LIVRET D'ACCUEIL 2027

FORMATION EN **YOGA AQUATIQUE**

HTTPS://AQUA-YOGA.FR

DU 21 AU 26 JUIN 2027 - 50H



YOGA AU SOL



THÉORIE



YOGA DANS L'EAU



MISE EN PRATIQUE



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 tout 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 en cas de formation continue et les principales compétences à acquérir pour obtenir la certification : «Concevoir et animer des séances de yoga aquatique».

Le yoga aquatique vous apporte une nouvelle dimension à votre pratique

Formation en Yoga Aquatique

Dominique Cartan

Fondatrice de la formation en Yoga Aquatique et auteure du livre

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

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

Dominique Cartan
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
Tèl: 06.14.63.01.06
Mail: dominique@aqua-yoga.fr

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

Le yoga aquatique est une activité dont les règles de sécurité entrent en vigueur par défaut. Donnez vous tous les moyens nécessaires pour garantir la sécurité de vos élèves.

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*

YOGA AQUATIQUE

5 Règles d'or du yoga aquatique

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 en yoga aquatique

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 des supports pédagogiques : « Cahier de formation » et « Livre Jala Yoga »

En cours de formation
- Distribution de supports pédagogiques complémentaires
- Questionnaire d'évaluation intermédiaire à remplir et à remettre au formateur

En fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de fin de module à remettre au formateur
- Questionnaire de satisfaction à remettre avant le départ des stagiaires
- Évaluation finale

II. Contenue de la formation
1. Théorie sur les différentes techniques du yoga (Asanas, souffle, équilibre)
2. Architecture d'une séance
3. Philosophie du yoga
4. Pratique de yoga hors de l'eau
5. Pratique de yoga dans l'eau
6. Pratique de respiration aquatique
7. Pratique d'équilibre aquatique
8. Pratique de respiration
9. Pratique de postures en immersion
10. 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

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

Modules	Pratique de yoga 8h00-10h00	Pratique du yoga aquatique 10h00- 12h00	Pause repas 12h00 13h00	Théorie 13h00-15h00	Pratique de yoga aquatique 15h00-17h00
Module 1 Apprentissage jour 1	Ouverture du stage Pratique Yoga séance 1	Pratique et découverte du yoga aquatique		• Évaluation d'entrée en formation • La philosophie du yoga • Théorie sur les postures	Postures guidées par les élèves

Modules	Pratique de yoga 8h00-10h00	Pratique du yoga aquatique 10h00- 12h00	Pause repas 12h00 13h00	Théorie 13h00-15h00	Pratique de yoga aquatique 15h00-17h00
Module 1 **Apprentissage** **Jour 2**	Pratique de yoga	Pratique de yoga aquatique		• Retour vidéo de la séance guidée par les élèves • Théorie suite	Pratique guidée par les élèves

Modules	Pratique de yoga 8h00-10h00	Pratique du yoga aquatique 10h00- 12h00	Pause repas 12h00 13h00	Théorie 13h00-15h00	Pratique de yoga aquatique 15h00-17h00
Module 2 **Approfondissement** **Jour 3**	Pratique yoga	Pratique de yoga aquatique		• Évaluation module 1 • Retour vidéo de la séance guidée par les élèves • Théorie suite	Pratique guidée par les élèves
Module 2 **Approfondissement** **Jour 4**	Pratique de yoga	Pratique de yoga aquatique		• Retour vidéo de la séance guidée par les élèves • Architecture d'une séance	Pratique guidée par les élèves
Module 3 **Perfectionnement** **jour 5**	Tirage au sort du thème de la séance Création d'une séance	Pratique de yoga aquatique		• Retour Vidéo de la séance guidée par les élèves • Théorie suite	Pratique guidée par les élèves
Module 3 **Perfectionnemt** **jour 6**	• Tirage au sort de l'ordre de passage • Temps libre : préparation de l'évaluation finale	Évaluation finale : QCM		Évaluation pratique	• Oral • Résultat final • Clôture de la formation • Questionnaire de satisfaction
Évaluation finale	Épreuve écrite QCM : 30	Épreuve pratique : 50		Épreuve oral: 20	Minimum 50/100

Aucun validation partielle de la certification n'est possible.* 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.

