



LIVRET D'ACCUEIL

Aqua Yoga

Informations nécessaires à la formation

Indicateurs de compétences

Programme

Enseignant(e) en Aqua Yoga

Formateur: Dominique Cartan Guerrier

« Le yoga est un art de vivre, un état d'esprit, un partage, un besoin de se faire du bien allant bien au-delà de la pratique posturale ».

Jala yoga® et Aqua yoga® sont des marques déposées.

« Jala yoga la pratique facile du yoga aquatique.
60 fiches d'exercices de yoga adaptées à l'eau. »

Fondatrice de la formation Aqua Yoga et auteur du livre

La pratique du yoga aquatique

Formation Aqua Yoga



Notes

Le yoga est une discipline complète, il est accessible, adaptable et se pratique sous différentes formes, de la plus douce comme le yin yoga, à la plus dynamique l'Ashtanga yoga.

La formation au yoga aquatique, que je nomme aussi «Jala-Yoga» permet d'appréhender l'activité du yoga en toute confiance. Elle contient des exercices simples et ludiques en respect avec l'esprit, la déontologie et la philosophie du yoga.

Cette formation apporte les éléments nécessaires et indispensables pour la pratique et l'enseignement du yoga aquatique.

Ce livret de formation vous donne les informations concernant l'organisation des modules, les devoirs à rendre et les principaux critères à acquérir pour obtenir la certification : « Enseignant en Aqua Yoga ».

L'Aqua yoga vous apporte une nouvelle dimension à votre vie



L'Aqua yoga est une activité aquatique les règles de sécurité entrent en vigueur par défaut.

Dominique Cartan Guerrier
N° de déclaration 76341126934
N° de Siret 90032419500016 Région Occitanie
Ne vaut pas un agrément de l'État.
2 impasse de la gare les onglous 34340 Marseillan
Tél: 06.14.63.01.06

SOMMAIRE

- I. Modalité de mise en oeuvre de la formation
- II. contenu de la formation
- III. Matériel nécessaire à la formation
- IV. Repas de midi
- V. Programme type des modules
- VI. Aptitudes visées
- VII. Organisation des épreuves finales
- VIII. Accessibilité
- IX. Conditions d'annulation de la formation
- X. Conditions d'annulation de la Certification
- XI. Suivi des élèves
- XII. Devoirs
- XIII. Auto-évaluation
- XIV. Bibliographie
- XV. Annexes

Fiche d'auto évaluation

Cette fiche vous suit tout au long de votre formation et doit être remplie par vos soins afin d'avoir une vue d'ensemble de votre évolution.
 Elle comprend tout ce que vous réalisez pendant la formation

Modules	Date de votre formation	Nombre d'heures	N° de séance aqua yoga	Nom de la Playliste	Vidéos	Difficultés rencontrées	Solutions apportées	Livres et lectures
Module 1									
Module 2									
Module 3									

- **Le corps subtil** de Candi Dale Éditions MACRO
 - **Yoga Anatomie les muscles Tome 1 et 2** de Ray Long Éditions La Plage
 - ...
- Liste non exhaustive

**D'autres livres et documents vous sont proposés lors de la formation.
La liste ci-dessus est régulièrement actualisée.**



YOGA

5 Règles d'or du yoga

- 1. Vivre sa pratique avec sensibilité*
- 2. Se connecter à sa respiration*
- 3. Vivre l'état de pleine conscience*
- 4. Adopter la pensée positive*
- 5. Se permettre de lâcher prise*



AQUA YOGA

5 Règles d'or de l'Aqua yoga

- 1. Respirer*
- 2. Se centrer sur soi*
- 3. Pratiquer sans forcer*
- 4. Prendre du plaisir*
- 5. Se laisser bercer par l'effet réconfortant de l'eau*

1. Modalité de mise en oeuvre de la formation aqua yoga

Accueil des stagiaires
Les stagiaires sont accueillis au lieu de rendez-vous 15 minutes avant le début de chaque stage par le formateur qui appelle les participants.

Feuille d'émargement

Tous les participants doivent remplir une fiche d'émargement au début et à la fin de chaque journée de formation.

