



Formations éligibles aux
financements l'État.

Fiche technique

**Enseignant en aqua yoga
100% e-learning**

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 la discipline de la natation
Aucune connaissance de l'activité yoga

**L'Aqua yoga 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

- Être âgée de 18 ans
- Savoir nager (attestation de natation à fournir obligatoirement à l'inscription)
- Avoir connaissance de la réglementation des activités aquatiques
- QCM de pré-évaluation
- La formation e-learning doit être payée dans sa totalité pour accéder à la plateforme. En cas d'annulation aucun remboursement possible, sauf certificat médical indiquant une invalidité de plus d'un an.

Créé en 2021 la formation Aqua yoga 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 aqua yoga 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.

En tant qu'enseignant de la natation, cette formation vous permettra de diversifier votre enseignement de l'élément aquatique et ainsi enrichir vos compétences.

En tant qu'enseignant de Yoga cette formation vous apportera les clefs nécessaires à la pratique du yoga dans l'eau avec des asanas spécifiques en harmonie avec l'eau.

La certification en Aqua yoga atteste de la possession des compétences professionnelles indispensables à l'exercice du métier 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 aqua yoga 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.

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

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 richesse 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-learning

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 80 sur 100.

Programme de la formation e-learning

Du Module 1 au 7

- Théorie et approche de la philosophie du yoga
- Asana pieds au sol
- La respiration
- Hasta vinyasa ou méditation en mouvement
- Relaxation
- Architecture d'une séance du chapitre 1
- Accompagnement postural

Du Module 8 au 14

- Namaskar
- Pranayama
- Corps énergétique
- Ayurvéda
- Mudra
- Asanas en immersion
- Aqua yoga prénatal

Du Module 15 au 19

- Aqua Yoga santé
- Tantra / Mantras / Sanskrit
- Pédagogie
- Méditation aquatique/ Musique
- Architecture d'une séance et Code de déontologie

Modalité d'assistance pédagogique

Dominique Cartan Diplômée d'État des activités de la natation (B.E.E.S.A.N) depuis 1995.
Instructeur yoga et aqua yoga.

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.

Moyens techniques

Plateforme E-learning, visioconférence, suivi vidéo.

Modalités d'évaluation

Dont en présentiel : 0 heure

- 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

Modalité d'évaluation, mise en situation pédagogique

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

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

Coût de la formation

1000,00€ net de taxe

TVA non applicable - article 293B du CGI

Dont à distance : 1 heure

Évaluation finale

Le diplôme d'enseignant en Aqua yoga est délivré à la suite d'une évaluation finale, comprenant un QCM, la conduite d'une séance et un oral.

La séance ou partie de séance doit être filmées et transcrite, puis transmise au formateur (trice). À la suite de la transmission vidéo et de transcription de la séance, un oral est programmé par zoom pour finaliser la certification d'enseignant en aqua yoga.

Aptitudes requises pour accéder à la certification

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

	Aptitudes	Objectif
Préparation de séance	Aptitude dans la mise en pratique des différents apprentissages techniques	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance.
Conduite d'une séance d'aqua yoga	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	Conduire des séances d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine privé-public) en petite et en grande profondeur
Théorie	Aptitude dans la technique, la théorie et la philosophie du yoga	Transmettre les principes déontologiques et philosophiques du yoga

Tableau chiffré du niveau de performance et d'accomplissement

Session 2023 / 2024	
Taux de réussite	0 %
Taux d'abandon	0
Taux d'insertion	0
Taux de satisfaction	0
Nombre stagiaire	0

Informations tarifaires

Formation e-learning	coût
<ul style="list-style-type: none"> ☐ 19 Modules ☐ 1 Livret d'accueil à télécharger ☐ 19 Documents ☐ 12 fiches à télécharger ☐ 7 vidéos explicatives ☐ 1 Livre : « Jala yoga la pratique facile du yoga aquatique » envoyé par voie postale ☐ 1 Tee shirt lycras aqua yoga envoyé par voie postale 	1000 €
☐ Option: participation à la semaine intensive du mois de juin en présentiel (tarif préférentiel)	250 €

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Plateforme de formation comprenant 5 vidéos d'exercices et d'exemples de séance. 18 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

Épreuves	Note Maximum	Note Minimum	% de réussite Minimum
QCM	30	25	83 %
Séance	30	25	83 %
Support de séance	10	5	50 %
Oral	30	25	83 %
Total	100	80	80 %

Ressources pédagogiques mises à disposition des bénéficiaires

- 19 documents théoriques et 11 fiches techniques 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/>



« Nul ne peut exercer des fonctions d'enseignement, d'animation, d'encadrement d'une APS ou entraîner des pratiquants des activités aquatiques et contre rémunération, s'il n'est pas titulaire du diplôme de maître-nageur ou équivalent. » Loi du sport.

Date de la formation en présentiel

Session de Juin 2024
1 session

- ◆ Du 17 au 22 juin 2024

Période d'inscription

- ◆ Dès Septembre 2023

-
- ◆ Session de formation juin 2024
 - ◆ Nombre de place disponible: 10

Informations disponible sur le site web

- ◆ <https://aqua-yoga.fr/formations/aqua-yoga>
- ◆ <https://aqua-yoga.fr/>

-
- ◆ Devis sur demande
 - ◆ dominique@aqua-yoga.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: 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 distanciel et e-learning
- ◆ Lien vers la plateforme e-learning
- ◆ Questionnaires de satisfaction



Plus d'informations me contacter