

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

Ne vaut pas un agrément de
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

Formations éligibles aux
financements l'État.

2025

Fiche technique

Formation Aqua yoga en présentiel

Accessible à tous

L'Aqua yoga une nouvelle discipline en plein essor, c'est une combinaison du yoga et de l'activité aquatique.



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 d'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.

Condition d'accès à la formation aqua yoga

- Être âgée de 18 ans
- Fiche d'inscription dûment remplie
- Une attestation de « savoir nager » de 200mNL
- Un certificat médical de non contre indication à l'enseignement et à la pratique du yoga aquatique.

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

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.

Formation complète d'Aqua yoga de 6 jours (50h) de 3 Modules

Chaque module peut être espacé de plusieurs semaines afin de permettre leur intégration. Ces 3 modules donnent des connaissances précises et des outils pratiques pour des séances complètes d'Aqua yoga.

Objectif

- ◆ **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

L Le titulaire de cette certification en complément de son diplôme d'État de maître nageur (BEPJEPS) 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.



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

Condition d'accès à la certification



- ~ Avoir 18ans
- ~ Être inscrit à l'examen final et s'être acquitté des frais d'inscription
- ~ Être titulaire du maître nageur ou équivalent
- ~ Être à jour de la CAEP et du PSE1
- ~ Avoir participé à la formation Aqua yoga dans sa totalité
- ~ Avoir satisfait aux épreuves et obtenu la note minimum de 15 / 20

Modalités de la formation

2 modalités de formation possible

- En présentiel de 3 Modules qui se déroulent
 - Sur une période de 6 jours: formation intensive
 - Sur une période d'un an: formation continue de 3 fois 2 jours.

• Durée

La formation a une durée totale de 50h en structure (salle et piscine).

Les heures en structure sont réparties sur l'apport de contenus qui dispense :

- De la théorie sur la pratique du yoga en milieu aquatique
- De la philosophie du yoga
- De la pratique des postures de yoga dans et hors de l'eau
- De la pratique de souffle et de pranamaya
- De la création de séances cohérentes et adaptées à un public concerné

Programme de la formation : Modules 1, 2 et 3

Module 1 : 2 jours : « Apprentissage »

~ Apprentissage du souffle et des postures (asanas) simples de yoga.

~ Théorie sur le yoga

Module 2 : 2 jours : « Approfondissement »

~ Apprentissage d'enchaînements et d'asanas en immersion.

~ Théorie et philosophie du yoga

Module 3 : 2 jours : « Perfectionnement »

~ Apprentissage du Pranamâya et de la méditation aquatique.

~ Théorie et philosophie de la méditation aquatique

Contenu formation

La formation comprend:

- ◆ Théorie
- ◆ Pratique
- ◆ Mise en situation de pratique d'une séance de yoga
- ◆ Mise en situation de pratique d'une séance d'aqua yoga
- ◆ Il est important de prendre en compte que la formation ne comprend pas de techniques pédagogiques et sécuritaires relatives à la natation, ni à l'hygiène et la sécurité.
- ◆ Ces compétences font partie des pré-requis pour accéder à la certification.
- ◆ Les pratiques proposées hors de l'eau sont toujours en lien avec les pratiques dans l'eau.

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.

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.

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 théorique 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	100 %
Taux d'abandon	0
Taux d'insertion	3
Taux de satisfaction	3
Nombre stagiaire	7
En cours de formation	5

Lieux de formation

- Sur demande

• Prochaine session formation intensive 6 jours dans l'Hérault

- 16 au 21 juin 2025

Pour toutes informations complémentaires et devis contactez dominique@aqua-yoga.fr

Examen final* / **

	Construction d'une séance	QCM : 30mn	Échauffement temps de préparation 30mn	Conduite d'une séance*	Oral	Total
Examen final	La séance est construite pendant le stage Si nécessaire un temps supplémentaire est accordé avant le QCM	10 questions sur la philosophie, la technique des asanas le contenu de l'Aqua yoga	Tirage au sort de l'ordre de passage des candidats	Candidat N°1 Candidat N°2 Candidat N°3 Candidat N°4 ...	Candidat N°1 Candidat N°2 Candidat N°3 Candidat N°4 ...	
Note	1/1	10/10		7/7	2/2	20/20
Certification						15/20

*Les horaires de l'examen final seront établis en fonction du nombre de candidats.

** Les personnes en situation de handicap ont un aménagement dans l'organisation de l'examen final si nécessaire et en fonction du handicap.



