Base légale

Date de décision	01/10/2024
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	01/10/2027
Date de dernière délivrance possible	01/04/2028

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6778/>

Où se former

Formations référencées	2
Organismes	1
Régions couvertes	1
Prix indicatif	1 500 €
Durée	100 h

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

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	35
Parcours menés à terme	15
Taux d'achèvement	43 %
Période	04/2025 – 09/2026

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

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	40
Montant total engagé	98 200 €
Coût moyen par dossier	2 455 €
Durée moyenne	121 h
Période	02/2025 – 09/2026
France compétences	81 %
Reste à charge titulaire	12 %
France Travail	4 %
OPCO	3 %
Compte d'engagement citoyen	0 %

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