INSTITUT FRANÇAIS DE CERTIFICATION EN YOGA AQUATIQUE

L'enseignement du yoga aquatique requiert de solides compétences pédagogiques, car il implique l'accompagnement de publics variés dans un cadre sécurisé. Cela suppose la capacité à concevoir et animer des séances structurées, tout en transmettant avec clarté les fondements de la pratique.
La certification valide les compétences des candidats dans l'enseignement du yoga aquatique et atteste de la capacité pédagogique à créer un programme de cours. Elle vérifie également les connaissances en anatomie, en philosophie du yoga aquatique en maîtrise du souffle, de la respiration aquatique et de la méditation aquatique. Le candidat sera évalué en présentiel ou distanciel par une jury composé de trois membres, et obtiendra la Certification si tous les membres du jury évaluent chaque critère d'évaluation comme « acquis ».

RÉFÉRENCIELS
CONCEVOIR ET ANIMER DES SÉANCES DE YOGA AQUATIQUE

RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES Identifie les compétences et les connaissances	RÉFÉRENTIEL D'ÉVALUATION Définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis	
	MODALITÉS D'ÉVALUATION	CRITÈRES D'ÉVALUATION
C1 - Concevoir des séances de yoga aquatique adaptées aux besoins, attentes et niveaux des participants, y compris en situation de handicap, en utilisant des informations recueillies pour garantir un enseignement progressif et efficace.	- L'ensemble des 8 compétences est évalué au travers d'une épreuve pratique et pédagogique portant sur l'enseignement des postures de yoga aquatique, des postures en immersion, des postures d'équilibre aquatique, de souffle, et des fondements du yoga aquatique. - La mise en situation pratique et pédagogique est évaluée par un jury professionnel pendant 20 minutes. Elle se déroule avec au moins trois participants, choisis à l'avance par le jury parmi les volontaires de l'école Aqua Yoga.	CRITÈRE 1 - : La séance proposée est cohérente et progressive, avec un objectif clair (postural, respiratoire, sensoriel…), alternant postures, temps de récupération, respiration et relaxation selon une logique pédagogique adaptée au public, dont la durée, la difficulté, la variété et les exercices de souffle ou de relaxation aquatique permettent d'atteindre l'objectif final, et dont les choix méthodologiques sont justifiés.

C2 - Réaliser des démonstrations de postures spécifiques au yoga aquatique en combinant des explications verbales, visuelles et gestuelles, afin de guider les pratiquants dans l'exécution correcte et sécurisée des mouvements.	- La mise en situation est suivi d'un entretien oral de 20mn avec le jury, orienté autour de la pertinence de la séance et des questions diverses portant sur la théorie du yoga aquatique afin de vérifier l'acquisition des connaissances, physiologique et la pédagogique. - Un QCM de 30 questions est évalué sur une durée de 30mn portant sur les fondements du yoga aquatique. Le questionnaire est distribué en amont ou en aval de la mise en situation puis corrigé par le jury à la fin de l'évaluation de tous les candidats. - L'obtention de la certification dépend de 2 critères: L'assiduité dans la présence et la réussite aux trois épreuves.	CRITÈRE 2 - : Le candidat exécute chaque posture devant le groupe de manière didactique et structurée, en utilisant un vocabulaire précis adapté aux besoins et au niveau des participants, y compris en situation de handicap, en intégrant les phases respiratoires à chaque mouvement et en proposant des exercices pratiques pour identifier et prévenir les tensions pouvant entraîner des blessures.
C3 - Préparer une séance de yoga aquatique structurée et cohérente, en veillant à l'équilibre des enchaînements et à l'atteinte d'un objectif précis.		CRITÈRE 3 - : Le candidat prépare une séance complète incluant toutes les phases (échauffement, Hasta Vinyasa, exercices de souffle, postures pieds au sol, postures en immersion, respiration et relaxation aquatique), avec des postures identifiées pour le jury, cohérentes avec l'objectif de la séance et comprenant au moins une flexion avant, une flexion arrière, une torsion et une immersion.
C4 - Animer une séance de yoga aquatique en ajustant le déroulement en fonction des conditions en milieu aquatique et des besoins spécifiques de chaque participant, afin de proposer une expérience personnalisée, sécurisée et adaptée à leurs capacités et objectifs.		CRITÈRE 4 - : Le candidat organise et adapte l'espace aquatique en fonction du groupe, du bassin, de la température et du matériel, veille à la sécurité, maintient une posture d'enseignant calme et accessible, ajuste les exercices selon les niveaux et besoins individuels (y compris grossesse, fatigue, douleurs ou handicap), propose des variantes sans rompre la dynamique du groupe, utilise des consignes verbales, visuelles et démonstratives, entretient une ambiance bienveillante et engageante, accompagne chaque participant individuellement et clôture la séance par un retour au calme ou une relaxation adaptée. INDICATEUR SUR L'ANIMATION DE LA SÉANCE - Chaque positionnement est énoncé clairement dans les postures, avec éventuellement, lorsque cela s'y prête, des descriptions anatomiques. - Le nom de chaque posture est précisé en sanskrit et / ou en français. - Lorsque cela s'y prête, les bienfaits des postures sont expliqués - Le temps est bien géré : on ne doit pas se sentir pressé(e) (élocution trop rapide) ou s'ennuyer (trop de « blancs »). - Des adaptations sont proposées en temps réel si un élève a une difficulté

