

Formation éligible aux financements l'État

Fiche technique
« Concevoir et animer des séances de yoga aquatique »

Accessible à tous

Dominique Cartan Guerrier
2 impasse de la gare
les Onglous 34340 Marseillan
Immatriculé sous le N° de déclaration 76341126934
auprès du Préfet de la Région Occitanie
N° de Siret 90032419500016
Certificat Qualiopi B04180
Accréditation N°5-0616
Ne vaut pas un agrément d l'État
Accréditation: 5-0616 portée disponible sur www.cofrac.fr

Profil du candidat

- Bon niveau de pratique dans le domaine de la natation (attestation de 200m NL sans aide à la flottaison)
- Attestation des premiers secours (PSE1)
- Attestation de pratique de yoga
- Avoir 18 ans minimum

Le yoga aquatique est une nouvelle discipline en plein essor, c'est une combinaison du yoga et de l'activité aquatique.

Condition d'accès à la formation aqua yoga

Avoir 18 ans
Posséder l'un des diplômes suivants :
- Maître-nageur ou équivalent
- BPJEPS ou coach sportif
- Kinésithérapeute
- Infirmière
- Sophrologue
- Professeur de yoga

et
- Attester d'une pratique de yoga
- site de certification: institut-certification-yoga-aquatique.fr

Créé en 2021 la formation en yoga aquatique propose une certification qui atteste un niveau de compétence en yoga aquatique. Dans l'eau, les effets de la flottaison et de l'immersion du corps combiné avec le yoga, sublime, la sensation d'apesanteur. L'eau élimine le stress des articulations et les stabilise pour libérer la tension musculaire ou l'inconfort. Cette pratique de yoga dans l'eau amplifie les mouvements et facilite la souplesse des articulations

À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation en yoga aquatique est accessible à tout le monde, les enseignants de la natation et du yoga enrichiront leurs cours et donneront un nouveau souffle à leur enseignement. Le yoga aquatique est un excellent complément pour les kinés, infirmier·es, sages-femmes, sophrologues, spécialistes du bien-être et coachs sportifs, leur permettant de proposer une pratique douce, sécurisée et bénéfique en milieu aquatique.

La certification « Concevoir et animer des séances de yoga aquatique » atteste de la possession des compétences professionnelles indispensables à l'exercice du métier d'enseignant en yoga aquatique.

Inscription

L'inscription est effective après le paiement de la formation et s'effectue à partir d'un lien vers la plateforme que vous obtiendrez par mail.

Contact d'inscription:
dominique@aqua-yoga.fr

La certification en yoga aquatique permet

- L'initiation et la découverte du yoga aquatique
- D'améliorer la fonction respiration et sa concentration
- D'élargir ses domaines d'employabilité d'enseignant en Aqua yoga.

L'enseignant en aqua yoga permet

- L'initiation et la découverte de l'aqua yoga
- D'améliorer la fonction respiration et sa concentration
- D'élargir ses domaines d'employabilité

Accessibilité
La formation yoga aquatique est accessible à tous. Les personnes en situation de handicap peuvent accéder à la formation sous condition de répondre aux pré-requis établis lors de l'inscription. Tous les moyens sont mis en oeuvre pour faciliter l'apprentissage. Support pédagogique, FAL/FAC, support numériques, supports audio et vidéo, support logistique et humain.

Objectifs

- **Conduire** une séance d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine, privé-public) en petite et en grande profondeur.
- **Animer** une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance.
- **Transmettre** les principes déontologiques et philosophiques du yoga.
- **Gérer** les différentes problématiques qui peuvent intervenir avant, pendant et après les cours.
- **Sécuriser** les pratiquants et proposer des exercices adaptés au niveau des élèves.



Débouchés

Le titulaire de cette certification en complément de son diplôme d'État de maître nageur (BEESAN, BEPJEPS, ou équivalent) peut animer, enseigner l'activité aqua yoga contre rémunération dans les piscines municipales, en camping, sur les plages ou dans des centres de remise en forme. Il travaille dans le secteur public ou le secteur privé, en qualité de salarié dans le secteur marchand, du secteur associatif, ou en qualité d'indépendant. Les professeurs yoga détenteur d'un diplôme de secouriste en milieu aquatique (BNSSA) peuvent enseigner l'aqua yoga sous la responsabilité d'un maître nageur à titre bénévole.

