



## Filière partenariale

# YOGA FONDAMENTAL BY LEADERFIT

Un partenariat

**LEADERFIT'**



**Durée :**  
42 heures en centre



**dates :**  
22 et 23/10/2020 et  
du 26 au 29/04/2021



**Lieu de la formation :**  
CREPS d'Aix-en-  
Provence (13)



**Effectifs max :**  
14 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
08/10/2020



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports Pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS

### Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en Salle
- titulaire du CQP ALS option AGEE
- titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champs sportif (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du PSC 1 (Premiers Secours Civiques de niveau 1)
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)
- être à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)  
> <https://eaps.sports.gouv.fr>

### Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

### Objectifs de la formation :

- comprendre la notion de yoga dynamique et devenir autonome dans la pratique du yoga dynamique
- connaître les bases de la pratique corporelle (respiration et mouvement synchronisé, enchaînement de postures)
- comprendre et enseigner les 3 principes fondamentaux du yoga : la respiration / la concentration / la philosophie
- pouvoir retransmettre l'ensemble du contenu auprès d'un public débutant

### Contenus :

- découverte du yoga dynamique (définition, ses bienfaits...)
- apprentissage de la respiration yogique (anatomie, techniques, exercices)
- approfondir l'apprentissage de la respiration avec différents outils de concentration et techniques précises de respiration de base et spécifiques au yoga (respiration complète, ujjai, dhristi, bandhas)
- apprentissage des adaptations des postures au niveau fondamental avec utilisation d'accessoires (cale, sangle et mur)
- découverte du dynamisme énergétique des postures créées par l'enchaînement des séries de postures dans le système du yoga vinyasa

### Moyens techniques et pédagogiques :

- alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

### Outils de formation :

- manuel de formation illustrant les différentes techniques

### Directeur de Formation, formateurs et/ou intervenants :

- formateurs Leaderfit' habilités au module Yoga Fondamental

### Modalités de validation :

- feuilles de présence
- émargements
- formulaires d'évaluation de la formation
- évaluation formative : mises en situation pratique, animation de séquences





**Durée :**  
42 heures en centre



**dates :**  
22 et 23/10/2020 et  
du 26 au 29/04/2021



**Lieu de la formation :**  
CREPS d'Aix-en-  
Provence (13)



**Effectifs max :**  
14 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
08/10/2020



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports Pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS



**Restauration  
et hébergement :**

Externe	NON
Demi-Pension (déjeuner midi)	NON
Hébergement	NON



**Taux de réussite  
et de satisfaction :**

100 % <sup>(1)</sup>	9,3 / 10 <sup>(1)</sup>
----------------------	-------------------------

<sup>(1)</sup> statistiques de la dernière promotion

### Modalités de certification :

- pour y accéder :
  - avoir animé des séquences Yoga Fondamental au minimum durant 3 mois
- épreuves d'évaluation :
  - épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - épreuve de connaissance sous forme d'un QCM

### Diplôme remis :

- certificat Leaderfit' "LF' Yoga Fondamental"

### Points forts :

- une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur.
- un contenu indispensable pour répondre aux demandes de bien-être et de santé au quotidien, adapté aux besoins de chacun, tant pour les pratiquants que pour les animateurs
- des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga Fondamental

### Pour aller plus loin :

- nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations Leaderfit' Yoga Intermédiaire

### Déroulé de la formation :



### Comment s'inscrire à la formation :

- **Positionnement :**  
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Dans la rubrique FORMATION :  
choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :

CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- **Après le positionnement :**  
Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription.

Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- **Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :**  
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière

En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité Départemental EPGV est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

### CONTACTEZ-NOUS

COREG EPGV PACA  
Quartier Belle Aureille  
Micropolis - Bât Isatis  
05000 GAP

06.83.20.94.17

[formationpaca@comite.epgv.fr](mailto:formationpaca@comite.epgv.fr)

[coregepgvpaca.fr](http://coregepgvpaca.fr)

