Aqua Yoga®

Modalités de mise en oeuvre de la formation en yoga aquatique

Formations	Actions mis en oeuvres	Présentiel 100%	À distance (en ligne) 100%	Alternance	Certifiante	Réalisation à un autre organisme de formation	Intervention pour un autre organisme de formation
Yoga aquatique en présentiel	voir tableau	oui	non	non	oui	non	non
Yoga aquatique en distanciel	voir tableau	non	oui	non	oui	non	non

Formation en présentiel

Contenue	Moyens techniques	Moyens pédagogiques	Moyens d'encadrements
Théorique	~ Supports de cours complets remis aux stagiaires ~ Programme remis au plus tard le premier jour de la formation ~ Livres à consulter sur place ~ Support vidéo et matériel audio ~ Outils collaboratifs en ligne pour les échanges entre stagiaires et formateurs après formation	~ Les stagiaires disposent de supports de cours complets : fiches pédagogiques, protocoles d'exercices et documents de référence. ~ Des outils collaboratifs pour les échanges et les discussions autour des contenus. ~ QCM d'évaluation intermédiaire après chaque module ~ Supports vidéos pour l'analyse des séances supervisées ~ Support audio pour la création de séance en musique	~ Un formateur qualifié pour présenter les concepts, guider les échanges et répondre aux questions des stagiaires. ~ Un animateur de visioconférence pour assurer la bonne utilisation des outils numériques ~ Encadrement suffisant pour favoriser la participation active et le suivi individuel des stagiaires. *Le même intervenant peut avoir la charge des trois postes*
Pratique des postures au sol Pratique du souffle	~ Tapis de yoga et accessoires pédagogiques pour faciliter l'apprentissage des postures et des ajustements corporels ~ Vidéo ou écran pour l'analyse des alignements ~ Matériel audio pour l'accompagnement sonore des séances ~ Carnet de pratique permettant à chaque stagiaire de consigner ses ajustements et adaptations en vue du transfert des postures vers la pratique aquatique.	~ Les séances au sol se déroulent dans une salle équipée avec tapis et accessoires pédagogiques. ~ Un support vidéo qui permet de filmer les séances supervisées pour ensuite faire un feedback. Les stagiaires peuvent observer et analyser les postures via les vidéos ~ L'utilisation de matériel audio pour apprendre à guider les postures et le souffle en musique ~ Le carnet fourni dans le livret d'accueil permet de noter les consignes et les ajustements	~ Un formateur expérimenté pour démontrer les postures, corriger les alignements et ajuster les stagiaires. ~ Supervision individuelle et collective pour garantir la sécurité et la qualité des gestes, et assurer une progression adaptée à chacun.

Aqua Yoga®

Modalités de mise en oeuvre de la formation en yoga aquatique

Contenue	Moyens techniques	Moyens pédagogiques	Moyens d'encadrements
Pratiques des postures dans l'eau **Pratique du souffle**	~ Un espace aquatique adapté, avec une profondeur variable pour permettre un travail progressif du corps dans l'eau ~ Matériel aquatique spécifique : frites, planches … pour soutenir la posture et l'équilibre ~ Système audio subaquatique ou enceintes de surface, favorisant la guidance vocale des participants ~ Outils vidéo pour l'observation, l'analyse posturale et la progression technique des stagiaires ~ Présence d'un maître-nageur pour garantir la sécurité et la conformité aux réglementations en vigueur	~ Les séances en bassin ou en milieu aquatique: piscine, lac, mer, pour la pratique de yoga dans l'eau se déroulent dans un espace chauffé et sécurisé, avec présence d'un maître-nageur pour garantir la sécurité (si le formateur n'est pas habilité à la surveillance en milieu aquatique). ~ Les stagiaires utilisent des accessoires aquatiques comme des frites, des planches, des tapis flottants, ceintures de flottaison pour expérimenter et adapter les postures dans l'eau. ~ Les supports audio et vidéo permettent l'observation, l'analyse posturale et le suivi de progression. ~ Support audio pour apprendre à guider une séance en musique ~ Cette étape favorise l'adaptation biomécanique et pédagogique des postures au milieu aquatique.	~ Présence obligatoire d'un formateur certifié en yoga aquatique pour guider les exercices dans l'eau et corriger les postures adaptées au milieu aquatique. ~ Un maître-nageur pour veiller à la sécurité du bassin et des participants. ~ Encadrement rapproché permettant d'ajuster les exercices selon le niveau et les besoins de chaque stagiaire. *Le même intervenant peut avoir la charge des trois postes*
Conduite de séance supervisée	~ Accès à un espace aquatique adapté et sécurisé ~ Matériel pédagogique aquatique pour favoriser la diversité des exercices et l'adaptation des postures ~ Matériel d'observation et d'évaluation : vidéo, fiches et grilles d'évaluation ~ Encadrement direct du formateur pendant la séance, garantissant la sécurité, la cohérence pédagogique et la qualité de l'accompagnement ~ Temps d'analyse post-séance, permettant au stagiaire de revenir sur sa pratique, d'identifier ses points forts et d'établir des axes de progression.	~ Les stagiaires conduisent une séance réelle sous supervision directe du formateur, permettant d'intégrer l'ensemble des connaissances théoriques et pratiques. ~ L'accès à un bassin sécurisé, au matériel pédagogique aquatique, et à des outils d'évaluation (grilles, fiches, captation vidéo) permet un suivi précis de la progression. ~ Un temps de débriefing post-séance permet d'analyser la pratique, d'identifier les points forts et les axes d'amélioration, et de renforcer l'autonomie pédagogique des stagiaires.	~ Supervision directe par le formateur afin d'observer, corriger et guider le stagiaire dans sa mise en pratique réelle. ~ Présence de matériel et d'outils d'évaluation pour faciliter le feedback et identifier les axes de progression. ~ Débriefing post-séance pour analyser la pratique, renforcer les acquis et préparer l'autonomie pédagogique.