Informations concernant le déroulement de la formation

Le premier jour de la formation

- Distribution du programme de la formation
- Questionnaire d'auto-évaluation à remplir et à remettre au formateur
- Distribution du livret d'accueil
- Distribution des supports pédagogiques : « Cahier de formation » et « Livre Jala Yoga »

En cours de formation

- Distribution de supports pédagogiques complémentaires
- Questionnaire d'évaluation de fin de module à remettre au formateur
- Questionnaire de satisfaction à remettre avant le départ des stagiaires

II. Contenu de la formation

1. Théorie sur les différentes techniques du yoga (Asanas, Mudra, Pranamayaya, Mantra)

2. Architecture d'une séance
3. Philosophie du yoga
4. Déontologie du yoga et de la natation
5. Pratique de yoga hors de l'eau
6. Pratique de yoga dans l'eau
7. Pratique de respiration aquatique
8. Pratique d'équilibre aquatique
9. Pratique de respiration et de pranayama
10. Pratique de postures en immersion
11. Pratique de relaxation et de méditation

○ Ce que la formation ne contient pas

- L'apprentissage des nages
- L'enseignement des compétences à l'hygiène et la sécurité

Devoirs Module 2

- ◆ Créer 2 séances d'aqua yoga intégrant le module 1 et 2
- ◆ Filmer une séance ou partie de séance d'aqua yoga (la séance peut être uniquement des exercices d'aqua yoga qui sont intégrés à une séance d'aquagym par exemple).

◆ Lectures obligatoires

- * Le corps subtil de Cyn-di Dale ou énergétique (auteur au choix)
- * Les Mudras (auteurs au choix)

XIII. Auto-évaluation

Un système d'auto-évaluation sous forme de fiche vous permet de suivre votre évolution dans les heures et les devoirs que vous avez à rendre.
Feuille d'auto-évaluation en annexe.

XIV. Bibliographie

- Jala yoga pratique facile du yoga aquatique: Dominique Cartan Edition THE BOOK EDITION

- Yoga pour homme: Dean Pohlaman édition HACHETTE

- Le souffle énergie du yoga: Boris Tatzky Edition LE COURRIER DU LIVRE

- Respiration et pranayama : Jacques Choque Edition JOUVENCE

- Dieux et Déesse de l'Inde: Stéphane Guillaume Edition ALMORA

- La Bhagavad Gita ou l'art d'agir: Colette Foggi ey Emilie Foggi Edition EQUATEURS

- Hatha-Yoga-Pradipika Edition Fayard

- Yoga sans dégâts: Dr Bernadette de Gasquet et Jean Paul Bouteloup Edition

MARABOUT

- Les Mudras en pratique: Swami Saradananda Edition COURRIER DU LIVRE

- Mudras de bien-être de Gertrud Hirschi Edition le courtier du livre

- Ayurvêda pratique: Centre Sivnananda yoga Vedanta Edition COURRIER DU LIVRE

- La bible du yoga: BKS Iyengar Edition J'AI LU

- Santé et yoga: André Van Lydsbeth Edition POCKET

- Encyclopédie yoga: André Van Lydsbeth Edition FLAMMARION

- 2100 Asanas l'encyclopédie des postures de yoga: Daniel Lacerda Edition

MARABOUT

- Sophrologie et performance sportive du Dr Edith Perreault-Pierre Edition Amphora

- 7 minutes par jour yoga tonique Edition Hachette

- L'obstacle est le chemin de Ryan Holiday Edition Alisio

- Les eaux troubles de Alain Vadeplied Edition Scarabée

- Ma bible du yoga santé de Sophie Pensa Editions LEDUC

Examen final	Contenu des épreuves	Respect du contenu	Attente du jury
Objectifs: O - ÉPREUVE 1 : O3 - ÉPREUVE 2: O2 - ÉPREUVE 3: O1, O2, O4 et O5 - ÉPREUVE 4: O4	La partie écrite est rendue avant la partie pratique. 1. Épreuve écrite : QCM 2. Épreuve création d'une séance d'Aqua yoga : Créer sur support papier la séance pratique qui est évaluée à l'épreuve n°3. 3. Épreuve pratique : conduite de la séance préalablement établie 4. Épreuve orale de fin de séance : justifier la séance avec le support de séance.	1. QCM de 10 questions théoriques sur l'ensemble du contenu du yoga aquatique : 30mn 2. Respect de l'architecture d'une séance en cohérences avec les deux activités : yoga et natation 3. Séance pratique d'Aqua yoga : 30mn 4. Oral : le candidat justifie sa séance : 15mn	1. Avoir capitalisé un minimum de 5 points sur 10 au QCM 2. La séance est faite ou non faite. 3. Propose une séance cohérente, avec sécurité des élèves. Est clair et circonscrit dans sa pédagogie. 4. Capable de se remettre en question et de proposer une suite pertinente à la séance. Respect de la séance établit (n°2).
Note	1. 10 points 2. 1 point 3. 7 points 4. 2 points		Un total de 15 sur 20 minimum est attendu pour prétendre à la certification

XI. Suivi des élèves

Pour échanger, transmettre, questionner avec le formateur, vous pouvez utiliser la plateforme « Telegram ». C'est un canal d'échange qui se situe sur une application de messagerie instantané crypté et sécurisé, que vous pouvez installer sur vos appareils connectés, PC, MAC, Tablette, téléphone en vous rendant sur le site « Telegram ». Le canal de discussion est : Aqua yoga 202... (de l'année en cours).

