Aqua Yoga ®



Formations éligibles aux financements l'État.
Certifiée Qualiopi

Concevoir et animer des séances de yoga aquatique

Référentiel des compétences visées en yoga aquatique

Devenir un enseignant en yoga aquatique nécessite des compétences à acquérir.

Domaines de compétences	Compétences visées	Mise en oeuvre	Évaluable	Objectifs
C1 - Concevoir des séances de yoga aquatique adaptées aux besoins, attentes et niveaux des participants, y compris en situation de handicap, en utilisant des informations recueillies pour garantir un enseignement progressif et efficace.	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 du yoga aquatique.	CRITÈRE 1 - : La séance proposée est cohérente et progressive, avec un objectif clair (postural, respiratoire, sensoriel…), alternant postures, temps de récupération, respiration et relaxation selon une logique pédagogique adaptée au public, dont la durée, la difficulté, la variété et les exercices de souffle ou de relaxation aquatique permettent d'atteindre l'objectif final, et dont les choix méthodologiques sont justifiés.	Transmettre les principes déontologiques et philosophiques du yoga.
C2 - Réaliser des démonstrations de postures spécifiques au yoga aquatique en combinant des explications verbales, visuelles et gestuelles, afin de guider les pratiquants dans l'exécution correcte et sécurisée des mouvements.	Concevoir et animer des séances adaptées 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.	CRITÈRE 2 - : Le candidat exécute chaque posture devant le groupe de manière didactique et structurée, en utilisant un vocabulaire précis adapté aux besoins et au niveau des participants, y compris en situation de handicap, en intégrant les phases respiratoires à chaque mouvement et en proposant des exercices pratiques pour identifier et prévenir les tensions pouvant entraîner des blessures.	Gérer les différentes problématiques qui peuvent intervenir; avant, pendant et après le cours de yoga aquatique.

Domaines de compétences	Compétences visées	Mise en oeuvre	Évaluable	Objectifs
C3 - Préparer une séance de yoga aquatique structurée et cohérente, en veillant à l'équilibre des enchaînements et à l'atteinte d'un objectif précis.	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.	CRITÈRE 3 - : Le candidat prépare une séance complète incluant toutes les phases (échauffement, Hasta Vinyasa, exercices de souffle, postures pieds au sol, postures en immersion, respiration et relaxation aquatique), avec des postures identifiées pour le jury, cohérentes avec l'objectif de la séance et comprenant au moins une flexion avant, une flexion arrière, une torsion et une immersion.	Conduire des séances de yoga aquatique en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine privé-public) en petite et en grande profondeur.
C4 - Animer une séance de yoga aquatique en ajustant le déroulement en fonction des conditions en milieu aquatique et des besoins spécifiques de chaque participant, afin de proposer une expérience personnalisée, sécurisée et adaptée à leurs capacités et objectifs.	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.	CRITÈRE 4 - : Le candidat organise et adapte l'espace aquatique en fonction du groupe, du bassin, de la température et du matériel, veille à la sécurité, maintient une posture d'enseignant calme et accessible, ajuste les exercices selon les niveaux et besoins individuels (y compris grossesse, fatigue, douleurs ou handicap), propose des variantes sans rompre la dynamique du groupe, utilise des consignes verbales, visuelles et démonstratives, entretient une ambiance bienveillante et engageante, accompagne chaque participant individuellement et clôture la séance par un retour au calme ou une relaxation adaptée. INDICATEUR SUR L'ANIMATION DE LA SÉANCE - Chaque positionnement est énoncé clairement dans les postures, avec éventuellement, lorsque cela s'y prête, des descriptions anatomiques. - Le nom de chaque posture est précisé en sanskrit et / ou en français. - Lorsque cela s'y prête, les bienfaits des postures sont expliqués - Le temps est bien géré : on ne doit pas se sentir pressé(e) (élocution trop rapide) ou s'ennuyer (trop de « blancs »). - Des adaptations sont proposées en temps réel si un élève a une difficulté	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance.

Domaines de compétences	Compétences visées	Mise en oeuvre	Évaluable	Objectifs
C5 - Encadrer des publics variés dans tout type de structure (piscine publique, centre de bien-être, spa, thalasso…) en mobilisant les techniques spécifiques du milieu aquatique et les principes fondamentaux de la natation, afin de concevoir et animer des séances ou cycles de yoga aquatique sécurisés, progressifs et adaptés aux objectifs des participants, notamment pour les personnes en situation de handicap.	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.	CRITÈRE 5 - : Le candidat identifie les profils, besoins et éventuelles contre-indications des participants (y compris en situation de handicap), adapte la séance au niveau et aux capacités physiques, maîtrise les règles de sécurité aquatique, assure une surveillance constante et anticipe les risques, tout en intégrant équilibre, flottabilité, appuis, respiration, déplacements, immersions partielles et variations de profondeur et de température dans la conception de la séance.	Sécuriser les pratiquants et proposer des exercices adaptés au niveau des élèves.
C6 - Élaborer des séances individuelles ou collectives de yoga aquatique adaptées à des thématiques ou besoins spécifiques (personnes âgées, troubles musculosquelettiques, femmes enceintes…), tout en garantissant sécurité, progression et respect des capacités de chacun.	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.	CRITÈRE 6 - : Le candidat identifie avec précision les besoins spécifiques des publics ciblés (femmes enceintes, seniors, douleurs chroniques, etc.), utilise des outils d'analyse pour ajuster la séance en tenant compte des contre-indications et limites physiques, conçoit une séance cohérente et progressive avec des objectifs clairs et adaptés, équilibre les temps et phases, ajuste le niveau de difficulté, choisit le matériel pertinent, exploite les propriétés de l'eau pour soutenir fluidité et respiration, propose des postures et variantes adaptées aux capacités et contraintes de chacun, et intègre la respiration et le souffle dans les enchaînements.	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance.
C7 - Accompagner la femme enceinte à travers la pratique du yoga aquatique, en lui offrant un espace sécurisant, des conseils adaptés et une présence attentive pour l'aider à mieux vivre les différentes étapes de la grossesse sur les plans physique, émotionnel et relationnel.	Développer une approche bienveillante et pédagogique pour guider les pratiquants avec clarté et assurance.	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.	CRITÈRE - 7 : Le candidat instaure un climat de confiance et de respect, vérifie les antécédents et contre-indications liés à la grossesse, accueille émotions et limites sans jugement, propose des mouvements évitant pression abdominale ou sur-sollicitation articulaire avec des variations adaptées aux douleurs éventuelles, exploite les effets porteurs et relaxants de l'eau pour favoriser fluidité, transitions sécurisées, détente, respiration et conscience corporelle, utilise un accompagnement verbal doux et soutenant, et intègre respiration consciente, visualisation, relaxation et exercices renforçant la connexion à soi et au bébé pour préparer à l'accouchement.	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance.
C8 - Assurer l'encadrement sécurisé d'un groupe en yoga aquatique, en tenant compte des spécificités du milieu aquatique et des conditions de pratique.	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	CRITÈRE - 8 : Le candidat s'assure de la conformité du lieu de pratique (profondeur, température, qualité de l'eau, accès et dispositifs de sécurité), de la disponibilité du matériel de sécurité (bouée, perche, trousse de secours) et du respect des normes légales d'encadrement du public en milieu aquatique.	Gérer les différentes problématiques qui peuvent intervenir; avant, pendant et après le cours de yoga aquatique