



**Formations éligibles aux financements l'État.
Certifiée Qualiopi**

Devenir un enseignant en aqua yoga nécessite des compétences à acquérir

Domaines de compétences	Compétences visées	Mise en oeuvre	Évaluable	Objectifs
C1 Connaissances fondamentales de l'aqua yoga	Maîtriser les bases du yoga appliqué à l'eau (philosophie, principes posturaux, souffle).	Comprendre et étudier la philosophie du yoga Appréhender la théorie sur les mantras, les Mudras, les sons vibratoires, les Bandhas, les vayus, le corps énergétique et les chakras. Connaitre les bienfaits du yoga et de l'aqua yoga.	Savoir	Transmettre les principes déontologiques et philosophiques du yoga.
C2 Pédagogie et animation	Concevoir et encadrer une séance adaptée aux différents publics (débutants, seniors, femmes enceintes, sportifs, rééducation).	Pratiquer activement les enchaînements, les postures et les différents composants d'une séance. Savoir montrer, expliquer, et justifier une posture, une respiration ou une méditation.	Conduit une séance de 30mn au cours de la formation.	Gérer les différentes problématiques qui peuvent intervenir; avant, pendant et après le cours d'aqua yoga.
C3 Approche physiologique et biomécanique	Comprendre l'impact de l'eau sur le corps et savoir ajuster les exercices en fonction des besoins.	Intégrer les diverses transversalité des activités aquatiques et de de la pratique du yoga. Proposer des postures adaptables à l'eau. Intégrer avec cohérence dans les séances de yoga aquatique les différents éléments du yoga : postures, respiration, souffle, équilibre aquatique, méditation, relaxation et son vibratoire.	Adapte ses connaissances du lieu aquatique à l'activité yoga.	Conduire des séances d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine privé-public) en petite et en grande profondeur.
C4 Approche respiratoire et relaxation aquatique	Guider des exercices de respiration (Pranayama) Intégrer des techniques de relaxation en immersion.	Mettre en place des exercices de postures de yoga adaptées à l'eau, des exercices de respiration, de souffle, de relaxation et de méditation.	Mettre en place des exercices de postures de yoga adaptées à l'eau, des exercices de respiration, de souffle, de relaxation et de méditation.	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance.
C5 Sécurité et réglementation	Appliquer les règles de sécurité en milieu aquatique et adapter les postures aux contraintes de l'eau.	Accompagner le pratiquant dans la réalisation des postures en toute sécurité.	Connait le corps humain dans son architecture physique, physiologique et psychologique.	Sécuriser les pratiquants et proposer des exercices adaptés au niveau des élèves.
C6 Adaptation aux besoins spécifiques	Proposer des exercices adaptés aux pathologies courantes (articulaires, musculaires, stress, grossesse).	Apprendre à transmettre les différentes techniques et spécifiques de la pratique du yoga Adapter la pratique du yoga à l'eau.	Innove, créé et adapte les éléments techniques au milieu aquatique.	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance.
C7 Communication et posture professionnelle	Développer une approche bienveillante et pédagogique pour guider les pratiquants avec clarté et assurance.	Connaitre les conséquences d'une mauvaise respiration sur le corps humain. Transmettre les bienfaits de la respiration. Savoir quelle respiration proposer en fonction de la situation.	Propose des exercices variés et adaptés au public Identifie les problématiques respiratoires. Y remédier.	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance.
C8 Pédagogie et animation d'un cours d'aqua yoga	Structurer une séance complète (échauffement, flow, relaxation) Adopter une pédagogie adaptée et motivante Capacité à capter l'attention et à corriger les participants	Savoir identifier les différents facteurs intérieurs et extérieurs composant une séance d'aqua yoga	Gère le temps, la température de l'eau, de l'air, s'adapte au public, à un malaise éventuel, incident .	Gérer les différentes problématiques qui peuvent intervenir; avant, pendant et après le cours d'aqua yoga