



**Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.**

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière Yoga

YOGA NIVEAU 1

i La formation Yoga Niveau 1, va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga, tel que développer 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.

POUR QUI ?	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle » ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs ❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)
PRÉREQUIS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ❖ Être licencié à la FFEPGV ❖ Avoir suivi le module « Culture Fédérale » ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS) ❖ Avoir un niveau de pratique personnelle du Yoga ❖ Avoir une expérience et/ou un intérêt à porter les activités Wellness ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation
LES OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas) Techniques de respiration (pranayama) ❖ Approfondir ou acquérir des connaissances techniques et de méthodologie dans la spécificité du module Yoga de 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	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Logique interne de l'activité Yoga telle que définie à la FFEPGV. ❖ L'environnement de la pratique Yoga ❖ Vivre deux séances ❖ Répertoire de postures Asanas (12 postures et contre postures de base) ❖ Réalisation de 2 enchaînements ❖ Technique respiration Pranayama ❖ Méthodologie et Organisation de séquences

QUELQUES ÉLÉMENTS CHIFFRÉS POUR LA SAISON 2020/2021

★ **TAUX DE SATISFACTION = 94 %**

🎓 **TAUX DE RÉUSSITE = 90 %**

<p>MOYENS TECHNIQUES et PÉDAGOGIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>OUTILS DE FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manuel de formation • DVD explicatif pas à pas des différentes techniques
<p>DURÉE & DÉROULEMENT DE LA FORMATION</p> <p>= 28h00</p> <ul style="list-style-type: none"> → Formation en centre : 21h00 → Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois → Retour et Certification en centre : 7h00 <p>+ <i>Classes virtuelles de suivi post formation : 2 X 1h00 - Créneaux définis durant la formation</i></p>	<p>DATES & LIEUX DE FORMATION *</p> <ul style="list-style-type: none"> • Module N°1 en centre : <ul style="list-style-type: none"> → Le 04/03/2024 (Vacances Scolaires) → Lieu Mitray (37) • Module N°2 en centre : <ul style="list-style-type: none"> → les 21/04/2024 et 22/04/2024 (Vacances Scolaires) → Lieu Mitray (37) • Module N°3 en centre : <ul style="list-style-type: none"> → le 02/06/2024 → Lieu Mitray (37) <p>• <i>Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation</i></p>
<p>ENCADREMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responsable de formation : Carine Lambert, Tuteur-programme • Equipe pédagogique : Isabelle Sabatier, Tuteur-cours 	<p>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20/02/2024
<p>MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Validation : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaire d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Mises en situation pratique, Animation de séquences) • Certification : <u>Pour y accéder</u> : <ul style="list-style-type: none"> → Avoir suivi intégralement la formation → Avoir animer des séquences de Yoga Niveau 1 au minimum durant 3 mois • Epreuves d'évaluation : <ul style="list-style-type: none"> → 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 	<p>DIPLÔME REMIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certification fédérale « Yoga Niveau 1 » <p>BÉNÉFICES DU METIER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des compétences indispensables pour les animateurs souhaitant renforcer leurs compétences dans le Yoga niveau 1 ou souhaitant enrichir le contenu des cours de Stretching ou de Body Zen. <p>POINTS FORTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une formation modulaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur • Des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga <p>POUR ALLER PLUS LOIN</p> <p>Nous vous conseillons de suivre la formation : → Yoga Niveau 2</p>
<p>FRAIS DE FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frais d'inscription : Néant • Frais pédagogiques : <ul style="list-style-type: none"> → Tarif horaire = 40,00 € → Coût de la formation = 1120,00 € → Le coût de la formation peut varier en fonction de sa prise en charge : Une réduction peut être accordée aux stagiaires dont les frais de formation ne sont pas pris en charge au titre de la formation professionnelle selon les critères inclus aux Conditions Générales de Ventes • Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur • Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur • Un devis est établi par l'Organisme de formation en fonction des besoins exprimés et seulement lorsque la formation est dispensée au sein d'un Centre Régional Jeunesse et Sport (CRJS) 	<p>RENSEIGNEMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renseignement disponibles sur le site régional Ctrl+clic pour suivre le lien : Nos formations Zen <p>FINANCEMENT AFDAS : TUTORIEL</p> <p>Ctrl+clic pour suivre le lien (descendre en bas de page) : Financer sa formation</p> <p><u>Résolution rapide de points de complétude pouvant poser des difficultés</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quel type de demande souhaitez-vous faire ? : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Développement des compétences - Création de la DPC - Nature de l'action : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Action de formation - Qui dispense la prestation du module ? : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Qui dispense = Un prestataire externe à votre entreprise ↳ Raison sociale = Comité régional EPGV Centre - Création du module – Descriptif de l'action : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Action de formation

CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Cher : 02 48 50 48 81	Eure et Loir : 06 48 93 93 70	Indre : 06 30 29 25 85
Indre et Loire : 06 71 77 28 78	Loir et Cher : 06 17 79 94 72	Loiret : 06 36 83 55 09