Aqua Yoga®

Modalités de mise en oeuvre de la formation en yoga aquatique

Formation en distanciel

Contenue	Moyens techniques	Moyens pédagogiques	Moyens d'encadrements
Théorique	~ Supports de cours téléchargeable pour chaque module ~ Programme complet et rappel des devoirs accessible sur la plateforme ~ Vidéos des différentes pratiques ~ Outils collaboratifs en ligne pour les échanges entre stagiaires et formateurs pendant et après formation	~ Les stagiaires disposent de supports de cours complets : fiches pédagogiques, protocoles d'exercices et documents de référence. ~ Des outils collaboratifs pour les échanges et les discussions autour des contenus. ~ QCM d'évaluation intermédiaire après chaque module	~ Un formateur qualifié pour encadrer les rendez-vous en visioconférence et pour assurer la bonne utilisation des outils numériques.
Pratique des postures au sol Pratique du souffle	~ Pratique personnel	~ Les stagiaires peuvent observer et analyser les postures via les vidéos.	~ Un formateur expérimenté pour démontrer les postures, corriger les alignements et ajuster les stagiaires via la visioconférence. ~ Supervision individuelle et collective pour garantir la sécurité et la qualité des gestes, et assurer une progression adaptée à chacun.
Pratiques des postures dans l'eau Pratique du souffle	~ Pratique personnel	~ Les stagiaires peuvent utiliser des accessoires aquatiques comme des frites, des planches, des tapis flottants, ceintures de flottaison pour expérimenter et adapter les postures dans l'eau. ~ Les supports audio et vidéo permettent l'observation, l'analyse posturale et le suivi de progression.	~ Encadrement personnel

Aqua Yoga®

Modalités de mise en oeuvre de la formation en yoga aquatique

Suivi pédagogique et professionnel

Avant la formation: Comprendre les besoins, adapter le parcours et favoriser l'engagement	Pendant la formation: Garantir la montée en compétences et soutenir la progression	Après la formation: Soutenir l'insertion, encourager la pratique et favoriser la montée en expertise
Livret d'accueil comprenant les objectifs, le contenue pédagogique, les moyens pédagogiques, un questionnaire d'auto-évaluation.	Organiser des points de suivi réguliers (individuels ou collectifs) avec les formateurs.	Offrir un suivi post-certification (à 3, 6 ou 12 mois) via un questionnaire ou un entretien pour mesurer l'impact de la formation.
Évaluation diagnostique : questionnaire QCM ou entretien de positionnement	Proposer un accès à une plateforme d'échanges (forum, espace en ligne, groupe privé) pour partager des ressources, poser des questions, etc.	Créer un réseau d'anciens certifiés : communauté, groupe en ligne, newsletter.
Organiser un entretient individuel avec les formateurs	Mettre en place un journal de bord pédagogique ou un carnet de progression.	Organiser des modules de perfectionnement ou des ateliers de spécialisation. ~ Consolider ses acquis ~ Aqua yoga prénatal et pour la santé
Organiser une mise à niveau en yoga et en natation en fonction du diagnostique	Favoriser l'observation croisée : les stagiaires s'évaluent entre pairs sous le regard du formateur.	Organiser des rencontres professionnelles : webinaires, échanges de pratiques, journées d'actualisation.
	Prévoir des feedbacks individualisés après les séances pratiques.	Offrir une veille métier : pédagogique, réglementaire et technique, accessible aux anciens stagiaires.
		Mettre en place un tutorat entre anciens et nouveaux certifiés.