Le règlement de la certification « Concevoir et animer des séances de yoga aquatique » est téléchargeable sur le site: https://institut-certification-yoga-aquatique.fr

VI. Aptitudes visées

Objectifs	Aptitudes visées	Savoir	Savoir faire	Mise en oeuvre
Philosophie du yoga **Objectifs:** **Transmettre les principes déontologiques et philosophiques du yoga**	- Transmettre la philosophie du yoga portant sur le développement d'une posture intérieure d'attention, de bienveillance et de présence, permettant au stagiaire d'incarner les valeurs fondamentales du yoga dans sa pratique et dans sa transmission	- Les principes fondamentaux de la philosophie du yoga (non-violence, présence, écoute, équilibre corps-esprit) - Les valeurs du yoga appliquées à la pratique et à l'enseignement (bienveillance, respect du rythme de chacun, attention portée aux participants) - L'importance de l'intention, de la respiration et de la conscience corporelle dans l'harmonisation du corps et de l'esprit - Les fondements de l'éthique et de la posture professionnelle dans l'accompagnement des pratiquants	- Incarner les valeurs et principes de la philosophie du yoga dans sa pratique personnelle et dans l'enseignement - Créer un climat de bienveillance et de confiance, propice à l'apprentissage et à la détente des participants - Intégrer l'écoute, la respiration consciente et l'intention dans chaque séance de yoga aquatique - Adapter sa posture et son discours pour transmettre les principes du yoga de manière accessible et sécurisée, tout en respectant les besoins et capacités de chacun	- Supports pédagogiques PDF/ vidéo - audio / fiches séances - Intégration de modules théoriques sur les principes et valeurs du yoga (non-violence, écoute, présence, équilibre corps-esprit).
Postures de yoga pieds au sol **Objectif:** **Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance**	- Intégrer les postures et de ses effets sur le corps et l'esprit - Guider et placer les pratiquants dans l'exécution correcte des postures, avec des ajustements verbaux et gestuels adaptés - Percevoir et contrôler l'équilibre, l'ancrage et de la stabilité, essentiels pour préparer la transposition des postures dans l'eau - Développer une conscience corporelle et posturale, permettant d'adapter la pratique aux besoins, aux niveaux et aux éventuelles limitations physiques des participants - Créer des enchaînements cohérents et progressifs, qui servent de base à l'apprentissage en milieu aquatique	- Les postures de yoga fondamentales, leur alignement, leurs effets physiques et énergétiques - Les principes d'équilibre, d'ancrage et de stabilité corporelle - donner des indications et contre-indications liées aux différentes postures pour différents niveaux et profils de participants - Les bases de la pédagogie pour guider les pratiquants dans l'exécution correcte des postures - Les principes de progressivité et d'enchaînement logique des postures afin de préparer la transition vers la pratique en immersion	- Guider les participants dans l'exécution correcte des postures, avec ajustements verbaux et gestuels adaptés - Observer et corriger la posture, l'alignement et l'équilibre des pratiquants - Adapter les postures aux capacités, niveaux et besoins spécifiques de chaque participant - Créer des enchaînements cohérents et progressifs pour assurer une progression sécurisée et efficace - Préparer les participants à transposer ces postures dans le milieu aquatique, en intégrant les principes de sécurité et de fluidité	- Séances pratiques en salle, avec démonstration et pratique individuelle des postures fondamentales. - Correction et ajustement des postures par le formateur (verbale et gestuelle) - Création d'enchaînements progressifs, en respectant les niveaux et les limitations des participants - Évaluation continue de l'alignement, de l'ancrage et de la fluidité avant de passer à l'adaptation en immersion
Postures en immersion **Objectifs:** **Conduire des séances de yoga aquatique en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine privé-public) en petite et en grande profondeur** **et** **Sécuriser les pratiquants et proposer des exercices adaptés au niveau des élèves**	- Maîtriser l'équilibre et la stabilité en immersion, pour permettre une pratique sécurisée et confortable pour le pratiquant - Ajuster les postures et enchaînements en fonction des effets de l'eau sur le corps et de la condition physique des participants - Développer une conscience corporelle et sensorielle, intégrant les perceptions de l'eau, du souffle et du mouvement - Guider et corriger les participants avec des repères verbaux, gestuels et visuels adaptés au milieu aquatique - Créer de séquences cohérentes et progressives, favorisant la fluidité, la respiration consciente et la relaxation.	- Adaptées les postures de yoga au milieu aquatique et ajuster si nécessaires - Les principes de flottabilité, de résistance et de soutien offerts par l'eau, et leur impact sur le mouvement et l'équilibre - Les techniques de respiration et d'alignement spécifiques au milieu aquatique - Les contre-indications et précautions à respecter pour différents publics, y compris les personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap - Les bases de la pédagogie aquatique pour transmettre les consignes de manière claire et sécurisée	- Adapter et guider les postures de yoga en immersion selon les besoins et capacités des participants - Maintenir l'équilibre et la sécurité des participants dans l'eau tout en assurant la fluidité des mouvements - Utiliser des repères verbaux, gestuels et visuels adaptés pour corriger et accompagner efficacement les pratiquants - Créer et enchaîner des séquences progressives, harmonieuses et adaptées aux objectifs de la séance - Intégrer la respiration et la relaxation comme outils de centration et de bien-être en milieu aquatique	- Pratique guidée dans le bassin, en utilisant les principes appris au sol - Adaptation des postures et enchaînements à la flottabilité, la profondeur et la résistance de l'eau - Démonstration et accompagnement individualisé pour corriger posture, alignement et respiration - Séances de progression, du simple équilibre au maintien des postures combinées avec la respiration et la fluidité