Modalités d'évaluation

Implication, curiosité, motivation, présence sont des valeurs d'évaluation observées tout au long de la formation. Le candidat.e est jugé.e sur son sens de l'accueil, son adaptation au public et à l'environnement, ses connaissances techniques, sa pédagogie, son écoute, sa présence, sa réactivité, sa transmission des connaissances, sa motivation, son sens des responsabilités, sa capacité à identifier les points forts et les points faibles des participants et sa capacité à s'adapter au public et à l'environnement.

Il est également jugé.e sur ses capacités à expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à ce qui fait la spécificité de l'Aqua yoga : postures, enchaînements, détente, respiration, techniques de relaxation et de méditation.

Gestion des épreuves de certifications

L'organisation et la gestion des épreuves sont assurées par le formateur en Aqua yoga. Les épreuves d'évaluation et de certification sont organisées à la fin de la formation.

Un certificat d'enseignant en Aqua yoga est délivré à l'issue de la délibération du jury.

Organisation des épreuves de certification

Les épreuves sont organisées le dernier jour du module 3 de la formation Aqua yoga.

Épreuve 1: QCM: 30mn.

L'épreuve de QCM se déroule 30mn avant le début de la séance pratique

Épreuve 2: Préparation d'une séance

Cette épreuve se déroule en amont, c'est un travail personnel qui doit être fait avant le début de la première épreuve.

Épreuve 3: Conduite d'une séance : 30mn

Le candidat.e conduit la séance d'Aqua yoga qu'il a préalablement établie pour une durée maximale de 30mn.

Épreuve 4 : Oral 15mn

Il est demandé au candidat.e de justifier, d'analyser la cohérence et la pertinence de sa séance et de proposer une thématique pour la séance suivante.

Informations tarifaires

Modules	Formation intensive 6 jours
Module 1 - Apprentissage	500 €
Module 2 - Approfondissement	500 €
Module 3 - Perfectionnement	500 €
Inscription à l'examen final	80 €
Support pédagogique	30 €
Total des 3 modules de formation + l'examen final	1610 €
Module 4 - Consolidation des acquis - 2 jours	500 €

Conditions de participation à

La formation: Le module doit être payé dans sa totalité avant le 1er jour de l'enseignement. En cas d'annulation ou d'impossibilité de participer au module payé, il n'est pas remboursé, sauf certificat médical indiquant une invalidité de plus d'un an. Il peut être reporté sur un an (date à date), passé l'année, le module doit être payé de nouveau.

La certification: En cas de non-participation à l'examen final, les frais d'inscription de 80€ ne sont pas remboursables, sauf certificat médical stipulant l'invalidité temporaire ou permanente du candidat.

Méthodes et modalités pédagogiques*

Un livret d'accueil vous est fourni le premier jour de la formation ainsi que des documents et supports pédagogiques. La formation continue nécessite un suivi pédagogique, les élèves doivent fournir des devoirs entre chaque module.

La formation Aqua yoga comporte 3 modules de formation qui font l'objet d'évaluations. À la fin de chaque module les stagiaires assurent une ou d'une partie de séance d'aqua yoga avec un public hétérogène composé de stagiaires et de public lambda. Les pratiques guidées par les élèves au cours de la formation, sont les moyens de conduire avec succès une séance d'aqua yoga.

La formation est construite sur de la pratique en salle des postures de yoga qui sont ensuite étudiées dans l'eau. Les pratiques proposées hors de l'eau sont toujours en lien avec les pratiques dans l'eau.

Un rythme alliant théorie et pratique, 36h de pratique dans et hors de l'eau, 13h de techniques et de théorie sur le du yoga et 1h de préparation à l'examen final.

La théorie est accessible aux non initiés, elle porte sur les essentiels de la philosophie du yoga, les asanas, les vayus, les bandhas, les chakras, les méditations guidées et les accompagnements posturaux.

La pédagogie proposée étant de faire sentir et d'appivoiser les postures de yoga (asanas) adaptables à l'eau. Les séances enchaînent des postures statiques et dynamiques, dans un mouvement coordonné à la respiration.

Un soutien pédagogique est élaboré avec un support vidéo lors des séances guidées par les élèves. Les séquences pratiques filmées sont étudiées au cours de la formation. L'objectif étant d'appivoiser les postures de yoga adaptées à l'eau.

La formation continue nécessite un soutien pédagogique obligatoire nécessitant des devoirs.

