YOGA ADAPTÉ AUX PUBLICS SPÉCIFIQUES

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une pratique personnelle du Yoga ou le suivi d'une formation Yoga est conseillé (non obligatoire).

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Le Yoga connaît un succès fulgurant ces dernières années. On peut ainsi retrouver des profils de pratiquants très variés au sein d'une même séance. Des sportifs, aux seniors, en passant par les femmes enceintes, le yoga est une pratique bénéfique pour tous, tant sur le plan plan physique que psychique.

De nombreuses adaptations sont donc à réaliser, en fonction de l'état physiologique et/ou de la pathologie que rencontre le pratiquant. Les nombreux accessoires de yoga (briques, sangles, coussins, chaises…) constituent une véritable aide à la pratique pour ces publics spécifiques, aussi bien sur le plan préventif que thérapeutique. Le matériel peut aussi être utilisé pour intensifier la pratique, mettre en lumière un ou plusieurs points de la posture.

La formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'encadrement de séances de Yoga auprès de publics spécifiques. Elle vous permettra également de savoir utiliser le matériel classique de Yoga afin de varier l'intensité des séances, de rendre la pratique plus agréable pour certains publics le nécessitant, et de diriger de manière plus précise les différentes posture de Yoga.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant dans le champs des métiers du sport ou de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à l'encadrement de séances de Yoga avec petit matériel et auprès d'un public varié.

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Adapter l'enseignement du Yoga en fonction du public encadré et des pathologies [JOUR 1 et 2]

- Etude anatomique et physiologique appliquée au yoga des publics spécifiques : séniors (arthrose), publics porteur de pathologie (cancer, endométriose) ou souffrant de trouble musculo-squelettique (dorsalgie, sciatique)
- Adaptations des asanas en fonction du public encadré
- Postures bénéfiques et recommandées en fonction des limitations fonctionnelles du public encadré
- Stimulations des fonctions vitales détériorées (par le vieillissement ou une pathologie) par le yoga : respiration, circulation, transit...
- Points d'attention, pédagogie et conditions sécuritaires en fonction du public
- Pratique de séances de « yoga adapté »

Utiliser le matériel spécifique au Yoga [JOUR 2]

- Utilisation des différents accessoires pour varier les séances : sangles, briques, coussins
- Utilisation de l'environnement (murs, sol) pour agrémenter sa pratique
- Répertoire de postures avec accessoires : debout, assis, quadrupédie et coucher dorsal
- Simplification ou complexification de la pratique avec le matériel en fonction du public encadré et de l'objectif visé
- Pratique d'une séquence avec matériel

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Mélody GARRIGUE
DEUST Métiers de la Forme
Professeur de Yoga certifiée Yoga Alliance
Spécialisée dans le Yoga pré et post natal et abdominaux non générateurs de pression

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.