Objectifs	Aptitudes visées	Savoir	Savoir faire	Mise en oeuvre
Pratique du souffle **<u>Objectifs :</u>** **Conduire des séances d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine privé-public) en petite et en grande profondeur**	- Maîtriser la conscience du souffle, comme outil central de centration et de fluidité dans l'eau - Transmettre les techniques respiratoires adaptées à différents niveaux et besoins des participants - Intégrer la respiration dans la coordination des postures et des mouvements en immersion - Utiliser le souffle pour gérer la relaxation, le relâchement et le bien-être des participants	- Les techniques respiratoires fondamentales du yoga (pranayama) et leur adaptation au milieu aquatique - Les effets physiologiques et psychologiques de la respiration sur le corps et l'esprit - Les règles de sécurité et les précautions à respecter pour les exercices respiratoires en immersion - Les principes d'intégration du souffle dans les enchaînements et la fluidité des séances - Les méthodes pédagogiques pour enseigner le souffle de manière claire et progressive	- Guider les participants dans des exercices respiratoires adaptés à leurs capacités et niveaux - Synchroniser la respiration avec les mouvements et les postures pour améliorer la fluidité et le bien-être - Utiliser le souffle comme outil pour la détente, la concentration et la régulation émotionnelle - Corriger et accompagner individuellement les participants pour optimiser l'efficacité et la sécurité des exercices respiratoires - Créer des séquences intégrant le souffle de manière cohérente avec la pratique aquatique et les objectifs de la séance	- Enseignement des techniques de respiration (pranayama et respiration aquatique) - Exercices pratiques synchronisant souffle et mouvements dans l'eau - Séquences intégrant le souffle à la relaxation et à la centration du groupe - Observation et feedback sur la maîtrise du souffle et son intégration dans la pratique aquatique
Créer une séance de yoga aquatique pour tout public **<u>Objectifs:</u>** **Conduire des séances d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine privé-public) en petite et en grande profondeur et Gérer les différentes problématiques qui peuvent intervenir, avant, pendant et après la séance de yoga aquatique**	- Comprendre les propriétés de l'eau (flottabilité, résistance, pression, profondeur) et de leur impact sur le corps et le mouvement - Adapter les postures et enchaînements en fonction des effets de l'eau sur l'équilibre et l'effort musculaire - Gérer la sécurité des participants dans le bassin, en tenant compte des risques et des spécificités aquatiques - Créer une expérience sensorielle harmonieuse, intégrant la respiration, le mouvement et la détente dans l'eau	- Les principes de la physique appliqués au corps dans l'eau (flottabilité, poussée, résistance, équilibre) - Les adaptations des postures et enchaînements nécessaires pour le milieu aquatique - Les techniques pour assurer la sécurité et la prévention des risques dans le bassin - L'effet de l'eau sur la respiration, la posture et le relâchement musculaire - Les méthodes pédagogiques pour enseigner efficacement et en toute sécurité dans l'eau	- Adapter et guider les postures et mouvements au milieu aquatique selon les besoins et capacités des participants - Utiliser les propriétés de l'eau pour améliorer l'efficacité des postures et la fluidité des enchaînements - Assurer la sécurité du groupe et prévenir les risques liés au milieu aquatique - Intégrer le souffle, la relaxation et la perception sensorielle dans la pratique aquatique - Créer des séquences cohérentes et progressives, favorisant le bien-être, la concentration et la confiance des participants dans l'eau	- Séances pratiques en bassin chauffé, en mettant l'accent sur la sécurité et la fluidité du mouvement - Expérimentation des propriétés de l'eau : flottabilité, résistance, poussée et équilibre - Adaptation des postures, enchaînements et respiration aux effets de l'eau - Observation et accompagnement des stagiaires pour ajuster leur guidance et leur gestion de groupe
Pratiques complémentaires du yoga **<u>Objectifs:</u>** **Conduire des séances d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine privé-public) en petite et en grande profondeur et Gérer les différentes problématiques qui peuvent intervenir, avant, pendant et après la séance de yoga aquatique**	- Utiliser des mudras et mantras comme outils de focalisation, d'équilibre énergétique et de centration - Transmettre des sensations énergétiques dans le corps, pour accompagner la relaxation et la fluidité des mouvements - Intégrer ces pratiques dans les séances de yoga aquatique, en cohérence avec les postures, la respiration et le rythme de l'eau - Développer une approche holistique et consciente, favorisant le bien-être physique, émotionnel et mental des participants	- Les mudras et mantras essentiels et leurs effets sur le corps, l'esprit et l'énergie - Les principes de circulation énergétique et les bases du corps énergétique dans le yoga - Les méthodes d'intégration des pratiques complémentaires dans les séances de yoga aquatique - Les effets physiologiques et psychologiques de ces pratiques sur la détente, la concentration et l'équilibre émotionnel - Les repères pédagogiques pour guider les participants de manière claire et sécurisée	- Guider les participants dans l'exécution des mudras et mantras de manière adaptée à leurs capacités et à l'eau - Intégrer les pratiques énergétiques dans les enchaînements et postures, en harmonie avec le souffle et le rythme aquatique - Observer et ajuster les participants pour favoriser la perception corporelle et énergétique - Créer des séquences cohérentes alliant postures, respiration et pratiques complémentaires, pour un bien-être global - Accompagner les participants dans un état de relaxation, de centration et d'équilibre énergétique tout au long de la séance	- Initiation et pratique guidée des mudras et mantras adaptés à la séance aquatique. - Exercices de perception corporelle et énergétique, avec accompagnement du formateur - Intégration progressive de ces pratiques dans les séquences de postures et de respiration - Observation et feedback sur la capacité du stagiaire à transmettre ces techniques de manière fluide et harmonieuse