Devoirs à faire après chaque module:

- Création de 2 séances d'aqua yoga sur un support au choix
- 1 séance ou partie de séance filmée du module concerné.
- Étude des lectures obligatoires avec un résumé de quelques lignes

* Les personnes en situation de handicap ont des devoirs adaptés en fonction de leur handicap.

Organisation des formations

- La formation intensive s'organise exclusivement en présentiel sur une semaine, et l'après-midi du dernier jour y est organisé l'examen final.
- La formation continue de 3 fois 2 jours sur une année est en présentiel sur les parties théoriques et pratiques, puis un suivi pédagogique s'effectue tout au long de l'année avec une invitation à filmer au moins une séance d'aqua yoga entre chaque module. Le retour de la séance filmée se fait soit par mail, soit par visioconférence.
- Toutes les formations d'aqua yoga sont adaptables aux personnes en situation de handicap, à partir du moment où elles sont éligibles au questionnaire de positionnement. Les personnes désirant un aménagement du contenu et supports pédagogiques doivent obligatoirement remplir un questionnaire positionnement. Il doit être fourni au moins 1 mois avant le début de la première journée de formation.

Module 4 « Consolidation des acquis »

Un 4ème module qui a pour but de consolider ses acquis. Il se déroule sur 2 jours soit 17h et qui propose aux certifiés d'enrichir leurs acquis et de développer leurs compétences d'enseignant en aqua yoga tout au long de leur carrière.

Ce module ne comporte pas d'examen final.

Équipement nécessaire pour les pratiques dans l'eau

Lunettes de piscine, pince nez, pull boys, frites, planche de natation
Certains éléments peuvent être disponible sur le site de pratique (frites, planches et pull)

Équipement nécessaire pour les pratiques de yoga

- Tenue souple
- Tapis de yoga

Ressources pédagogiques mises à disposition des bénéficiaires

- Cahier de formation
- Fiches de séances
- Documents de travail et autres supports pédagogiques
- Fiches pratiques
- Diffusion des acquisitions des blocs de compétences
- Liens de site internet sur les différents contenus du yoga et de la natation
- Livres spécifiques sur le yoga, la natation et le yoga aquatique mis à disposition et à consulter sur place
- Support vidéo des séances d'aqua yoga
- Support audio des séances pédagogiques

