



Institut des métiers de la forme (IMF)

27 rue de Fontarabie 75020 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Mail : contact@ecole-imf.fr

Site internet : www.ecole-imf.fr

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

SIRET : 398 991 042 00084 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS

PROGRAMME DE FORMATION

(Art L 6353-1 Code du travail)

Intitulé formation :

YOGA AERIEN UNIFLY BASE niveau 1

Formation qualifiante pour acquérir les techniques de niveau 1 de la méthode Yoga Unifly.

Objectif /Compétences visées :

- Maîtriser les techniques de l'activité (Connaître le répertoire technique / Maîtriser sa technique personnelle)
- Concevoir et conduire une séance (Mettre en place et mener une séance en respectant l'aspect sécuritaire / S'adapter au public participant à la séance / Justifier le contenu et l'organisation de sa séance grâce à des connaissances techniques et pédagogiques / Savoir évaluer sa séance objectivement)
- Maîtriser les connaissances sur l'environnement de l'activité (Connaître l'environnement général du Yoga Unifly / Connaître les spécificités du Yoga Unifly niveau 1)

Public :

Cette formation s'adresse à tous les publics à partir de 18 ans.

Le financement peut être personnel et/ou pris en charge par l'employeur ou un organisme financeur.

La formation est accessible pour les personnes en situation de handicap (rampe d'accessibilité, plateforme élévatrice extérieure, rampe d'accès aux PMR à la porte. Nous contacter pour toute demande d'informations.

Référente du public en situation de handicap : Céline KERMANACH : 06 24 23 47 33).

Prérequis :

Pour accéder à la formation, il faudra :

> Avoir déjà suivi des cours de Yoga en tant que pratiquant pour au moins 10h.

Aucune autre connaissance particulière préalable n'est obligatoire.

Positionnement à l'entrée en formation :

Le centre de formation intervient auprès du stagiaire pour vérifier et adapter les objectifs de la formation aux publics formés :

- >Rendez-vous individuel téléphoniques ou physiques
- >Mails personnalisés
- >Dossier d'inscription détaillé pour évaluer le parcours du candidat, évaluer son niveau physique et sa motivation, et vérifier l'adaptation du profil aux objectifs de la formation.
- >Entretien individuel de positionnement lors de l'inscription pour prendre en compte le parcours et les diplômes déjà validés. Mise à jour du volume horaire de formation et du tarif si nécessaire.

Equivalences et passerelles :

Il n'y a pas d'équivalences proposées et acceptées pour cette formation qualifiante qui est propre à l'IMF.
Il n'y a pas de validation par bloc de compétences.

Durée et horaires :

Cf calendrier joint.

La formation se déroulera uniquement en présentiel, **entre le 21 et le 23 avril 2023**

Un total de 24 h réparties sur 3 jours :

21 avril 2023 :	8h
22 avril 2023 :	8h
23 avril 2023 :	<u>8h</u>
	24h

Les horaires des cours prévus sont de 8h/jour: 9h00 à 13h00, soit 4h le matin (*sous réserve de modifications*) et 14h00 à 18h00, soit 4h l'après-midi (*sous réserve de modifications*).

Méthodes mobilisées : moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La pédagogie se répartie entre les cours théoriques en salle de formation où les stagiaires sont assis (40% du temps total de formation environ) et les cours de pratique physique YOGA UNIFLY (60% restant).

Notre démarche est la suivante :

- >présentation des éléments théoriques simples
- >utilisation du paper-board
- >Présentation power-point sur vidéo-projecteur et diffusion de vidéos si nécessaire
- >**travail sur support pédagogique remis aux stagiaires**
- >apports méthodologiques illustrés d'exemples
- >échange et débat par de la participation active et l'expérimentation des stagiaires
- >exercices de mise en situation

La formation théorique et pratique :

Elle se déroulera dans les locaux du club de sport CMG St-Lazare 11-13 rue Boursault 75017 PARIS.

La pratique se fera dans une salle comprenant tout le matériel adapté. Il y aura également paper-board, et vidéoprojecteur portable.

Des supports papiers seront distribués.

Les formateurs intervenants sont* :

NOM	PRENOM	DIPLÔMES
FRANCOIS	Noémie	>BPJEPS AGFF >Extreme HIIT Yoga >Pilates Fusion >Antigravity >Yoga Align >Unifly
CANADA VICENTE	Jonatan	>World aerobic gymnastic Champion >European aerobic gymnastic champion >World games aerobic gymnastic champion >Coach sportif

**(sous réserve de modifications)*

Contenu

- Présentation UNIFLY
- Base d'une session
- Apprentissage des inversions
- Compétences du Trainer UNIFLY
- Séquences d'entraînement
- Comment construire une séance
- Mises en situation...

Modalités d'évaluation et suivi des stagiaires pendant et à l'issue de la formation

Les stagiaires sont suivis pendant la formation grâce aux outils suivants :

- >En début de formation : auto positionnement sur les compétences attendues, puis **évaluation par le formateur** selon la grille des compétences attendues.
- >**Interrogations orales** tout au long de la formation pendant les modules de formation.
- >**Mises en situation pédagogiques** (situations individuelles et par groupe, préparation de séances, animation et analyse de séances)
- >**Feuilles d'émargement** à signer par demi-journée par le stagiaire et par le formateur.

- >Evaluation en fin de formation : QCM, passage pédagogique, entretien.
- >**Questionnaire de satisfaction** de fin de formation.

En fin de formation les stagiaires reçoivent :

- >**Une attestation de fin de formation** rappelant notamment le nombre d'heures.
- >Suite à l'évaluation en fin de formation, les stagiaires reçoivent une attestation de qualification IMF **en cas de validation**.

Indicateurs

Nombre de stagiaires lors de la dernière session	8
Taux moyen abandon formation	0%
Taux moyen retour aux enquêtes de satisfaction	80%
% moyen de stagiaires satisfaits de la formation	90%

Référents de l'organisme de formation, chargée des relations avec les stagiaires

Responsable pédagogique :

Celine KERMANACH

celine.kermanach@ecole-imf.fr

06.24.23.47.33

Administratif :

Julie CHIRON

julie.chiron@ecole-imf.fr

01.43.70.05.33

Quentin ALLAIN-LAUNAY

quentin.allain-launay@ecole-imf.fr

01.43.70.05.33

Institut des métiers de la forme (IMF)

27 rue de Fontarabie 75020 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

SIRET : 398 991 042 00084 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS