



Institut des métiers de la forme (IMF)

Organisme de formation et Centre de formation des apprentis

27 rue de Fontarabie 75020 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Mail : imf@cmgsportsclub.com

Site internet : www.ecole-imf.fr

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

Numéro UAI : 0756115P

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 200h Alliance

Formation qualifiante pour acquérir les techniques de l'activité Yoga (principalement Vinyasa).

Objectif /Compétences visées :

- Maîtriser les techniques de l'activité (Connaitre 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 (Connaitre l'environnement général du Yoga / Connaitre les spécificités du Yoga Vinyasa)

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 aux 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 :

Nous conseillons une pratique minimale de 10h de Yoga Vinyasa ou autre Yoga en tant que pratiquant.

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 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 ou passerelles pour cette formation IMF.
Il n'y a pas de validation par bloc de compétences.

Durée et horaires :

Cf calendrier joint.

La formation se déroulera en présentiel et distanciel synchrone, **entre le 12/02/2022 et le 30/06/2022.**

Un total de 184h réparties sur plusieurs modules :

| | |
|-----------------------|-------------|
| 12 au 17 fev 2022 : | 6x8h |
| 25 au 27 mars 2022 : | 3x8h |
| 09 au 10 avril 2022 : | 2x8h |
| 23 au 24 avril 2022 : | 2x8h |
| 07 au 08 mai 2022 : | 2x8h |
| 04 au 05 juin 2022 : | 2x8h |
| 25 au 30 juin 2022 : | <u>6x8h</u> |
| | 184h |

(+ Pratique personnelle en lien avec la formation, orientée par les enseignants avec objectifs spécifiques définis : + 16h)

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

Méthodes mobilisées : moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La pédagogie se répartie entre les cours théoriques présentiels en salle de formation où les stagiaires sont assis (27% du temps total de formation environ), les cours de pratique physique en présentiel (50% du temps environ) et la formation à distance synchrone par logiciel ZOOM (23% du temps restant environ).

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 :

Elle se déroulera dans les locaux de l'IMF, 27 rue de Fontarabie 75020 PARIS.

Les stagiaires seront dans une salle de cours théoriques comprenant 20 places assises, tables, paper-board, tableau effaçable, vidéoprojecteur portable.

Des supports papiers seront distribués.

La formation pratique :

Elle se déroulera également dans les locaux de l'IMF, 27 rue de Fontarabie 75020 PARIS.

La pratique se fera dans une salle comprenant tout le matériel adapté.

Les formateurs intervenants sont* :

| NOM | PRENOM | DIPLÔMES |
|-------------------------|---------|---|
| BAATI | Marion | >BPJEPS AGFF IMF 2015 >Yoga Teacher RYS200 YACEP > Stages intensifs avec Mathieu Boldron , Briohny et Dice >Yin Yoga Yoga Alliance |
| BEILLEAU | Aude | >BEES Métiers de la Forme 2002 >Les Mills >Pilates Matwork niveaux 1 – 2 – 3 >Pilates Reformer et Cadillac >Strala Yoga et Yoga Vinyasa > Yoga Périnatal – Dr Bernadette de Gasquet >Diététique |
| BAATI | Adil | >BPJEPS AGFF CREPS >Yoga Teacher 200h >Massage thaï >DU Sport et nutrition |
| FOJUTOWSKI SILVA | Tatiana | >Yoga Teacher 200h >Naturopathie >Yoga pré et post natal De Gasquet >Spirothérapie >Yin Yoga |
| GANES | Samuel | >Yoga Alliance Ashtanga et Vinyasa >Thaï Yoga massage >Spécialisation Pranayamas >Sophrologie >Spirothérapie |
| GOBILLARD | Mélanie | >Sage-Femme >Méthode APOR De Gasquet >Yoga sans dégâts |

**(sous réserve de modifications)*

Contenu

- >Branches du Yoga (Yamas, Nyamas, Asanas, Pranayamas, Pratiyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi)
- >Les chakras (Muladhara, Svadhista, Manipura, Anahata, Vishudda, Ajna, Sahasrara)
- >Les Koshas (corps physique, corps subtil, corps de lumière)
- >Postures de base, ancrage et fondations.
- >Méditation, respiration et conscience
- >Découverte des ajustements et des variations de posture.
- >Comment construire une séance, choisir un thème
- >Pré et post natal
- >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)
- >**QCM** pour valider les compétences visées en milieu de formation
- >**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 | 13 |
| Taux moyen abandon formation | 3% |
| Taux moyen de réussite à la certification | 100% |
| Taux moyen retour aux enquêtes de satisfaction | 100% |
| % moyen de stagiaires satisfaits de la formation | 91% |

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

Coordinatrice formation :

Aude BEILLEAU

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