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/>

Besoins nécessaires à l'organisation de la formation aqua yoga

Besoins	Module 1 « Apprentissage »	Module 2 « Approfondissement »	Module 3 « Perfectionnement »	Module 4 « Renforcement des acquis »
Piscine	<ul style="list-style-type: none"> - Un bassin de petite profondeur (1m10) - Un bassin de grande profondeur (+ de 1m10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Un bassin de petite profondeur (1m10) - Un bassin de grande profondeur (+ de 1m10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Un bassin de petite profondeur (1m10) - Un bassin de grande profondeur (+ de 1m10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Un bassin de petite profondeur (1m10) - Un bassin de grande profondeur (+ de 1m10)
Température	<ul style="list-style-type: none"> - L'eau + ou = 27° en intérieur - L'eau + ou = 22° en extérieur - Air + ou = 24° en intérieur - Air + ou + 20° en extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> - L'eau + ou = 27° en piscine - L'eau + ou = 22° en extérieur - Air + ou = 24° en intérieur - Air + ou + 20° en extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> - L'eau + ou = 27° en piscine - L'eau + ou = 22° en extérieur - Air + ou = 24° en intérieur - Air + ou + 20° en extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> - L'eau + ou = 27° en piscine - L'eau + ou = 22° en extérieur - Air + ou = 24° en intérieur - Air + ou + 20° en extérieur
Milieu naturel (mer-lac)	<ul style="list-style-type: none"> - Baignade sécurisée près d'un poste de secours et toujours en petite profondeur - Absence de vague 	<ul style="list-style-type: none"> - Baignade sécurisée près d'un poste de secours et toujours en petite profondeur - Absence de vague 	<ul style="list-style-type: none"> - Baignade sécurisée près d'un poste de secours et toujours en petite profondeur - Absence de vague 	<ul style="list-style-type: none"> - Baignade sécurisée près d'un poste de secours et toujours en petite profondeur - Absence de vague
Espace de pratique intérieur	<ul style="list-style-type: none"> - Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200 mm² minimum par personne 	<ul style="list-style-type: none"> - Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200mm² minimum par personne 	<ul style="list-style-type: none"> - Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200mm² minimum par personne 	<ul style="list-style-type: none"> - Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200mm² minimum par personne
Espace de pratique extérieur	<ul style="list-style-type: none"> - Espace permettant de se mettre à l'abri en cas de pluie ou de forte chaleur - Espace plat (herbe ou sable), propre, sans cailloux, ni d'éléments dangereux et qui permet d'être pieds nus 	<ul style="list-style-type: none"> - Espace permettant de se mettre à l'abri en cas de pluie ou de forte chaleur - Espace plat (herbe ou sable), propre, sans cailloux, ni d'éléments dangereux et qui permet d'être pieds nus 	<ul style="list-style-type: none"> - Espace permettant de se mettre à l'abri en cas de pluie ou de forte chaleur - Espace plat (herbe ou sable), propre, sans cailloux, ni d'éléments dangereux et qui permet d'être pieds nus 	<ul style="list-style-type: none"> - Espace permettant de se mettre à l'abri en cas de pluie ou de forte chaleur - Espace plat (herbe ou sable), propre, sans cailloux, ni d'éléments dangereux et qui permet d'être pieds nus
Public de pratique (Recommandé mais pas obligatoire)	<ul style="list-style-type: none"> - Le dernier jour de la formation, un public volontaire et extérieur à la formation pour servir d'élèves aux nouveaux enseignants en évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le dernier jour de la formation, un public volontaire et extérieur à la formation pour servir d'élèves aux nouveaux enseignants en évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le dernier jour de la formation, un public volontaire et extérieur à la formation pour servir d'élèves aux nouveaux enseignants en évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le dernier jour de la formation, un public volontaire et extérieur à la formation pour servir d'élèves aux nouveaux enseignants en évaluation.
Salle de théorie	<ul style="list-style-type: none"> - Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200 mm² minimum par personne 	<ul style="list-style-type: none"> - Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200 mm² minimum par personne 	<ul style="list-style-type: none"> - Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200 mm² minimum par personne 	<ul style="list-style-type: none"> - Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200 mm² minimum par personne
Matériel pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> - Maillot, Bonnet, Lunettes, Pince nez (facultatif) - Tenue adaptée à la pratique du yoga hors de l'eau - Tapis de yoga 	<ul style="list-style-type: none"> - Maillot, Bonnet, Lunettes, Pince nez (facultatif) - Tenue adaptée à la pratique du yoga hors de l'eau - Tapis de yoga 	<ul style="list-style-type: none"> - Maillot, Bonnet, Lunettes, Pince nez (facultatif) - Tenue adaptée à la pratique du yoga hors de l'eau - Tapis de yoga 	<ul style="list-style-type: none"> - Maillot, Bonnet, Lunettes, Pince nez (facultatif) - Tenue adaptée à la pratique du yoga hors de l'eau - Tapis de yoga
Matériel technique (audio-vidéo) (matériel personnel)	<ul style="list-style-type: none"> - Caméra, téléphone, ordinateur: Outils personnels du formateur et uniquement pour le support pédagogique du formateur 	<ul style="list-style-type: none"> - Caméra, téléphone, ordinateur: Outils personnels du formateur et uniquement pour le support pédagogique du formateur 	<ul style="list-style-type: none"> - Caméra, téléphone, ordinateur: Outils personnels du formateur et uniquement pour le support pédagogique du formateur 	<ul style="list-style-type: none"> - Caméra, téléphone, ordinateur: Outils personnels du formateur et uniquement pour le support pédagogique du formateur
Surveillance et secours	<ul style="list-style-type: none"> - Au moins 1 personne responsable de l'établissement en intérieur - 1 accès rapide aux secours en extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> - Au moins 1 personne responsable de l'établissement en intérieur - 1 accès rapide aux secours en extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> - Au moins 1 personne responsable de l'établissement en intérieur - 1 accès rapide aux secours en extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> - Au moins 1 personne responsable de l'établissement en intérieur - 1 accès rapide aux secours en extérieur

Dates de formation

Session de Juin 2025

- ◆ Du 16 au 21 juin 2025

Période d'inscription

- ◆ Dès Juillet 2024

- ◆ Session de formation juin 2025
- ◆ 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

- ◆ Fiche d'inscription
- ◆ Fiche d'inscription à l'examen final
- ◆ Brochures des formations intensives et continues
- ◆ 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
- ◆ Questionnaires de satisfaction

