



REFERENTIEL DE COMPETENCES ET D'EVALUATION

Intitulé de la certification

Enseigner le Yoga

La certification « Enseigner le yoga » permettra aux certifiés de connaître et d'exécuter un certain nombre d'Asanas, de développer un esprit critique sur la pratique des formes de yoga et se positionner dans une démarche d'amélioration continue, de comprendre l'anatomie et connaître le vocabulaire associé afin d'indiquer les bénéfices physiologiques potentiels et les contre-indications, et de connaître le vocabulaire en Sanskrit lié au yoga afin d'appréhender dans sa globalité le « système yoga ». A l'issue de ce dispositif de formation, les certifiés seront capables de créer et animer un cours de yoga de 1h00/1h30 en prenant en compte les spécificités du public (enfants, adultes, seniors et personnes en situation de handicap) afin de leur permettre de bénéficier au maximum des bienfaits du Yoga.

Référentiels

Référentiel de compétences	Référentiel de certification	
	Modalité(s)	Critères
<p>C1. Élaborer une séance de Yoga en choisissant des postures en adéquation avec le public visé, le niveau des élèves, les objectifs à atteindre, d'éventuels handicaps, en veillant au respect de l'alignement corporel, ainsi qu'en faisant faire un scan corporel, afin d'accompagner les élèves à la réalisation des postures choisies.</p>	<p>Mise en situation professionnelle enregistrée par vidéo ou réalisée en présentiel devant un jury : Le/la candidat(e) anime une séance de Yoga pour un public choisi en amont. L'animation de la séance dure 20min.</p> <p>Le/la candidat(e) remet également au jury un mémoire (maximum 30 pages, minimum 10 pages) contenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les explications des mouvements choisis pour l'échauffement en relation avec les postures proposées dans le cours, - La liste des postures proposées lors du cours, un retour au calme, - Un parcours de progression (une fiche de programme complet composé de plusieurs séances). 	<p>Le jury évalue que:</p> <ul style="list-style-type: none"> -La séance comprend trois phases : le réveil corporel, le corps du cours et le retour au calme, -Un scan corporel est réalisé en début de séance, -Le réveil corporel prend en compte les besoins spécifiques des postures prévues dans le corps du cours, -La respiration est adaptée aux positions, -Les postures sont choisies en fonction du public visé (enfants, adultes, senior, en situation de handicap), du niveau (débutant, confirmé...) et des objectifs à atteindre (Détente, renforcement, restauratif...) -Les différentes techniques pédagogiques sont définies de manière adaptée aux séances selon les publics (individuel ou collectif), les niveaux (débutants, initiés, confirmés), basé sur des ressources pédagogiques adéquates (livres, fiches, revues, planches).



REFERENTIEL DE COMPETENCES ET D'EVALUATION

C2.Animer une séance de yoga en fonction du public en intégrant chaque pratiquant, en veillant à la sécurité des apprenants, en suivant les niveaux de progression et en proposant des ajustements si nécessaire, afin de permettre aux pratiquants de réussir les postures définies.

Entretien :

de l'animation, Le/la candidat(e) commence par faire une analyse de sa pratique face au jury, et répond par la suite aux questions du jury quant à son animation et son mémoire.

Durée totale de l'examen : 40 min

Le jury évalue que:

- Les postures de yoga sont correctement transmises par une explication et une démonstration claire, sécuritaire et adaptée au public, accompagnées d'ajustements adéquats.
- L'ensemble des apprenants est pris en compte (les postures et les mouvements sont assimilés par l'ensemble des élèves, des ajustements individuels sont réalisés selon les difficultés et handicaps éventuels de chacun.
- Des exercices d'échauffement adaptés à l'intensité du cours de Yoga sont réalisés en fonction des postures dans le corps du cours.
- Le niveau de progression des apprenants est identifié par des questions au début et de l'observation à la fin des séances.
- Les cours sont transmis de façon ludique et bienveillante, pour amener l'élève au lâcher prise et au bien-être
- Les règles d'hygiène et de sécurité sont appliquées (lavage de mains, espace suffisant pour pratiquer, pas d'objet encombrant...),
- Une analyse de pratique est réalisée,
- Des axes d'amélioration sont repérés et justifiés.



REFERENTIEL DE COMPETENCES ET D'EVALUATION

C3. Structurer un programme complet de Yoga, intégrant des approches pédagogiques, des exercices et des postures diversifiés, en identifiant les conditions matérielles nécessaires dans le respect de la sécurité des apprenants, des techniques ancestrales du yoga et des contraintes anatomiques de chaque élève afin de proposer des parcours adaptés aux besoins des apprenants

Le jury évalue que:

- le programme de cours de Yoga est réalisé en fixant des objectifs de progression en fonction des différents niveaux des apprenants,
- La construction des séances est adaptée aux objectifs définis et à leurs formats (individuels, collectifs, intérieur...)
- Les postures et les exercices prévus dans les séances sont diversifiés et tiennent compte du public, de ses difficultés et d'éventuels handicaps,
- Les règles de sécurité et d'hygiène sont identifiés,
- Les résultats de la veille pédagogique sont démontrés par la présentation de supports au cours de la séance (livres, fiches, revues, planches...).