



# Formation professionnelle sur site

Session de 2 jours

## Contenu de la formation

---

<https://aqua-yoga.fr>

**Ce module s'adresse aux  
collectivités et structures  
privés souhaitant former tout  
ou partie de leur équipe  
pédagogique sur site**

Aqua yoga- 2 impasse de la gare les onglous 34340 Marseillan -N° de Siren: 90032419500016 - N° d'activité: 76341126934

Immatriculé auprès du Préfet de la Région Occitanie - cet enregistrement ne vaud pas agrément de l'État - téléphone :

06.14.63.01.06 Email: [doinique@aqua-yoga.fr](mailto:doinique@aqua-yoga.fr) - Certificat Qualiopi B04180 - Accréditation N°5-0616 -

site internet: <https://aqua-yoga.fr>

## **Descriptif**

L'Aqua Yoga est une discipline innovante qui allie les bienfaits du yoga et de l'environnement aquatique. Grâce à la légèreté de l'eau, cette pratique permet d'adapter les postures de yoga pour rendre l'exercice plus accessible et bénéfique. Elle favorise la relaxation, améliore la souplesse, renforce les muscles en douceur et développe une meilleure conscience corporelle.

Vous cherchez à diversifier les compétences de votre équipe tout en offrant à vos clients une expérience unique et apaisante ?

Cette activité est idéale pour enrichir les offres de bien-être au sein de des équipements sportifs, tout en répondant à la demande croissante de pratiques alliant fitness et relaxation.

C'est dans ce cadre que je propose une formation spécifique de 2 jours, destinée aux éducateurs sportifs. Cette formation leur apporte les compétences nécessaires pour animer des séances d'Aqua Yoga, en donnant les outils pour s'adapter à différents publics (personnes âgées, femmes enceintes, sportifs, ...).

## **Objectifs**

- ▣ Apprendre les techniques fondamentales de l'Aqua Yoga, adaptées aux environnements aquatiques.
- ▣ Développer des pratiques spécifiques favorisant la relaxation, le renforcement musculaire doux, et la pleine conscience en milieu aquatique.
- ▣ Intégrer des éléments de bien-être dans les programmes d'activités aquatiques, pour enrichir les services proposés aux pratiquants de tous niveaux et âges.

## **Public concerné**

- ◆ MNS / BESSAN / BEPJEPS / ETAPS

## **Conditions d'accès**

- Être en poste dans une collectivité territoriale ou une structure aquatique privée

## **Nombre par session**

- ◆ Groupe de 20 personnes

## **Prè-requis**

- ◆ Être titulaire d'un titre de maître nageur ou équivalent

## **Durée**

- ◆ 2 jours 14h

## Contenu de formation

- ◆ Pratique de posture de yoga
- ◆ Théorie
- ◆ Mise en situation pédagogique

## Contenu pédagogique

- ◆ Séances pratiques de yoga et d'aqua yoga
- ◆ Séances pratiques du souffle
- ◆ Théorie sur support pédagogique
- ◆ Enseignement des principales postures d'aqua yoga

## Méthodes mobilisés

- ◆ Distribution des supports pédagogiques et des fiches de séance.
- ◆ Pratique au sol des postures d'aqua yoga qui sont étudiées en théorie et en pratique dans l'eau.
- ◆ Mise en place de situation pratique d'enseignement.

## Modalités d'organisation

- ◆ La formation nécessite l'accès à une salle de cours
- ◆ Un accès à un bassin d'une profondeur minimum de 1,10M

## Besoins et modalité de mise en oeuvre

La taille de la salle devra permettre de :

- ◆ Déambuler, travailler debout seul ou /et en binôme,
- ◆ Être assis, de mettre des chaises en cercle, de travailler en binôme et / ou en groupe

La taille et la profondeur du bassin devra permettre de:

- ◆ D'occuper un espace dans le bassin suffisant pour la totalité du groupe en position allongée

## Matériel nécessaire

La formation fait l'objet de transmissions pratiques et mises en situation à la pratique et à l'enseignement de l'aqua yoga

- ◆ Frites et /ou planches
- ◆ Nécessaire à la prise de note
- ◆ Tapis de gym / yoga
- ◆ Tenue décontractée pour la pratique de yoga
- ◆ Tenue adéquate pour la pratique en piscine

## Horaires

- ◆ 8h - 12h Théorie et pratique au sol
- ◆ 14h - 17h Pratique dans l'eau

## Tarifs

- ◆ 250€ par jour pour 20 stagiaires
  - ◆ 50€ par jour par stagiaires supplémentaires
  - ◆ 35€ Livre jala yoga la pratique facile du yoga aquatique
  - ◆ 10€ Support pédagogique
  - ◆ Frais de déplacement et d'hébergement si besoin
- CNFPT: tarifs conventionnés

## Programme jour 1

- ◆ Accueil des stagiaires
- ◆ Pratique des postures de yoga adaptés à l'aqua yoga
- ◆ Pratique du souffle
- ◆ Théorie
- ◆ Pratique des postures de yoga dans l'eau

## Programme jour 2

- ◆ Pratique des postures de yoga adaptés à l'aqua yoga
- ◆ Théorie
- ◆ Mise en situation d'une séance guidée par les stagiaires

## Attestation

- ◆ La formation est suivie dans le cadre de la Formation Professionnelle Réglementée (FPR) donne lieu à la remise d'une attestation de compétences nominative pour chaque participant.

## Conditions d'accès / accessibilité

- ◆ Être en poste en structure publique ou privée
- ◆ Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Tous les moyens sont mis en œuvre pour faciliter l'apprentissage. Supports pédagogiques, FAL/FAC, supports numériques, supports audio et vidéo, support logistique et humain.

## Qualification du formateur

- ◆ Maître nageur (BEESAN) depuis 1995.
- ◆ Formateur au CREPS et ERFAN de Montpellier de 1995 à 2016
- ◆ Agent territoriale en disponibilité
- ◆ Professeur de yoga

## Aptitudes visées

- ◆ Aptitude à transmettre les différentes postures et respirations du yoga adaptées au milieu aquatique
- ◆ Aptitude à la cohérence du contenu d'une séance d'aqua yoga
- ◆ Aptitude dans la mise en pratique des différents apprentissages techniques

Session 2024/2025	
Taux de réussite	%
Taux d'abandon	
Taux d'insertion	
Taux de satisfaction	
Nombre stagiaire	