

Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel le dispositif visant la certification est initié :		
<p>Cette certification a pour objectif de venir compléter les pratiques sportives en clubs, associations et structures spécialisées, en proposant des pratiques associées au yoga dans leur champ professionnel. Le contexte de cette certification est de permettre à des professionnels intervenants en milieu sportif (animateur sportif, ou éducateur BPJEPS) ou de rééducation (kinésithérapeute) dans l'objectif d'intégrer la pratique du yoga dans leurs champ professionnel et de se spécialiser sur des expertises de pratiques avancées de yoga. La certification a pour objet de garantir l'acquisition de compétences à la pratique des méthodes et utilisation d'outils appropriés pour la réalisation de séances de yoga. Les prérequis pour accéder à la certification sont : Être un professionnel dans le champ sportif, titulaire d'un BPJEPS, CQP Animateur de loisirs, DE de danse, Kinésithérapeute ou avoir une pratique avérée du yoga au moins pendant les 5 dernières années.</p>		
Référentiel de compétences	Référentiel de certification	
	Modalité(s)	Critères
<p>C1 : Créer des cours de yoga en identifiant les attentes et les besoins des utilisateurs à partir d'outils de collecte de l'information et en adaptant des exercices et des pratiques de manière à répondre et à diriger des apprentissages efficaces pour un groupe débutant, intermédiaire ou avancé</p>	<p><b>L'ensemble des 11 compétences est évalué au travers d'une mise en situation réelle où le certifié devra présenter au travers d'une pratique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une adaptation de séance permettant de produire une animation : Un enchaînement de postures de niveau débutant, intermédiaire et avancé sur une durée de 20 mn évalué par un</li> </ul>	<p><b>CR1 : La qualité de la conception des séances de yoga est mesurée à partir de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les besoins sont identifiés en fonction des exigences individuelles et collectives du public ciblé. Les outils de collecte de l'information utilisés sont pertinents pour construire une progression pédagogique</li> <li>- Les progressions des cours s'adaptent aux différents niveaux de pratique des participants (débutant, intermédiaire, avancé) par des exercices et des postures adaptés à leurs besoins spécifiques. Des variations d'accompagnement sont proposées en guise d'adaptation</li> </ul>

## Concevoir et animer des séances de yoga

<p>C2 : Sélectionner des postures de yoga appropriées en utilisant des connaissances et des compétences en anatomie, en philosophie du yoga pour créer un programme équilibré de postures et de techniques respiratoires de manière à fournir une expérience de yoga ciblée et efficace pour l'apprenant en fonction du public identifié et de son niveau débutant, intermédiaire ou avancé en yoga</p>	<p>jury professionnel <b>permettant d'évaluer les compétences C1, C2, C3, C4, C5, C7, C10, C11</b> <i>compétences à montrer lors d'une démonstration de séance</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un entretien de 20 mn avec le jury, orienté autour d'un questionnaire de 10 questions préparées préalablement et <b>permettant d'évaluer l'application de la discipline, de son enseignement et de son animation pour les compétences C1, C2 C6, C8, C9</b></li> </ul>	<p><b>CR2 : La qualité du programme est mesurée à partir de l'harmonie de l'enchaînement des postures :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La dimension anatomique et physiologique des publics accompagnés est prise en compte pour adapter la progression des exercices aux possibilités et aux limitations individuelles</li> <li>- La variété et le rythme des enchaînements de postures démontrent une progression cohérente et adaptée de manière individuelle, le besoin de chacun est écouté et respecté</li> </ul>
<p>C3 : Réaliser des exemples de postures de yoga à reproduire auprès des apprenants en utilisant une démonstration physique, un argumentaire verbal et visuel pour aider les utilisateurs à comprendre comment effectuer les différentes postures en sécurité et avec précision et en prenant en compte les publics identifiés et le niveau débutant, intermédiaire ou avancé des apprenants.</p>		<p><b>CR3 : La qualité des postures définissant le programme est mesurée à partir de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une démonstration de chaque posture est réalisée devant le public dans une démarche didactique. La compréhension individuelle est vérifiée par l'utilisation d'un vocabulaire adapté et approprié au public concerné (y compris pour un public en situation de handicap)</li> <li>- Les points de respiration sont démontrés à chaque geste et des entraînements sont demandés à chaque participant de manière à identifier les éventuelles tensions qui pourraient conduire à des blessures ou surcharges</li> </ul>

## Concevoir et animer des séances de yoga

<p>C4 : Ajuster la séquence de postures en fonction des besoins individuels des apprenants en utilisant de la théorie pour connaître les besoins spécifiques de chaque apprenant et pour proposer des modifications appropriées dans les postures afin de répondre à ces besoins avec la finalité de permettre à tous les apprenants de progresser dans la pratique en compétences, en sécurité et en confiance dans le cours de yoga</p>		<p><b>CR4 : La qualité de l'accompagnement d'une séquence se mesure par :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le recueil des commentaires de chaque participant permet d'évaluer le confort et les progressions individuelles de chaque participant tout au long des exercices réalisés</li> <li>- Les ajustements apportés pendant la progression des pratiques démontrent la prise en charge individualisée des personnes et permet de prouver les progressions individuelles</li> </ul>
<p>C.5 Aménager sa zone de pratique en préparant la salle, le matériel adapté aux séances pour que son déroulement se réalise de manière homogène, sans manque, et en veillant au respect des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP)</p>		<p><b>CR5 : La qualité de l'aménagement de la zone de pratique se mesure par :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une mise à disposition du matériel et des équipements permet aux participants d'y accéder facilement et d'être appropriés aux besoins de la séance</li> <li>- La disposition du matériel dans la salle garantit la sécurité et le bien-être des participants pendant la séance. Le matériel est contrôlé avant chaque utilisation et les normes d'hygiène et de sécurité sont respectées</li> </ul>

