



Yoga Niveau 2

4 et 5 mars, 6 mai et 17 juin 2023
CREPS de Wattignies (59)

La formation Yoga Niveau 2 va permettre d'approfondir les compétences acquises dans le Yoga Niveau 1 avec des options évolutives, l'intégration de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques de respiration. L'animateur est alors en mesure de faire progresser ses pratiquants, qui ont déjà acquis les principes et les bases de certaines postures de Yoga.

Nouvelle formation



PUBLIC

- Titulaire du diplôme « Animateur 1^{er} 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 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)
- Être titulaire de la certification Yoga Niveau 1
- Être en capacité de maîtriser et d'enseigner les 18 asanas (postures et contre-postures) et les 2 techniques de respiration Pranayama.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur acquis dans le Yoga 1
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Yoga Niveau 2 (asanas, enchaînements, techniques de respiration)
- S'approprier l'outil de formation (manuel + DVD)
- Concevoir des séquences de Yoga Niveau 2 en respectant la logique de l'activité.



CONTENUS DE LA FORMATION

- Logique interne de l'activité Yoga niveau 2 telle que définie à la FFEPGV
- Vivre une séance
- Approfondissement technique et pédagogique des postures de Yoga
- Répertoire de 18 postures (asanas) : 15 nouvelles postures et 3 postures d'inversion
- Réalisation de 2 enchaînements
- 2 techniques respiratoires (pranayama) et le rôle de la rétention du souffle au niveau énergétique
- Éclairage pédagogique sur les corrections à apporter sur le plan postural et la notion d'alignement
- 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
- Formulaire 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 2 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 2 ».



BÉNÉFICES MÉTIER

- Des compétences indispensables pour les animateurs souhaitant renforcer leurs compétences dans le Yoga Niveau 2 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 niveau 2.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- > Coût pédagogique : 1 092 €
- > Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Hauts-de-France
519A Avenue de Dunkerque, 59160 LOMME (LILLE) Tél. 03 20 88 27 30
Mail : hautsdefrance@comite-epgv.fr



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



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre une autre spécialisation dans les filières fédérales de la FFEPGV.

