



# Enseigner le yoga

Date d'édition: 10 octobre 2024

## **Formation certifiante. En partenariat avec le certificateur KREASY CHALLENGES.**

*Selon une étude réalisée par le Syndicat National des Enseignants de Yoga (SNPY), la pratique du Yoga fait l'objet d'un réel engouement ces dernières années.*

*En novembre 2021, 4,8 millions de Français pratiquaient cette discipline.*

*Cette évolution s'accompagne du besoin en formation des intervenants qui souhaitent encadrer des séances en toute sécurité et dans le respect de l'éthique disciplinaire.*

*"Enseigner le Yoga" en 200 heures est une formation conduite par Kreasy Challenges, organisme certificateur (<https://www.yogadanse.eu/>), référencée au répertoire spécifique de France Compétences sous le numéro RS6379 (<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6379/>).*

*Date d'enregistrement de la certification : 20/11/2023.*

***Fit University est habilité par KREASY CHALLENGES à dispenser la formation "Enseigner le Yoga" en 200 heures qui donne droit à une certification reconnue par l'Etat ainsi que Yoga Alliance.***

*La certification « Enseigner le yoga » a pour finalité d'acquérir les compétences requises, dans l'enseignement des techniques du Hatha Yoga (approche traditionnelle) et du Vinyasa Yoga (approche moderne), adaptées aux publics spécifiques des enfants, adultes, seniors et personnes en situation de handicap.*

*La formation de 200 heures est dispensée en distanciel synchrone (en direct), en e-learning ainsi qu'en présentiel. Deux regroupements mensuels sont proposés en présentiel :*

- le premier sur la journée du samedi en milieu de mois,*
- le deuxième sur les deux journées des samedi et dimanche du dernier weekend du mois, et ce à l'identique sur l'intégralité de la formation.*

### **Formation Class 2 :**

*Date des sélections :*

- Epreuve 1 : une vidéo de suivi de cours en yoga est à transmettre par mail au plus tard le 27 novembre 2024.*
- Epreuve 2 (entretien oral d'une durée de 15 minutes) : vendredi 29 novembre 2024 après-midi.*

*Dates de formation : du samedi 11 janvier 2025 au dimanche 27 avril 2025.*

*Date d'examen : samedi 17 mai 2025.*

*Dès l'inscription, une convocation est transmise aux candidats inscrits.*

### **Formation Class 3 :**

*Date des sélections :*

- Epreuve 1 : une vidéo de suivi de cours en yoga est à transmettre par mail au plus tard le 20 août 2025.*
- Epreuve 2 (entretien oral d'une durée de 15 minutes) : vendredi 22 août 2025 après-midi.*

*Dates de formation : du samedi 06 septembre 2025 au dimanche 20 décembre 2025.*

*Date d'examen : samedi 03 janvier 2026.*

*Dès l'inscription, une convocation est transmise aux candidats inscrits.*

## Tarifs :

- 2800€ avec prise en charge.

Financements mobilisables : CPF, OPCO (AFDAS, AGEFICE, FIFPL...).

- 2600€ en autofinancement.

Frais d'inscription aux tests de sélection : 40€ (les frais d'inscription sont non remboursables).

## Organisation de la formation :

- matériel : des tapis de type fitness sont mis à votre disposition par le centre de formation. Chaque participant peut se munir de son tapis personnel s'il le souhaite. Les accessoires spécifiques seront fournis par le centre de formation.

- restauration : un espace d'accueil équipé est mis à votre disposition (frigo, micro-ondes, cafetières...). Plusieurs lieux de restauration se trouvent également à proximité des locaux.

- hébergement : plusieurs lieux d'hébergement partenaires de Fit University se trouvent à proximité du centre de formation.

**Durée :** 200.00 heures

## **Profils des stagiaires**

- Tout public pouvant faire valoir d'une qualification ou d'un diplôme dans les domaines sportifs suivants (coach sportif, Enseignant de Yoga ou de Pilates, Enseignant de fitness, ou Enseignant de danse).

## **Prérequis**

- Être coach sportif, Enseignant de Yoga ou de Pilates, Enseignant de fitness, ou Enseignant de danse.
- Avoir suivi régulièrement une pratique du Yoga en tant que pratiquant avec un enseignant confirmé (250 heures de pratique personnelle obligatoire minimum).
- Être majeur à l'entrée en formation.
- Maîtriser les outils informatiques.
- Satisfaire aux tests de sélection :
  - Epreuve 1 : le candidat doit reproduire la séance de yoga, d'une durée d'environ cinq minutes qui est accessible via le lien <https://www.fit-university.fr/yoga.html> sur le site internet de Fit University. Cette séance comporte une salutation au soleil ainsi que des Asanas. Le candidat doit filmer son exécution et la transmettre à l'adresse suivante : [contact@fit-university.fr](mailto:contact@fit-university.fr) avant la date butoire indiquée dans le programme de formation.
  - Epreuve 2 : les tests de sélection s'organisent autour d'une épreuve d'entretien d'une durée de 15 minutes. Cette épreuve s'appuie sur un curriculum vitae et une lettre indiquant les motivations du candidat à entrer en formation en vue d'un projet professionnel construit. Le jury prend en compte les qualités d'expression et d'argumentation du postulant au travers des échanges partagés.
- Disposer d'un ordinateur fonctionnel et d'une connexion internet.

