

Référentiel d'habilitation Yoga Sénior/yoga sur chaise

1/ Présentation de l'organisme

I- **Intitulé du diplôme**

Certificat d'instructeur en « Yoga Sénior et Yoga sur chaise »

II- **Notoriété**

Le centre de formation d'enseignants en Yoga, a été créée en 2021, et s'attache à respecter une transmission authentique dans le respect du corps occidental. L'école a reçu la certification Qualiopi en mars 2022.

III- **Champ de la formation**

Cette action de formation s'appuie sur des techniques spécifiques permettant à un enseignant de yoga d'adapter la pratique posturale à un public à mobilité réduite ou de personnes âgées, en utilisant notamment la chaise comme support. A l'issue de la formation l'enseignant sera capable d'animer un cours pour un public à mobilité réduite ou un public de sénior (en Ehpad notamment).

IV- **Objectifs opérationnels**

Former des enseignants de yoga ou des enseignants en cours de formation à une adaptation de la prise de posture par l'usage des supports (tels que chaises, briques et sangles) pour un public souffrant de diverses problématiques corporelles, limitant leurs mouvements.

V- **Compétences**

L'objectif de la formation est de permettre :

L'identification des critères limitants créant la problématique physique,
La compréhension de cette problématique limitante pour le mouvement,
La mise en place d'une adaptation de la posture en fonction de la problématique,
L'adaptation d'un cours global de yoga sur tapis vers un cours décliné sur une chaise,
Élaboration d'une séance de cours particulier pour un élève à mobilité réduite, avec utilisation de la chaise,
Élaboration d'une séance complète pour un groupe de personnes âgées, avec utilisation de la chaise,

Élaboration d'une séance pour un groupe mixte de personnes pratiquants sur tapis et sur chaise.

VI- Public ciblé

Cette action de formation s'adresse à :
Tous les enseignants de yoga ayant suivi une formation initiale d'au moins deux ans,
Tous les enseignants en cours de formation de yoga de deux années minimum.

VII- Procédure qualité

Le centre de formation d'enseignants en Yoga est certifié Qualiopi depuis le mois de mars 2022 et s'attache à respecter la réglementation au niveau de :
L'adéquation des compétences et des moyens techniques et humains aux actions de formation,
La satisfaction des clients,
La pérennité financière,
Le respect du code de déontologie, du code de conduite professionnelle et du règlement intérieur,
L'école, dans le souci de délivrer un enseignement de qualité et personnalisé, forme des groupes de 16 stagiaires maximum.

2/ Prérequis et évaluation de positionnement

2.1 Prérequis

Être enseignant de yoga en activité, ayant suivi une formation d'au moins deux années,
Être enseignant de yoga en cours de formation d'une formation au moins égale à 2 années de pédagogie.

2.2.1 Durée, tarif et accès

La formation se déroule en 3 jours, les **9, 10 et 11 novembre 2024** pour une durée de totale de **24 heures**, réparties comme suit :

1^{ère} jour : de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 19h00
2^{ème} jour : de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00
3^{ème} jour : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h30

Lieu de la formation :
Hôtel Ibis Styles Tours
4, place de la liberté
37000 Tours

Tarif de la formation :

Particulier : 520 euros

Organismes financiers : 680 euros

100 euros seront demandés pour les frais d'inscription. En cas de désistement, cette somme ne sera pas remboursée.

Le solde du paiement est à effectuer au plus tard 25 jours avant le début de la formation.

Les modalités d'accès sont à valider lors d'une entretien téléphonique préalable avec la personne responsable de la formation, voir dans « contacts » du site ENPY Tours et en fonction du planning visible également sur le site.

Quant à l'accessibilité aux personnes handicapées, en fonction du type de handicap, un aménagement sera proposé après l'entretien individuel et fera l'objet d'une deuxième rencontre en distanciel ou en présentiel pour préparer les modalités.

2.2.2 Modalités d'évaluation

Au 3^{ème} jour de formation, l'apprenant devra réaliser une séance de yoga sur chaise pour une groupe de personnes âgées, qu'il devra présenter au groupe d'apprenants.

Il devra également répondre à un QCM de 15 questions.

Si le candidat a effectué plus de 5 fautes, il aura la possibilité de repasser son QCM quelques jours plus tard en visioconférence avec le responsable pédagogique.

3 semaines après la formation, l'apprenant recevra par courrier son certificat d'instructeur « en yoga sénior et yoga sur chaise »

Organisation et suivi de l'action de formation

- Feuilles d'émargement pour chaque journée,
- Attestation de présence.

2.3 Niveau de performance et d'accomplissement de la formation « Yoga sénior/Yoga sur chaise

	Formation 3 jours
Nombre de stagiaires formés	7
Nombre de stagiaires ayant interrompu leur formation	0
Taux de réussite à l'évaluation	100 %
Taux de satisfaction à l'issue de la formation	98 %
Recommandation de la formation	100 %

2.4 Programme

3 jours, pour une durée totale de **24 heures de pédagogie**.

1^{er} jour : de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 19h00

Généralités à propos des séniors

- Communiquer avec les personnes âgées,
- Prendre en compte leur spécificités,
- La ménopause,
- Notions de neuroplasticité.

Les bienfaits du yoga chez les personnes âgées

Techniques respiratoires

- Rappels physiologiques,
- Exercices respiratoires.

L'équilibre

- Système vestibulaire,
- Exercices d'équilibre.

Les articulations et les muscles

- Rôle de la synovie,
- Travail du/des :

Cou,
Épaules,
Coude, poignets, doigts,
Bassin et col du fémur,
Genoux,
Chevilles, orteils.

Conscience articulaire et pratiques de mouvements doux

Utilisation de la chaise

- Comment s'installer correctement sur la chaise,
- Placement du bassin et de la colonne vertébrale
 - Flexions,
 - Extensions,
 - Rotations.

Pratiques d'exercices pour préparation de construction de séance.

2^{ème} jour : de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00

Système nerveux central

- Rappel physiologique,
- Travail sur la mémoire.

Pratiques et construction de séances

- Utilisation de support, (chaises, sangles, couvertures, coussins, briques...),
- Insertions de différentes techniques annexes dans les pratiques
 - Yoga des yeux,
 - Mudra,
 - Son.
- Adaptation des postures classiques avec la chaise,
- Adaptation de la salutation au soleil avec la chaise,
- La relaxation,
- Création d'une « bible » de postures sur chaise,
- Construction d'une séance en groupe et pratique de la séance.

3^{ème} jour : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h30

Construction d'une séance en binôme

Restitutions et QCM