



Formation certifiante

YOGA NIVEAU 1



28 heures de formation



- 21 heures en centre
- Animation de séquences pendant 3 mois
- 7 heures de certification

5 au 7 mars 2024



Certification : 12 juillet 2024

Public :

- Titulaire du diplôme fédéral « 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...)

Nombre de participants :

25 places



Descriptif de la formation

La formation au 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 des séances d'activités Zen en introduisant des postures de Yoga et techniques respiratoires.

Objectifs

- ✦ 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'appropriier les outils de formation (Manuel d'activités Yoga niveau 1 + DVD)

Contenus

- ✦ 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 2 enchaînements
- ✦ Technique de respiration (Pranayama), la place du souffle
- ✦ Organisation de séquences

Pré-requis

- ✦ 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'Educateur 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 œuvre pour trouver une solution adaptée.



Formation certifiante



YOGA NIVEAU 1



Clôture des inscriptions :

13 février 2024

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.

Encadrement

Directrice de formation : Noémie BEHUET (formatrice au Comité régional EPGV de Normandie)

Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires d'évaluation de la formation
- ✦ Évaluation 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
- ✦ 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

€ **Coût de la formation :**

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 1 120 €

Frais d'héb./restauration : 116 €

**Restauration le midi
uniquement : 48 €**



Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires d'évaluation de la formation
- ✦ Évaluation 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
- ✦ 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

Lieu :



**Centre Sportif de
Normandie à Caen (14)**



Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires d'évaluation de la formation
- ✦ Évaluation 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
- ✦ 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 »**

Outils de formation :

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



Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr



Points forts

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