## **Objectifs pédagogiques**

- Connaître et exécuter l'ensemble des Asanas répertoriés dans le guide de formation.
- Créer et guider un cours de Yoga d'environ 1h00 à 1h30 en prenant en compte les spécificités du public (enfants, adultes, seniors et personnes en situation de handicap).
- Développer un esprit critique sur la pratique des différentes formes de Yoga et se positionner dans une démarche d'amélioration continue de la pratique.
- De comprendre l'anatomie humaine dans sa globalité et connaître le vocabulaire associé afin de pouvoir indiquer les bénéfices physiologiques potentiels et les éventuelles contre-indications.
- De connaître le vocabulaire en Sanskrit lié au Yoga afin d'appréhender dans sa globalité le « système Yoga ».



## Contenu de la formation

- C1. Élaborer une séance de Yoga en choisissant des postures en adéquation avec le public visé, le niveau des élèves, les objectifs à atteindre, d'éventuels handicaps, en veillant au respect de l'alignement corporel, ainsi qu'en faisant faire un scan corporel, afin d'accompagner les élèves à la réalisation des postures choisies.
- C2. Animer une séance de Yoga en fonction du public en intégrant chaque pratiquant, en veillant à la sécurité des apprenants, en suivant les niveaux de progression et en proposant des ajustements si nécessaire, afin de permettre aux pratiquants de réussir les postures définies.
- C3. Structurer un programme complet de Yoga, intégrant des approches pédagogiques, des exercices et des postures diversifiés, en identifiant les conditions matérielles nécessaires dans le respect de la sécurité des apprenants, des techniques ancestrales du Yoga et des contraintes anatomiques de chaque élève afin de proposer des parcours adaptés aux besoins des apprenants.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Coordonnatrice pédagogique : Eva-Luisa FERNANDEZ, diplômée :

- CQP ALS option AGEE
- Certifications en Pilates Mat I et MAT II, petits matériels, pré et post-natal
- Certifications Yoga : Hatha, Yin et Vinyasa.

Equipe pédagogique : formateurs experts qualifiés.

Effectif minimal : 6

Effectif maximal : 16

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans des installations spécifiques équipées.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas.
- Quiz.
- Mise à disposition en ligne de documents pédagogiques supports tout au long de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Émargement numérique.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situations pédagogiques.
- Evaluations formatives tout au long du parcours de formation.
- Evaluations à chaud et à froid.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

## Modalités de certifications

### Résultats attendus à l'issue de la formation

Cette formation prépare à la certification "Enseigner le Yoga" enregistrée auprès de France Compétences sous le numéro RS6379 (<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6379/>).

## Modalité d'obtention

- Mise en situation professionnelle enregistrée par vidéo ou réalisée en présentiel devant un jury : Le/la candidat(e) anime une séance de Yoga pour un public choisi en amont. L'animation de la séance dure 20min.
- Le candidat remet également au jury un mémoire (maximum 30 pages, minimum 10 pages).  
Entretien jury : Le candidat commence par faire une analyse de sa pratique, et répond par la suite aux questions des jurés quant à son animation et son mémoire.

Le passage de la certification est obligatoire. Il se déroule selon la planification des dates d'examen définie par le certificateur.

Les candidats doivent :

- Avoir assisté à l'intégralité des sessions de formation (avoir suivi au moins 90% des heures de la formation préparant à la certification),
- Avoir présenté les documents attendus pour l'évaluation finale (dans un délai de 10 jours ouvrés maximum avant la date de l'examen).

## Lieu de la formation

FIT UNIVERSITY 150 rue des Arts 31670 LABÈGE

## Délai d'accès

1 semaine

Le délai d'accès correspond à la période qui sépare la date d'inscription au début de la formation.

## Accessibilité

L'ensemble des installations répond aux normes d'accessibilité à tout public.

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera effectuée pour proposer une formation adaptée.

## Les débouchés, la poursuite d'études, les métiers visés

Les débouchés :

Le titulaire de la certification « Enseigner le yoga 200 heures » exerce principalement une activité au sein de :

- Salles de forme du secteur marchand et associatif,
- Studios spécialisés en yoga,
- Salles de forme du secteur non marchand.

Cette activité peut être rémunérée si la certification « Enseigner le yoga 200 heures » obtenue est rattachée à un diplôme permettant d'exercer contre rémunération, tel qu'un CQP, BPJEPS...

Poursuite d'études et suites de parcours :

À l'issue de la certification « Enseigner le yoga 200 heures », les CQP, les BPJEPS sont des poursuites de parcours possibles en complément des diplômes antérieurement obtenus, au même titre que les modules de formation complémentaires proposés dans le cadre de la Formation Professionnelle Continue (FPC) qui visent à élargir le champ de compétences acquises.

Le métier visé :

Le titulaire de la certification « Enseigner le yoga 200 heures » peut être associé à l'appellation de professeur de yoga.