Contenu de la formation

Ce que contient la formation

- Théorie et approche de la Philosophie du yoga
- Théorie et pratique de postures d'aqua yoga et d'exercices de respiration.
- Théorie et pratique d'exercices et de respiration aquatique.
- 7 vidéos d'exercices et de postures d'aqua yoga
- 12 séances Zoom
- 18 QCM d'évaluation de chaque module
- 1 Évaluation finale

Ce que la formation ne contient pas

- Pratique de yoga

Durée - période de réalisation

Vous avez accès au cours en ligne à votre rythme et pendant 12 mois
La validation des modules se fait quand vous êtes prêt (e).
Classe virtuelle :

- 12 heures de visioconférence
- Travail en ligne pour apprendre les postures, les différents exercices aquatiques et de respiration, par le biais de vidéo.

Travail personnel

- La richesses du contenu de la discipline demande un travail personnel, un investissement et une motivation importante.
- Avant de vous lancer dans la formation aqua yoga vous devez prendre en compte ces facteurs.

- Entre chaque module vous avez des devoirs à faire.

Modalité de la formation E-learling

Les cours théoriques sont accessibles 12 mois en ligne ce qui vous permet de prendre le temps nécessaire pour faire vos modules à votre rythme. L'accès aux modules validés est illimité.

Chaque module comporte un QCM d'évaluation pour valider le module et accéder au module suivant. Un QCM d'évaluation finale, un oral et une séance aqua yoga validera votre formation à condition d'avoir obtenu la note minimale de 50 sur 100.

Programme de la formation e-learning

Du Module 1 au 5
- Théorie Philosophie du yoga.
- Asanas pieds au sol
- Souffle et respiration
- Hasta Vinyasa
- Namaskar

Du Module 6 au 10
- Corps énergétique
- Asanas en immersion
- Ayurvéda
- Mudra
- Tantra / Mantra / Sanskrit

Du Module 11 au 15
- Relaxation
- Architecture d'une séance
- Accompagnement postural Anatomie
- Anatomie
- Pédagogie

Modalité d'évaluation, mise en situation pédagogique

Être capable d'enseigner un cours de yoga aquatique
Instruire auprès d'un public la philosophie Yoga
QCM : Vocabulaires et philosophie
Suivi des cours en visioconférence

Coût de la formation
1500,00€ net de taxe

TVA non applicable - article 293B du CGI

Modalité d'assistance pédagogique
Dominique Cartan Diplômée d'État des activités de la natation (B.E.E.S.A.N) depuis 1995.
Spécialiste et instructeur en yoga et yoga aquatique.

Modalité d'assistance technique
Courriel, chat/forum, téléphone, visioconférence.
L'assistance est synchrone pour les cours en visioconférence et asynchrone pour les contenus pédagogiques, vidéos et QCM.
Les réponses, commentaires et questions se font par retour de mail ou chat, 1 à 2 fois par semaine.

Modalités d'organisation
Durée estimée: 50h de travail personnel. Validation obligatoire du module précédent pour accéder au module suivant.
- 12h de visioconférence
- Rendu de devoir avant la fin de chaque module
- Livret de formation : téléchargeable pour chaque module
- Documents techniques téléchargeables pour chaque module
- Livre « Jala yoga la pratique facile du yoga aquatique » fourni par voie postale après inscription.

Pré-requis
- Bon niveau de pratique dans la discipline de la natation (200m NL).
- Aucune connaissance nécessaire pour l'activité yoga.
- Avoir pris connaissance de la lois relatif à l'enseignement dan un milieu aquatique

Moyens techniques
Plateforme E-learning, visioconférence, suivi vidéo.

Modalités d'évaluation
Dont en présentiel : 0 heure (sauf option de juin)
- Evaluation des acquis : QCM
- Vidéo d'une ou partie de séance réalisée par le stagiaire
- Transcription de la séance filmée sur un support papier
- Le stagiaire participe à une évaluation orale en visioconférence avec le formateur à distance : 30mn (dont 10mn de prise en main et de vérification d'identité)

Évaluation finale
La certification « Concevoir et animer des séances de yoga aquatique » est délivrée à la suite d'une évaluation finale, comprenant un QCM de 30 questions, la conduite d'une séance de 20mn et un oral de 20mn.
La séance doit être filmées et transmise à l'organisme de certification. À la suite de la transmissions de la vidéo, un oral est programmé par zoom pour finaliser la certification d'enseignant en yoga aquatique.

Aptitudes requises pour accéder à la certification

Acquisition des différents blocs de compétences nécessaires pour obtenir la certification.