Objectifs	Aptitudes visées	Savoir	Savoir faire	Mise en oeuvre
Concevoir et animer une séance de yoga aquatique adaptée à tous les publics **<u>Objectifs:</u>** **Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance** **et** **Gérer les différentes problématiques qui peuvent intervenir, avant, pendant et après la séance de yoga aquatique**	- Analyser et comprendre les besoins des participants pour proposer des adaptations pertinentes - Maîtriser la progression pédagogique, des postures, de la respiration et de la relaxation, afin de garantir une séance sécurisée, fluide et efficace. - Créer un environnement inclusif et bienveillant, favorisant l'autonomie, le confort et le bien-être de tous les participants	- Les principes de conception d'une séance de yoga (échauffement, progression, postures, respiration, relaxation). - Les adaptations nécessaires pour différents publics, y compris les personnes en situation de handicap - Les bases de la pédagogie inclusive et des techniques d'accompagnement adaptées - Les règles de sécurité et de prévention en milieu aquatique - L'impact des postures et de la respiration sur différents types de participants	- Concevoir et animer des séances cohérentes et progressives adaptées à tous les niveaux - Adapter les postures, les enchaînements et le rythme de la séance aux besoins spécifiques de chaque participant - Guider efficacement les participants, avec des consignes verbales et gestuelles claires - Observer, corriger et ajuster en temps réel pour garantir la sécurité et le confort - Intégrer des outils de relaxation, de respiration et de bien-être pour favoriser l'inclusion et la fluidité de la séance	- Analyse des besoins des participants : identifier les niveaux, capacités, objectifs et éventuelles limitations physiques ou spécifiques liées à un handicap. - Conception de la séance : structurer un enchaînement progressif comprenant échauffement, postures adaptées, respiration et relaxation, en tenant compte de la diversité des participants. - Adaptation des postures et enchaînements : prévoir des variantes, supports et ajustements pour garantir la sécurité et le confort de tous. - Utilisation des outils pédagogiques : supports visuels, démonstrations, indications verbales et gestuelles pour faciliter la compréhension et l'exécution correcte des postures. - Supervision et feedback : observation des participants en temps réel, ajustements individualisés et guidance pour optimiser l'efficacité, la sécurité et le bien-être. - Évaluation et amélioration : analyser le déroulement de la séance pour identifier les points forts et les axes d'amélioration, afin d'adapter les futures séances aux besoins spécifiques des participants.

