



YOGA NIVEAU 1

CHIFFRES EN 2024 - Taux de réussite : 75% | Taux de satisfaction : 94%

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 (asanas) et de techniques simples de respiration. L'animateur pourra ainsi faire évoluer ses séances d'activités Zen en introduisant des postures de Yoga et des techniques respiratoires.

Public

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

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 copie datée)
- Avoir une pratique personnelle du Yoga
- Avoir une expérience et/ou 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. Pour vous accueillir dans des conditions adaptées, nous mettrons tout en œuvre dans la mesure de nos moyens.

Avant la formation

Un questionnaire préformation sera envoyé afin de faire le point sur vos connaissances et permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

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

Objectifs de la formation

- Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas), et techniques simples 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



YOGA NIVEAU 1

CHIFFRES EN 2024 - Taux de réussite : 75% | Taux de satisfaction : 94%

Contenus de la formation

- Logique interne de l'activité Yoga telle que définie 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 deux enchaînements
- Technique respiratoire (pranayama) : la place du souffle
- Organisation de séquences

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport 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

Équipe pédagogique

Conseillère Technique Territoriale : Marion COUPÉ

Formatrice : Nadine MESSIAS

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative : quiz/questionnaires, mises en situation pratique

Modalités de certification

Pour y accéder :

- Avoir animé 3 séquences de Yoga niveau 1 au minimum durant 3 mois

Épreuves d'évaluation :

- Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
- Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
- Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM

Diplôme remis

- Certificat fédéral « Yoga Niveau 1 »



YOGA NIVEAU 1

CHIFFRES EN 2024 - Taux de réussite : 75% | Taux de satisfaction : 94%

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 la formation Yoga Niveau 2.

Volume horaire

- Formation en centre : 21 heures
- Mise en situation professionnelle structure : animation de séquences pendant au moins 3 mois
- Retour et certification en centre : 7 heures

Durée globale : 28 heures

Dates et lieu

- Du 19 au 21 février 2026
- À Quimper (29)

Certification : 4 juillet 2026

Nombre de participants

- 15 personnes

Date limite d'inscription

- Un mois avant la date d'entrée en formation

Frais de formation

- Frais d'inscription : 30€
- Frais pédagogique : 980€
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

Renseignements et inscription

Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Bretagne

4 A rue du Bignon - 35000 RENNES

Tel : 02 99 67 35 40 | Email : formation.bretagne@comite-epgv.fr

www.sportsante-epgvbretagne.com

SIRET : 387 476 146 000 31