

REFERENTIEL DE COMPETENCES ET D'EVALUATION



ENSEIGNER LA TRANSMISSION DU YOGA (CP FFP)

La certification « Enseigner la transmission du yoga (CPFFP) » a pour objectif l'apprentissage des techniques de construction et d'animation de séances, collectives ou individuelles, de yoga à tout type de public, que ce soit dans un cadre professionnel (en entreprise), social, scolaire, médical (en activité physique adaptée) ou personnel (méditation, yoga post-natal...).

Ce dispositif permettra aux stagiaires de développer des compétences de construction de programme de yoga et d'animation de séances. Ainsi, ils pourront proposer des ateliers yoga en tenant compte des spécificités des publics pour favoriser leur bien-être et leur permettre de bénéficier au maximum des bienfaits du Yoga.

REFERENTIELS

Référentiel de compétences	Référentiel de certification	
Compétences	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
<p>Compétence 1 : Construire des séances de yoga adaptées à divers publics, à leur niveau de pratique du yoga, au format et au lieu de déroulement des séances, afin de proposer des programmes pertinents, tout en variant les postures ou exercices corporels.</p>	<p>Modalité 1 : Animation d'une séance de Yoga : Le/la candidat(e) tire au sort une posture de Yoga proposée, par l'évaluateur, devant le jury. Il anime par la suite une séance devant ce dernier (le groupe est composé d'autres candidats à la certification).</p>	<p>Dans le cadre de la construction des séances, le jury évalue que :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les références des acquis théoriques sont mentionnées : anatomie, biomécanique, philosophie de l'inde, - La construction des séances est pertinente par rapport au public et au format de celles-ci, - Les postures proposées dans les programmes sont diversifiées,

REFERENTIEL DE COMPETENCES ET D'ÉVALUATION

<p>Plus précisément :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter les rythmes des séances, les niveaux de postures et les exercices de respiration au niveau des élèves dans le but d'améliorer leur pratique. - Prendre en compte les spécificités des publics (enfants, femme enceinte, seniors...) et les différentes pathologies et handicaps éventuels pour construire des séances adaptées. - Adapter les exercices au lieu et au format des séances : bureau, cours collectif, individuel. - Construire les séances autour d'une posture ou série de postures en vue de les réaliser à l'issue de celle-ci. 	<p>Le/la candidat(e) dispose de 10-15 min de préparation. Durée d'animation de la séance : 20 min.</p> <p>Modalité 2 : Production écrite : En fin de formation Chaque candidat(e) doit fournir un document pédagogique de développement professionnel, il/elle réalise un portfolio de 60 pages minimum dans lequel, il/elle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présente son parcours et son projet professionnel ; • Présente sa vision de l'enseignement du yoga, • Présente une séance pour un public débutant, • Présente une séance pour un public travaillant dans des bureaux, • Présente le compte rendu des séances réalisées dans le cadre de sa pratique professionnelle, • Analyse sa pratique professionnelle <p>Ce dossier est présenté devant le jury.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La classification des exercices prend en compte la typologie du public ainsi que leurs difficultés (enfants, femmes enceinte, personnes en situation de handicap, personnes âgées, etc.), - Les connaissances de l'anatomie, la biomécanique, les techniques d'étirement des muscles, de respirations...sont mises en pratique pour la construction des séances, - Les règles de sécurité et d'hygiène sont définies selon le lieu de déroulement des séances : bureaux, salles, extérieur.... - L'analyse réflexive et comparative est réalisée sur plusieurs séances ; - Les écarts, entre les séances réalisées et leurs analyses, sont identifiées, - Les axes de progrès, les actions à reproduire ou à modifier sont présentés.
<p>Compétence 2 : Animer des séances de yoga en tenant compte de la diversité du public (enfants, personnes âgées, personnes en situation de handicap, etc.) et en respectant les différentes phases et leurs objectifs respectifs afin de permettre aux élèves de</p>	<p>Dans le cadre d'animation de la séance, le jury évalue que :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les consignes données aux élèves sont claires durant toutes les phases de la séance, - La méthode d'enseignement est respectée, - Les instructions de décontraction sont adaptées aux pratiquants ainsi qu'aux objectifs de la phase d'échauffement 	

REFERENTIEL DE COMPETENCES ET D'ÉVALUATION

les atteindre et ainsi d'améliorer le bien-être de chacun.

Plus précisément :

- Mettre en place une phase d'accueil pour présenter le déroulement de la séance et mettre en confiance les élèves,
- Mettre en place des phases de détente et d'échauffement pour évacuer les tensions des élèves,
- Mettre en place des phases de méditation pour permettre le lâcher prise des élèves,
- Tenir compte de la diversité du public dans l'animation de la séance pour permettre l'atteinte des objectifs de la séance
- Suivre l'enchaînement progressif pour amener les élèves à la posture aboutie,
- Recueillir le ressenti des élèves en fin de séance dans le cadre d'un dialogue post-yogique pour analyser et améliorer la pratique.

Durée de la présentation : 10min

Modalité3 :

Entretien final :

Le/la candidat(e) répond aux questions du jury, à partir de sa production écrite et de sa pratique professionnelle de transmission du yoga.

Durée : 10 min

- Les élèves sont guidés selon leur niveau et en adéquation avec la posture visée,
- Les difficultés des élèves sont prises en compte,
- Les interventions auprès des élèves sont adaptées et justifiées pendant les différentes phases,
- Les règles de la biomécanique et de l'anatomie sont respectées,
- Les participants sont conviés à exprimer leurs ressentis sur les exercices proposés,
- Les règles de sécurité sont respectées,
- Le déroulement de la séance est conforme aux étapes prévues.