Vous pouvez aussi utiliser « l'espace élève » sur le site <https://aqua-yoga.fr> qui vous ait réservé. Les échanges sont prévus pour être vus est commentés par le formateur mais aussi par tous les autres élèves.

XII. Devoirs

La formation continue nécessite un suivi pédagogique, pour ce faire, les élèves doivent obligatoirement rendre des devoirs avant chaque module. La diffusion des devoirs s'effectue soit par mail, soit via la plateforme Télégram, soit par « l'espace élève » accessible sur le site <https://aqua-yoga.fr>.

Devoirs Module 1

- ◆ Créer 2 séances d'aqua yoga sur papier du module 1
- ◆ Filmer une séance ou partie de séance d'aqua yoga (la séance peut être uniquement des exercices d'aqua yoga qui sont intégrés à une séance d'aquagym par exemple).
- ◆ Lectures obligatoires: écrire au choix un commentaire, une réflexion, un avis, un résumé, tout élément démontrant la lecture des livres en question.
 - * Le souffle de Boris Tatzky ou Respiration et Pranayama de Jacques Choque
 - * Livres sur les postures de Yoga. Exemple: encyclopédie de André Van Lysbeth ou 2100 Asanas de Daniel Lacerda
 - * Jala yoga pratique facile du yoga aquatique de Dominique Cartan

III. Matériels nécessaires à la formation

- Cahier de formation (fourni le premier jour de la formation)
- Feuilles ou cahiers supplémentaires pour prendre des notes
- Nécessaires pour écrire
- Tenue de bain, vêtement chaud de bain (lycra ou néoprène recommandés), serviette, claquettes (facultatif), pince-nez (facultatif), bonnet et lunettes (facultatif)
- Tenue adéquate et tapis de yoga pour les pratiques au sol

IV. Repas de midi

Pour une plus grande cohésion du groupe, les repas de midi sont prioritairement pris en commun.

V. Programme type des modules

L'organisation du programme peut être modifiée ou adaptée mais pas le contenu.

Module 1 : 17h Apprentissage	Pratique du yoga en salle 2h	Pratique de l'aqua yoga en piscine 2h	Théorie en salle 2h30	Séance d'aqua yoga suite 2h
Jour 1	• Postures simples de yoga • Pratique du souffle	• Pratique et initiation à la découverte de l'aqua yoga	• Le yoga • Contenu de l'aqua yoga • Bienfaits de l'aqua yoga • La respiration / souffle	• Pratique 2 de l'aqua yoga • Posture simple de yoga adapté à l'eau
Jour 2	• Séance de yoga : pratique des postures simples de yoga	• Séance d'aqua yoga	• Apprentissage théorique des postures du yoga et de l'aqua yoga • Relaxation	• Pratique 2 d'aqua yoga guidée par les élèves
Module 2: 17h Approfondissement	Pratique du yoga en salle 2h	Pratique de l'aqua yoga en piscine 2h	Théorie en salle 2h30	Séance d'aqua yoga suite 2h
Jour 3	• Enchaînement du Namaskar • Respiration et exercices de souffle	• Respiration aquatique • Pratique du Namaskar n°1 • Asana en immersion	- Namaskar - Prana - Vayu - Nadis - Bandha - Kosha - Corps énergétique - Chakra	- Respiration aquatique - Namaskar n°1 - Posture en immersion - Relaxation des Chakras
Jour 4	- Séance aqua yoga prénatal - Bandhas - Vayus	• Respiration • Séance aqua yoga prénatal	• Doshas • Mudra • Séance aqua yoga prénatal • La respiration aquatique • Relaxation aquatique	• Pratique d'une séance aqua yoga prénatal guidé par les élèves.
Module 3 : 16h Perfectionnement	Pratique du yoga en salle 2h	Pratique de l'aqua yoga en piscine 2h	Théorie en salle 2h30	Séance d'aqua yoga suite 2h
Jour 5	- Méditation guidée - Pratique séance 1 Module 3	- Méditation guidée - Pratique séance 1 Module 3	- Philosophie du yoga - Karma - Les divinités - Mantra - Musique - Bol Tibétain	- Pratique du Pranayama - Pratique de la méditation aquatique
Jour 6	- Méditation - Pratique séance 2 Module 3	- Pratique séance 2 Module 3	- Architecture d'une séance - Préparation à l'examen final	- Examen final - Écrit QCM - Conduite d'une séance - Oral

Les horaires du programme peuvent évoluer en fonction de la disponibilité de la piscine. En cas de modification, il sera vous remis au plus tard le premier jour de la formation, le programme et les horaires de la formation. En aucun cas le formateur n'est tenu responsable de ces modifications.