Évaluation finale	Épreuve écrite	Épreuve pratique	Épreuve oral
En distanciel pour attestation de compétence	QCM 30 questions	Évaluation d'une séance de 20mn tiré au sort 1 semaine avant l'évaluation finale	Feet back de 20mn de la séance Remédiation Questions diverses

Tableau chiffré du niveau de performance et d'accomplissement

Session 2024 / 2025	
Taux de réussite	**100 %**
Taux d'abandon	0
Taux d'insertion	7
Taux de satisfaction	7
Nombre stagiaire	7

Informations tarifaires

Formation e-learning	coût
15 Modules 1 Livret d'accueil à télécharger 15 Documents Des à fiches à télécharger 7 vidéos explicatives 1 Livre : « Jala yoga la pratique facile du yoga aquatique » envoyé par voie postale	1500 €
Option: participation à la semaine intensive du mois de juin en présentiel	0 €
Certification	150 €

La formation est payable dans sa totalité avant l'ouverture du premier module (pour un paiement en plusieurs fois me contacter).

Pour tout financement par un organisme (autre que le stagiaire), il est exigé un chèque de 1500€ de caution au stagiaire qui sera restitué à la fin de la formation après le paiement de la formation par le dite financeur.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Plateforme de formation comprenant 5 vidéos d'exercices et d'exemples de séance. 14 évaluations intermédiaires (1 par module), 1 évaluation de niveau à l'entrée en formation

1 évaluation finale de 30 questions type QCM
1 oral d'évaluation
1 évaluation de séance sur vidéo
1 suivi personnalisé par Mail, Messenger & Visio-conférence sur demande.
1 RDV Mensuel avec le formateur

Tableau de valeur en pourcentage de réussite

Èpreuves	Note Maximum	Note Minimum	% de réussite Minimum
QCM	30	15	50 %
Séance	50	25	50 %
Oral	20	10	50 %
Total	100	50	50 %

Ressources pédagogiques mises à disposition des bénéficiaires

- 17documents théoriques et des fiches séances à télécharger
- Livre « Jala yoga la pratique du facile du yoga aquatique ».
- Diffusion de Titres de livres spécifiques sur le yoga, la natation et le yoga aquatique

Qualification des formateurs

Tous les formateurs sont des intervenants experts professionnels et diplômés dans la spécialité concernée par les enseignements (yoga et natation).
L'équipe pédagogique est constituée d'experts dans leur spécialité ou dans les domaines transversaux dont les compétences sont attestées par leur expérience ou leurs diplômes. Ils sont issus de différents cadres d'emplois public ou privé (clubs, collectivités, éducateurs sportifs professionnels, responsables associatifs…).

Pour les personnes en situation de handicap contacter nos référents handicap

- http://www.fiphfp.fr/
- https://www.agefiph.fr/
- https://www.ladapt.net/

Organisme de formation

https://institut-certification-yoga-aquatique.fr
contact@institut-certification-yoga-aquatique.fr

Tèl: 06.14.63.01.06

Date de la formation en présentiel

Sessions - 2026
1 session

- Du 1 au 6 juin 2026
- Du 16 au 21 juin 2026
- Du 16 au 21 Novembre 2026

Période d'inscription

- Dés Septembre 2025

- Session de formation juin 2026
- Nombre de place disponible: 10 par session

Informations disponible sur le site web

- https://aqua-yoga.fr/formations/aqua-yoga
- https://aqua-yoga.fr/

- Devis sur demande
- dominique@aqua-yoga.fr

- Certification : https://institut-certification-yoga-aquatique.fr
- contact@institut-certification-yoga-aquatique.fr

Partenaires Handicap

- http://www.fiphfp.fr/
- https://www.agefiph.fr/
- https://www.ladapt.net/
- https://www.apsh34.org/

Contact

Dominique Cartan
2 impasse de la gare - Les Onglous
34340 Marseillan

- Tél: 06.14.63.01.06
- dominique@aqua-yoga.fr

Documents disponibles sur le site

https://aqua-yoga.fr

- Brochures des formations en présentiel et E-learning
- Informations formation aqua yoga et certification
- Brochure consolidation des acquis
- Plaquette de Tarification
- Organisation des épreuves
- Questionnaire de positionnement
- Modalités des épreuves de certification
- Conditions d'accès à la formation
- Conditions d'accès à la certification
- Référentiel de compétence
- Fiche technique de la formation aqua yoga en présentiel et en distanciel
- Fiche technique de la formation aqua yoga en distentiel et e-learning
- Lien vers la plateforme e-learning
- Questionnaires de satisfaction

Plus d'informations me contacter