C5 - Encadrer des publics variés dans tout type de structure (piscine publique, centre de bien-être, spa, thalasso…) en mobilisant les techniques spécifiques du milieu aquatique et les principes fondamentaux de la natation, afin de concevoir et animer des séances ou cycles de yoga aquatique sécurisés, progressifs et adaptés aux objectifs des participants, notamment pour les personnes en situation de handicap.		CRITÈRE 5 - : Le candidat identifie les profils, besoins et éventuelles contre-indications des participants (y compris en situation de handicap), adapte la séance au niveau et aux capacités physiques, maîtrise les règles de sécurité aquatique, assure une surveillance constante et anticipe les risques, tout en intégrant équilibre, flottabilité, appuis, respiration, déplacements, immersions partielles et variations de profondeur et de température dans la conception de la séance.
C6 - Élaborer des séances individuelles ou collectives de yoga aquatique adaptées à des thématiques ou besoins spécifiques (personnes âgées, troubles musculosquelettiques, femmes enceintes…), tout en garantissant sécurité, progression et respect des capacités de chacun.		CRITÈRE 6 - : Le candidat identifie avec précision les besoins spécifiques des publics ciblés (femmes enceintes, seniors, douleurs chroniques, etc.), utilise des outils d'analyse pour ajuster la séance en tenant compte des contre-indications et limites physiques, conçoit une séance cohérente et progressive avec des objectifs clairs et adaptés, équilibre les temps et phases, ajuste le niveau de difficulté, choisit le matériel pertinent, exploite les propriétés de l'eau pour soutenir fluidité et respiration, propose des postures et variantes adaptées aux capacités et contraintes de chacun, et intègre la respiration et le souffle dans les enchaînements.
C7 - Accompagner la femme enceinte à travers la pratique du yoga aquatique, en lui offrant un espace sécurisant, des conseils adaptés et une présence attentive pour l'aider à mieux vivre les différentes étapes de la grossesse sur les plans physique, émotionnel et relationnel.		CRITÈRE 7 - : Le candidat instaure un climat de confiance et de respect, vérifie les antécédents et contre-indications liés à la grossesse, accueille émotions et limites sans jugement, propose des mouvements évitant pression abdominale ou sur-sollicitation articulaire avec des variations adaptées aux douleurs éventuelles, exploite les effets porteurs et relaxants de l'eau pour favoriser fluidité, transitions sécurisées, détente, respiration et conscience corporelle, utilise un accompagnement verbal doux et soutenant, et intègre respiration consciente, visualisation, relaxation et exercices renforçant la connexion à soi et au bébé pour préparer à l'accouchement.
C8 - Assurer l'encadrement sécurisé d'un groupe en yoga aquatique, en tenant compte des spécificités du milieu aquatique et des conditions de pratique.		CRITÈRE 8 - : Le candidat s'assure de la conformité du lieu de pratique (profondeur, température, qualité de l'eau, accès et dispositifs de sécurité), de la disponibilité du matériel de sécurité (bouée, perche, trousse de secours) et du respect des normes légales d'encadrement du public en milieu aquatique.