



## FICHE PROGRAMME FORMATION PROFESSIONNELLE

## YOGA 1

La formation Yoga Niveau 1, va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga, telle que développée à la FFEPGV, au travers de l'apprentissage de postures (Asana) et de techniques simples de respiration. L'animateur pourra ainsi faire évoluer ses séances d'activités Zen en introduisant des postures de Yoga et techniques de respiratoires.



## PUBLIC

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

## PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- **Avoir une pratique personnelle du Yoga**
- Avoir une expérience et/ou un intérêt à porter les activités Wellness

## ACCESSIBILITÉ

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.

## AVANT LA FORMATION

Un questionnaire pré-formation vous sera adressé afin de faire le

point sur vos connaissances et permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

Positionnement :

Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier :

- Ses motivations
- Ses expériences professionnelles et le projet professionnel
- Ses connaissances initiales dans le domaine de la formation d'adultes

L'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas) Technique simple sur le souffle (pranayama)
- Approfondir ou acquérir des connaissances techniques du Yoga dans la spécificité du module Yoga niveau 1
- S'approprier l'outil de formation (Manuel d'activités Yoga niveau 1)
- Contribuer à affirmer et garantir le concept identitaire fédéral

## CONTENUS DE LA FORMATION

- Logique interne de l'activité Yoga telle que défini à la FFEPGV.
- L'environnement de la pratique Yoga

- Vivre une séance
- Répertoire de postures Asanas (12 postures et contre postures de base)
- Réalisation de 2 enchaînements
- Technique respiration Pranayama la place du souffle
- Organisation de séquences



## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

## OUTILS DE FORMATION

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

## DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Un Formateur FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités «Tendance »
- Intervenant expert de la technique Tendance

## MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour y accéder :
  - **Avoir animé des séquences de Yoga Niveau 1 au minimum durant 3 mois**
- Epreuves d'évaluation :
  - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - Epreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM



## DIPLÔME REMIS

- Certificat fédéral «Yoga Niveau 1»



## POINTS FORTS

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga

**POUR ALLER PLUS LOIN** nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation Yoga niveau 2

Dates	volume 28 h en centre	lieux
4,5 et 6 mars 2024 + 1J fin juin 2024	21 h + 7h retour- certification	PLOERMEL (56)

Frais	Tarifs
Inscription	20€
Pédagogique	1120€

Mise en Situation Professionnelle en structure :  
Animation de séquences pendant au moins 3 mois  
Retour et Certification en centre : 7h  
Nombre de participants : Minimum : 5 , Maximum : 20

Les frais de transport, de repas et d'hébergement sont à la charge du stagiaire

Renseignements et inscription : Comité Régional Bretagne d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

4A, rue du Bignon - 35000 RENNES / Tél. : 02 99 67 35 40 / E.mail : formation.bretagne@comite-epgv.fr / siret : 387 476 146 000 31