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

VII. Organisation des épreuves finales

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

Épreuve 1: QCM: 30mn.
L'épreuve de QCM se déroule 30mn avant le début de la séance pratique

Épreuve 2: Conduite d'une séance : 20mn
Le candidat.e conduit une séance de yoga aquatique tirée au sort et préalablement établie avant l'évaluation finale pour un durée maximale de 20mn.

Épreuve 3 : Oral 20mn
Les cinq premières minutes sont consacrées à la présentation et à l'analyse de la séance par le·la candidat·e. Le jury utilise le temps restant pour poser des questions sur la séance et/ou sur le contenu du yoga aquatique.

VIII. Accessibilité

La formation en yoga aquatique est accessible à tous. Les personnes en situations de handicap peuvent accéder à la formation sous conditions 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 vidéos, supports audio, supports logistiques et soutien humain. Lors de la certification un aménagement sera adapté aux besoins du stagiaire.

IX. Conditions 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'évaluation finale

En cas de non-participation à l'évaluation finale, les frais d'inscription de 150€ 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://institut-certification-yoga-aquatique.fr).

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 est réservé. Les échanges sont prévus pour être vus et commentés par le formateur mais aussi par tous les autres élèves.

XII. Devoirs (Format formation continue: 3 X 2 jours)

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 1 séance de yoga aquatique sur papier du module 1

- Filmer une séance ou partie de séance de yoga aquatique (la séance peut être uniquement des exercices de yoga aquatique qui sont intégrés à une séance d'aquagym par exemple).

Devoirs Module 2

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

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.

XIV. Bibliographie

- **Jala yoga pratique facile du yoga aquatique**: Dominique Cartan Édition THE BOOK ÉDITION
- **Yoga pour homme**: Dean Pohlaman édition HACHETTE
- **Le souffle énergie du yoga**: Boris Tatzky Édition LE COURRIER DU LIVRE
- **Respiration et pranayama** : Jacques Choque Édition JOUVENCE
- **Dieux et Déesse de l'Inde**: Stéphane Guillerme Édition ALMORA
- **La Bhagavad Gîtâ ou l'art d'agir**: Colette Poggi ey Émilie Poggi Édition ÉQUATEURS
- **Hatha-Yoga-Pradîpikâ** Édition Fayard
- **Yoga sans dégâts**: Dr Bernadette de Gasquet et Jean Paul Bouteloup Édition MARABOUT
- **Les Mudras en pratique**: Swami Saradananda Édition COURRIER DU LIVRE
- **Mudras de bien-être** de Gertrud Hirschi Édition le courrier du livre
- **Ayurvéda pratique**: Centre Sivananda yoga Vedanta Édition COURRIER DU LIVRE
- **La bible du yoga**: BKS Iyengar Édition J'AI LU
- Sa**nté et yoga**: André Van Lysbeth Édition POCKET
- **Encyclopédie yoga**: André Van Lysbeth Édition FLAMMARION
- **2100 Asanas l'encyclopédie des postures de yoga**: Daniel Lacerda Édition MARABOUT
- **Sophrologie et performance sportive** du Dr Édith Perreault-Pierre Édition Amphora
- **7 minutes par jour yoga tonique** Édition Hachette
- **L'obstacle est le chemin** de Ryan Holiday Édition Alisio
- **Les eaux troublées** de Alain Vadepied Édition Scarabée
- **Ma bible du yoga santé** de Sophie Pensa Éditions LEDUC
- **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.

