

# Yoga Niveau 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 (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 1<sup>er</sup> 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, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.

## PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1)
- 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.

## 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.

## 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.

## DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Tendance »
- Intervenants experts de la technique Tendance.

## 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 ».

## BÉNÉFICES MÉTIER

- 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.

## POINTS FORTS

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

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- › Renseignements disponibles sur le site fédéral [ffepgv.fr](http://ffepgv.fr), rubrique Formation

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.

## DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 28 h

- Formation en centre : **21 h**
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois
- Retour et Certification en centre : **7 h**

## POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation :

- **Yoga niveau 2**