## Concevoir et animer des séances de yoga

<p>C.6 Établir une base solide pour l'apprentissage du yoga en introduisant la discipline et en fournissant des informations sur sa création, son histoire... afin de constituer un socle d'apprentissage pour appréhender au mieux les enchaînements d'exercices en fonction du type de public et du niveau débutant ou avancé</p>		<p><b>CR6 : La qualité de l'intronisation à la pratique de la discipline se mesure par :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des informations claires et didactiques sont données aux participants dès l'introduction de la séance, des éléments explicatifs permettent d'expliquer la philosophie et les bienfaits du yoga</li> <li>- Une méthode d'enseignement est décrite par l'animateur aux participants. Cette méthode démontre la manière dont les enchaînements sont proposés et leurs utilités pour progresser dans la pratique et les bienfaits que chaque exercice peut apporter</li> </ul>
<p>C.7 Diriger une période de transition efficace en enseignant des techniques de respiration, de méditation et/ou d'étirement léger pour préparer mentalement et physiquement les apprenants à la pratique de yoga dans le but de favoriser la concentration, la relaxation et l'alignement corporel en fonction des besoins individuels des apprenants.</p>		<p><b>CR7 : La qualité de la période de transition pour arriver à la pratique du yoga est mesurée par :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les techniques de respiration et de relaxation sont démontrées et contrôlées pour que les bénéficiaires soient en accord pour réaliser des étirements, les médiations</li> <li>- La création d'un environnement adapté à la conduite sereine d'une séance par un aménagement sécurisant et propice à la détente et la médiation</li> </ul>
<p>C.8 Conduire la séance en expliquant le but et les bénéfices de chaque mouvement et technique qui apportent un bien-être à la vie quotidienne, afin de faciliter l'élimination du stress et afin de permettre aux apprenants d'intégrer les bienfaits de ces techniques dans leur quotidien.</p>		<p><b>CR8 : La qualité de la séance produite et son apport de bien-être dans la vie quotidienne est visible par :</b></p>

## Concevoir et animer des séances de yoga

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les explications détaillées fournies par l'animateur en yoga permettent aux participants de comprendre le but de chaque mouvement et ses bénéfices dans la vie quotidienne</li> <li>- Des conseils appropriés sont apportés individuellement et les répétitions individuelles sont contrôlées pour que chacun puisse les reproduire correctement en dehors des séances</li> </ul>
<p>C9 : Évaluer les progrès des apprenants en fonction de leurs objectifs et de leurs besoins individuels, en utilisant des outils tels que des entretiens et des observations, pour adapter et ajuster les séances de yoga afin de fournir une expérience d'apprentissage plus efficace et personnalisée</p>		<p><b>CR9 : La qualité de l'adaptation individuelle des séances de yoga est mesurable par :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une évaluation permet de mesurer la progression des apprenants par l'utilisation d'outils démontrant que des entretiens individuels, des temps d'observation, des questionnaires. Des objectifs et des besoins individuels sont identifiés et intégrés aux évaluations.</li> <li>- Des propositions et des ajustements sont démontrés et expliqués. Ils servent à émettre un diagnostic de progression ou de recadrage</li> </ul>

## Concevoir et animer des séances de yoga

C.10 Adapter les séances et mouvements de yoga pour des Publics spécifiques tels que les enfants, les femmes enceintes, les seniors, les personnes en situation de handicap en proposant des variations ou des adaptations selon leurs besoins spécifiques, afin de leur permettre de pratiquer la discipline en toute sécurité et de bénéficier des bienfaits de celle-ci lors de cours ou d'ateliers spécialisés.

C.11 Corriger les postures et l'alignement du corps des apprenants grâce à une observation attentive dans le but d'améliorer leur coordination, équilibre, et alignement du corps afin qu'ils puissent progresser dans leur pratique.

**CR10 : La qualité de l'adaptation d'une séance de yoga à destination de publics spécifiques y compris pour les publics en situation de handicap est visible par :**

- L'adaptation de la séance de yoga est visible par l'adéquation des techniques utilisées et les décisions de variations possibles en fonction des publics
- La disposition du matériel dans la salle est accessible et sûre pour tous, des contrôles sont faits pour vérifier leur état, leur péremption...

**R11 : L'amélioration des pratiques des apprenants est mesurable par :**

- L'observation des postures est relevée et les corrections sont accompagnées individuellement
- Les erreurs et les corrections de postures sont expliquées et démontrées aux participants de manière individuelle