

Enseigner le Yoga

Activités, contextes et situations professionnelles

Objectifs de la certification :

La certification « enseigner le yoga » permet d'attester des compétences permettant de concevoir et animer une séance de yoga allant du choix des postures, à la prise en compte du niveau, des besoins et des situations de handicap des participants.

Prérequis :

- Justifier d'une activité de coach Sportif, professeur de fitness, ou professeur de danse.
- Justifier de deux années de pratique du yoga

Compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
C1. Identifier les objectifs d'une séance de yoga, en prenant compte les attentes, les besoins, les niveaux et les situations de handicap des participants, afin de concevoir une séance adaptée.	Épreuve 1 : Cas pratique À partir d'une mise en situation réelle reconstituée, le candidat devra concevoir une séance de yoga.	Le candidat identifie les attentes des participants : <ul style="list-style-type: none">- soulager le stress- améliorer leur souplesse- renforcer leur corps- améliorer l'équilibre et la coordination- soulager des douleurs physiques Le candidat évalue le niveau des participants : <ul style="list-style-type: none">- débutant

		<ul style="list-style-type: none"> - intermédiaire - expert <p>Le candidat formule les objectifs de la séance en adéquation avec les attentes des participants.</p> <p>Le candidat propose des adaptations, des outils ou des supports spécifiques pour répondre aux besoins des participants en situation de handicap.</p>
<p>C2. Déterminer la séquence de postures de yoga, en alternant entre celles debout, assises, inclinées, en équilibre et au sol, afin de proposer une séance variée.</p>	<p>Épreuve 2 : Mise en situation professionnelle.</p> <p>Le candidat devra animer une séance de yoga de 30 minutes. Nous lui communiquerons les informations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - objectifs de la séance ; - niveau des participants ; - besoins et attentes des participants ; - participants en situation de handicap. <p>Le candidat a 30 minutes pour préparer sa séance.</p>	<p>Le candidat équilibre sa séance avec des postures :</p> <ul style="list-style-type: none"> - debout, - assises, - inclinées, - en équilibre, - au sol <p>Les transitions entre les différentes catégories de postures sont adaptées.</p> <p>Le candidat prend en compte le niveau des participants et les situations de handicap dans le choix des postures.</p> <p>Il équilibre les postures exigeantes sur le plan physique avec des postures plus douces et relaxantes.</p>
<p>C3. Accueillir les participants en présentant le déroulement de la séance de yoga, dans le but d'expliquer les objectifs et de rassurer les participants.</p>		<p>Le candidat s'assure que les participants se sentent à l'aise.</p> <p>Il répond à toutes les questions des participants.</p> <p>Il présente les objectifs des séances en tenant compte du niveau, des besoins spécifiques, des éventuelles situations de handicap et des attentes. Il utilise un langage inclusif, en veillant à ce que les participants comprennent le déroulé de la séance.</p>

<p>C4. Animer une séance de yoga en donnant des consignes, en montrant et en guidant les posture et en s'adaptant à un public en situation de handicap afin de favoriser une expérience positive.</p>		<p>Le candidat donne des consignes pour guider les participants.</p> <p>Il réalise des démonstrations de posture.</p> <p>Il réalise un guidage verbal pendant les postures, en soulignant les points clés, les ajustements et la respiration.</p> <p>Il s'adapte aux changements imprévus, aux retours des participants et aux éventuelles situations de handicap afin d'ajuster les objectifs en cours de séance si nécessaire.</p> <p>Il est vigilant à la sécurité des participants tout au long de la séance.</p>
<p>C5. Corriger les participants tout au long de la séance de yoga, en donnant des conseils personnalisés dans le but d'aider les participants à réaliser les figures et à progresser.</p>		<p>Le candidat reformule les consignes si elles ne sont pas bien comprises. Il adapte son langage au niveau des participants.</p> <p>Les corrections données aux stagiaires sont :</p> <ul style="list-style-type: none">- bienveillantes,- constructives,- positives, <p>Il fournit des conseils individualisés, en prenant en compte les besoins spécifiques et éventuellement les situations de handicap de chaque participant.</p> <p>Il encourage et motive les participants dans leur progression.</p>

<p>C6. Évaluer la satisfaction des participants en questionnant et en écoutant les retours des participants dans le but d'améliorer et personnaliser les séances.</p>		<p>Le candidat utilise différentes méthodes pour recueillir les retours des stagiaires :</p> <ul style="list-style-type: none">- des questionnaires écrits,- des entretiens individuels,- des discussions de groupe. <p>Il mesure la satisfaction globale des participants, en synthétisant les retours pour obtenir une vision d'ensemble.</p> <p>Il fait un compte rendu de la séance en identifiant :</p> <ul style="list-style-type: none">- les aléas et difficultés- les points d'amélioration
<p>C7. Respecter des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP) pour s'assurer que l'accueil des publics se fait dans des conditions légales.</p>		<p>Le candidat contrôle l'aménagement de l'espace de pratique :</p> <ul style="list-style-type: none">- la disposition des tapis,- la qualité du sol,- la présence d'équipements <p>Il contrôle les procédures de nettoyage et d'entretien des équipements utilisés lors des séances de yoga, tels que les tapis et les accessoires.</p> <p>Il identifie et gère les incidents liés à l'hygiène et à la sécurité.</p> <p>Il s'assure de la disponibilité et de l'accessibilité des équipements de premiers soins, comme des trousse de secours à proximité du lieu de pratique.</p>