Annexe 1
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	Module 1	Module 2	Module 3
Nombre d'heures			
N° de séance de yoga aquatique			
Nom de la Playliste			
Vidéos			
Difficultés rencontrées			
Solutions apportées			
Livres et lectures			

ANNEXE 2 **Règlement intérieur**

I - PRÉAMBULE
La formation aqua yoga, yoga en natation artistique et entraîneur de natation artistique sont des formations professionnelles indépendantes domiciliées au 2 impasse la gare les Onglous 34340 Marseillan. Les formations sont déclarées à la préfecture l'occitane et sous le N°76341126934
Le présent Règlement Intérieur est actualisé en fonction de l'évolution de la législation, et notamment des dispositions du Décret 2019-1143 du 07 novembre 2019 relatif aux dispositions spécifiques applicables aux centres de formation d'apprentis et aux obligations des organismes prestataires d'actions de développement des compétences.
Le présent Règlement Intérieur a vocation à préciser certaines dispositions s'appliquant à tous les inscrits et participants aux différents stages organisés Dominique Cartan Guerrier dans le but de permettre un fonctionnement régulier des formations proposées.
Article 1 – Objet et champ d'application du règlement
Le présent règlement s'applique à toutes les personnes participantes à une action de formation organisée par Dominique Cartan Guerrier ainsi qu'aux stagiaires accueillis dans les locaux.
Le règlement définit les règles d'hygiène et de sécurité, les règles générales et permanentes relatives à la discipline ainsi que la nature et l'échelle des sanctions pouvant être prises vis-à-vis des stagiaires qui y contreviennent et les garanties procédurales applicables lorsqu'une sanction est envisagée.
Il détermine également les règles de représentations des stagiaires pour les formations d'une durée supérieure à 500 heures.
Toute personne doit respecter les termes du présent règlement durant toute la durée de l'action de formation.

II. SECTION 1 : REGLES D'HYGIENES ET DE SECURITE

Article 2 - Principes généraux
La prévention des risques d'accidents et de maladies est impérative et exige de chacun le respect :
- des prescriptions applicables en matière d'hygiène et de sécurité sur les lieux de formation ;
- de toute consigne imposée soit par la Direction de l'organisme de formation soit par le formateur

s'agissant notamment de l'usage des matériels mis à disposition.

Chaque stagiaire doit ainsi veiller à sa sécurité personnelle et à celle des autres en respectant, en fonction de sa formation, les consignes générales et particulières en matière d'hygiène et de sécurité. S'il constate un dysfonctionnement du système de sécurité, il en avertit immédiatement la Direction de l'organisme de formation.

Le non-respect de ces consignes expose la personne à des sanctions disciplinaires.
Lorsque la formation a lieu sur un site autre que les locaux d'aqua yoga, les consignes générales et particulières de sécurité applicables sont celles du lieu d'accueil.

Article 3 - Consignes d'incendie
Les consignes d'incendie et notamment un plan de localisation des extincteurs et des issues de secours sont affichés dans les locaux de l'organisme de formation (dans le hall d'entrée). Le stagiaire doit en prendre connaissance. En cas d'alerte, le stagiaire doit cesser toute activité de formation et suivre dans le calme les instructions du représentant habilité de l'organisme de formation ou des services de secours.

Tout stagiaire témoin d'un début d'incendie doit immédiatement appeler les secours en composant le 18 à partir d'un téléphone fixe ou le 112 à partir d'un téléphone portable et alerter un représentant de l'organisme de formation.

Article 4 - Boissons alcoolisées et drogues
L'introduction ou la consommation de drogue ou de boissons alcoolisées dans les locaux est formellement interdite. Il est interdit aux stagiaires de pénétrer ou de séjourner en état d'ivresse ou sous l'emprise de drogue dans les locaux.

Article 5 - Interdiction de fumer
Il est formellement interdit de fumer dans les salles de formation et plus généralement dans l'enceinte de l'organisme de formation.