Aptitudes visées	Mise en oeuvre	Évaluable	Objets
Aptitude dans la théorie et la philosophie du yoga	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Connaître les bienfaits du yoga et de l'aqua yoga 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir 	<ul style="list-style-type: none"> 03. Transmettre les principes déontologiques et philosophiques du yoga
Aptitude dans les différences respiratoires du yoga et du milieu aquatique	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les problèmes respiratoires - Y remédier 	<ul style="list-style-type: none"> 02. Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance
Aptitude dans le contenu de l'aqua yoga	<ul style="list-style-type: none"> - Intégrer les diverses transversalités des activités aquatiques et de la pratique du yoga - Proposer des postures adaptables à l'aqua yoga - Intégrer avec cohérence dans les séances de yoga aquatique les différents éléments du yoga : postures, respiration, souffle, équilibre aquatique, méditation, relaxation et son vibratoire 	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter les connaissances du lieu aquatique à l'activité yoga 	<ul style="list-style-type: none"> 02. Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance
Aptitude dans la mise en pratique des différents apprentissages techniques	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter la pratique du yoga à l'eau - Mettre en place des exercices de postures de yoga adaptés à l'eau, des exercices de respiration, de souffle, de relaxation et de méditation 	<ul style="list-style-type: none"> - Construit une séance cohérente et adaptée au public concerné 	<ul style="list-style-type: none"> 02. Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance
Aptitude dans la mise en place des composants d'une séance d'aqua yoga	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir intégrer dans une séance et avec les Mudras, pertinence : la musique, les Mantras, et les Mudras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Propose une séance cohérente composée des différents médias utilisés 	<ul style="list-style-type: none"> 03. Transmettre les principes déontologiques et philosophiques du yoga
Aptitude dans la gestion des différents éléments qui constituent une séance d'aqua yoga	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir identifier les différents facteurs intérieurs et extérieurs composant une séance d'aqua yoga 	<ul style="list-style-type: none"> - Gérer le temps, la température de l'eau, de l'air, s'adapter au public, à un malaise éventuel, incident ... 	<ul style="list-style-type: none"> 04. Gérer les différentes interventions : avant, pendant et après le cours d'aqua yoga
Aptitude dans l'accompagnement postural	<ul style="list-style-type: none"> - Accompagner le pratiquant dans la réalisation des postures en toute sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le corps humain dans son architecture physique, psychologique et physiologique. 	<ul style="list-style-type: none"> 05. Sécuriser les pratiquants et proposer des exercices adaptés au niveau des élèves
Aptitude pratique	<ul style="list-style-type: none"> - Pratiquer activement les enchaînements, les postures et les différents composants d'une séance - Savoir monter, expliquer, et justifier une posture, une respiration ou une méditation 	<ul style="list-style-type: none"> - Conduire une séance de 30mn au cours de la formation 	<ul style="list-style-type: none"> 01. Conduire une séance d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine privé-public) en petite et en grande profondeur

Le tableau des aptitudes visées donne des informations sur ce que le jury attend des enseignants en Aqua yoga lors de l'évaluation finale.

VII. Organisation des épreuves finales

Les épreuves sont organisées le dernier jour du module 3 de la formation de l'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 un 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.

VIII. Accessibilité

La formation aqua yoga est accessible à tous. Les personnes en situations de handicap peuvent accéder à la formation sous condition de répondre aux pré-requis établis lors de l'inscription.

Tous les moyens seront mis en oeuvre pour faciliter l'apprentissage.

- Supports pédagogiques FAL-FAC, supports numériques, supports vidéo, support audio,

support logistique et soutien humain.

Lors de la certification un aménagement sera adapté aux besoins du stagiaire.

IX. Condition d'annulation de la formation

En cas d'absence à la formation, de retard, de participation partielle, d'abandon ou de cessation anticipée pour tout autre motif que la force majeure dûment reconnue, le client sera redevable de l'intégralité du montant de sa formation.

En cas d'absence pour raisons de santé justifiée par un certificat médical, le participant défaillant pourra reporter son inscription sur la prochaine session programmée. A défaut, il sera redevable de l'intégralité du prix de la formation (voir CGV disponible sur le site https://aqua-yoga.fr).

X. Conditions d'annulation à l'examen final

En cas de non-participation à l'examen final, les frais d'inscription de 80€ à la certification ne sont pas remboursés sauf certificat médical stipulant l'invalidité temporaire ou permanente du candidat (voir CGV disponible sur le site https://aqua-yoga.fr).