Article 6 – Accident
Le stagiaire victime d'un accident - survenu pendant la formation ou pendant le temps de trajet entre le lieu de formation et son domicile ou son lieu de travail – ou le témoin de cet accident avertit immédiatement la Direction de l'organisme de formation. Le responsable de l'organisme de formation entreprend les démarches appropriées en matière de soins et réalise la déclaration auprès de la caisse de sécurité sociale compétente.

III. SECTION 2 : DISCIPLINE GENERALE
Article 7 - Assiduité du stagiaire en formation

Article 7.1. - Horaires de formation
Les stagiaires doivent se conformer aux horaires fixés et communiqués au préalable par l'organisme de formation. Le non-respect de ces horaires peut entraîner des sanctions.
Sauf circonstances exceptionnelles, les stagiaires ne peuvent s'absenter pendant les heures de stage.

Article 7.2. - Absences, retards ou départs anticipés
En cas d'absence, de retard ou de départ avant l'horaire prévu, les stagiaires doivent avertir l'organisme de formation et s'en justifier.
L'organisme de formation informe immédiatement le financeurs (employeur, administration, Fongecif, Région, Pôle emploi,...) de cet événement.
Tout évènement non justifié par des circonstances particulières constitue une faute passible de sanctions disciplinaires.
De plus, conformément à l'article R6341-45 du Code du travail, le stagiaire – dont la rémunération est prise en charge par les pouvoirs publics –s'expose à une retenue sur sa rémunération de stage proportionnelle à la durée de l'absence.

Article 7.3. - Formalisme attaché au suivi de la formation
Le stagiaire est tenu de renseigner la feuille d'émargement au fur et à mesure du déroulement de l'action. Il peut lui être demandé de réaliser un bilan de la formation. A l'issue de l'action de formation, il se voit remettre une attestation de fin de formation et une attestation de présence au stage à transmettre, selon le cas, à son employeur / administration ou à l'organisme qui finance l'action. Le stagiaire remet, dans les meilleurs délais, à l'organisme de formation les documents qu'il doit renseigner en tant que prestataire (demande de rémunération ou de prise en charges des frais liés à la formation ; attestations d'inscription ou d'entrée en stage...).

Article 8 - Accès aux locaux de formation
Sauf autorisation expresse de la Direction de l'organisme de formation, le stagiaire ne peut :
- entrer ou demeurer dans les locaux de formation à d'autres fins que la formation
- y introduire, faire introduire ou faciliter l'introduction de personnes étrangères à l'organisme
- procéder, dans ces derniers, à la vente de biens ou de services.

Article 9 – Tenue
Le stagiaire est invité à se présenter à l'organisme en tenue vestimentaire correcte. Des prescriptions vestimentaires spécifiques peuvent être édictées et transmises au stagiaire pour des formations exposant ce dernier à des risques particuliers en raison de l'espace de formation ou des matériaux utilisés.

Article 10 – Comportement
Il est demandé à tout stagiaire d'avoir un comportement garantissant le respect des règles élémentaires de savoir vivre, de savoir être en collectivité et le bon déroulement des formations.

Article 11 - Utilisation du matériel
Sauf autorisation particulière de la Direction de l'organisme de formation, l'usage du matériel de formation se fait sur les lieux de formation et est exclusivement réservé à l'activité de formation.
L'utilisation du matériel à des fins personnelles est interdite. Le stagiaire est tenu de conserver en bon état le matériel qui lui est confié pour la formation. Il doit en faire un usage conforme à son objet et selon les règles délivrées par le formateur. Le stagiaire signale immédiatement au formateur
toute anomalie du matériel.

Article 12 - Sanctions disciplinaires
Tout manquement du stagiaire à l'une des prescriptions du présent règlement intérieur pourra faire l'objet d'une sanction prononcée par la direction de l'organisme de formation ou son représentant.
Tout agissement considéré comme fautif pourra, en fonction de sa nature et de sa gravité, faire l'objet de l'une ou l'autre des sanctions suivantes :
- rappel à l'ordre
- avertissement écrit par le Directeur de l'organisme de formation ou par son représentant
- blâme
- exclusion temporaire de la formation
- exclusion définitive de la formation.

Le responsable de l'organisme de formation ou son représentant informe de la sanction prise :
- l'employeur du salarié stagiaire ou l'administration de l'agent stagiaire (quand la formation se réalise sur commande de l'employeur ou de l'administration)
- et / ou le financeurs du stage.

Article 13 - Garanties disciplinaires
Article 13.1. – Information du stagiaire
Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire sans que celui-ci ait été informé au préalable des griefs retenus contre lui.
Toutefois, lorsqu'un agissement, considéré comme fautif, a rendu indispensable une mesure conservatoire d'exclusion temporaire à effet immédiat, aucune sanction définitive relative à cet agissement ne peut être prise sans que le stagiaire n'ait été au préalable informé des griefs retenus contre lui et éventuellement, que la procédure ci-après décrite ait été respectée.

Article 13.2. – Convocation pour un entretien
Lorsque le Responsable de l'organisme de formation ou son représentant envisage de prendre une sanction, il est procédé de la manière suivante : il convoque le stagiaire - par lettre recommandée avec accusé de réception ou remise à l'intéressé contre décharge - en lui indiquant l'objet de la convocation ; la convocation indique également la date, l'heure et le lieu de l'entretien ainsi que la possibilité de se faire assister par une personne de son choix stagiaire ou salarié de l'organisme de formation.

Article 13.3. – Assistance possible pendant l'entretien
Au cours de l'entretien, le stagiaire peut se faire assister par une personne de son choix, notamment le délégué du stage.
Le Responsable de l'organisme de formation ou son représentant indique le motif de la sanction envisagée et recueille les explications du stagiaire.

Article 13.4. – Prononcé de la sanction
La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de quinze jours après l'entretien.

La sanction fait l'objet d'une notification écrite et motivée au stagiaire sous forme d'une lettre recommandée ou remise contre décharge.

IV. SECTION 4 - REPRESENTATION DES STAGIAIRES

Dans les stages d'une durée supérieure à 500 heures, il est procédé simultanément à l'élection d'un délégué titulaire et d'un délégué suppléant au scrutin uninominal à deux tours, selon les modalités suivantes :
- Tous les stagiaires sont électeurs et éligibles sauf les détenus

Article 14 – Organisation des élections

Le scrutin a lieu, pendant les heures de la formation, au plus tôt 20 heures et au plus tard 40 heures après le début du stage. Le responsable de l'organisme de formation a la charge de l'organisation du scrutin. Il en assure le bon déroulement.
Il adresse un procès-verbal de carence, transmis au préfet de région territorialement compétent, lorsque la représentation des stagiaires ne peut être assurée.

Article 15 – Durée du mandat des délégués des stagiaires

Les délégués sont élus pour la durée de la formation. Leurs fonctions prennent fin lorsqu'ils cessent, pour quelque cause que ce soit de participer à la formation. Si le délégué titulaire et le délégué suppléant ont cessé leurs fonctions avant la fin de la session de formation, il est procédé à une nouvelle élection dans les conditions prévues aux articles R.6352-9 à R.6352-12.

Article 16 – Rôle des délégués des stagiaires

Les délégués font toute suggestion pour améliorer le déroulement des stages et les conditions de vie des stagiaires dans l'organisme de formation. Ils présentent toutes les réclamations individuelles ou collectives relatives à ces matières, aux conditions d'hygiène et de sécurité et à l'application du règlement intérieur.

V. PROCÉDURE DE RÉCLAMATION

Les différentes parties prenantes à l'action de formation (clients, bénéficiaires, formateurs) ont la possibilité à tout moment de faire une réclamation relative aux offres et prestations de formations de l'organisme de formation de l'École des Parents et des Éducateurs d'Ile de France ou de faire remonter auprès du même organisme tout incident ou dysfonctionnement constaté lors de la réalisation de la prestation.
Dans le cadre de la procédure de gestion des événements indésirables de l'organisme de formation ; les parties prenantes peuvent formuler leur réclamation :
oralement par téléphone ou en face-à-face auprès de l'assistante de formation ou du responsable en charge de la formation (dans les deux cas, la réclamation sera enregistrée dans un formulaire de déclaration d'un évènement indésirable).
ou par courrier postal adressé à :

Dominique Cartan Guerrier
Directrice de l'organisme de formation aqua yoga. 2 impasse de la gare les onglous 34340 Marseillan
ou par courrier électronique à : dominique@aqua-yoga.fr
Chaque réclamation sera étudiée et une réponse sera apportée au déclarant dans les meilleurs délais.