

PROGRAMME DE FORMATION

ANIMATEUR NIVEAU 1 - NORDIC YOGA® - 14 h

Objectif pédagogique	Le but de cette formation « Animateur Niveau 1 Nordic Yoga® » est d'acquérir les bases du Nordic yoga®. A l'issu de cette formation de 2 jours en présentiel plus 3 semaines de formation à distance sous forme de 3 rencontres en visioconférences de 90 minutes chacune, vous serez capable d'animer des séances de Nordic Yoga® pour débutant. Vous pourrez également largement vous en servir pour varier vos séances de Marche Nordique et/ou vos séances de yoga (tout type confondu). Vous pouvez aussi tout simplement suivre cette formation afin d'améliorer votre pratique personnelle, que ce soit en marche nordique et/ou en yoga. Les objectifs de cette formation « Animateur niveau 1 Nordic Yoga® » prennent en compte la connaissance de tous les aspects de l'activité du point de vue historique, mais aussi ses influences, ses caractéristiques, ses bienfaits. Vous serez également capable d'expliquer, comprendre et maîtriser la technique de marche propulsive utilisée dans le Nordic Yoga® (marcher comme un guerrier) ainsi que les enchaînements de postures abordés lors de la formation « Animateur niveau 1 Nordic Yoga® ». Vous serez également en capacité de comprendre et de maîtriser les mécanismes de la respiration.
Public concerné	- Tous public
Prérequis	-Savoir lire, écrire et comprendre le français -Afin de pouvoir encadrer le Nordic Yoga® vous devez impérativement avoir suivi les 2 jours de formation en présentiel ainsi que l'intégralité des visioconférences proposées dont l'intitulé est « Animateur Niveau 1 Nordic Yoga® ». -Licence cadre S.I.R.E.S., plus un diplôme de la branche du sport ou en cours de formation : CQP, BEMF, BPJEPS APT, AGFF, licence STAPS. -Si vous avez déjà fait une formation Yoga ou Marche Nordique, vous pouvez vous inscrire à la formation sur présentation d'un justificatif. Les débutants que ce soit en Marche Nordique ou en Yoga sont acceptés. Nous vous demanderons si c'est votre cas de bien vouloir vous inscrire avant la formation à des cours de yoga (type hatha yoga, c'est-à-dire yoga à dominante physique) ainsi que dans un club affilié à la FFA (Fédération Française d'Athlétisme) pour pratiquer la marche nordique. L'association SIREs met en place des séjours d'initiation afin de découvrir le Nordic Yoga®. Ces séjours vous apportent les bases de l'activité et vous permet de valider un volume horaire nécessaire pour votre participation à la formation. Hormis cette possibilité, un justificatif vous sera demandé attestant un minimum de 20 heures de pratique pour chacune de ces deux activités.
Modalité d'admission	Admission sans disposition particulière
Programme de formation détaillé	Les différents thèmes abordés : - Historique du Nordic Yoga® : comment est né le Nordic Yoga, ses origines, ses influences (Visioconférence). - Approche et connaissance des différentes pratiques présentes dans le Nordic Yoga® : yoga Ashtanga, la Marche nordique, la marche Afghane, le Pilates, l'Athlétisme (Visioconférence). - Approche de la respiration : respiration totale, respiration ujjayi (Visioconférence et mise en pratique lors des 2 jours). - Enchaînements précis de postures spécifiques au Nordic Yoga® (enchaînements relatifs au niveau 1 Animateur Nordic Yoga®) : analyse et pratique de chaque posture en groupe ainsi que par deux ou trois. (But : maîtriser et connaître chaque posture relative au « Animateur niveau 1 Nordic Yoga® »). - Savoir transmettre et animer des séances pour débutant de Nordic Yoga®. - La fluidité des enchaînements avec la synchronisation mouvement-respiration : étude du vinyasa et importance de la respiration. - Les 4 points de repères en Nordic Yoga® : focaliser son attention sur l'exécution de sa gestuelle et de sa posture lors des déplacements (pratique en extérieur). - Anatomie et physiologie de la respiration (Visioconférence). - Apprendre à corriger et guider dans la réalisation des postures, de la marche nordique et des différentes respirations. - Donner les bonnes consignes : verbales, tactiles, imagées.

Validation de la formation	Pendant toute la durée de la formation, le stagiaire devra signer une feuille de présence journalière et ainsi respecter les horaires indiqués. Des supports papiers et informatiques seront remis au stagiaire résumant les points essentiels abordés en formation. A la suite de la formation une évaluation pratique et pédagogique ainsi qu'un entretien oral seront réalisés afin de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances nécessaires ainsi que les gestes liés à la pratique en question. Le stagiaire recevra des dates précises pour ces deux évaluations dans un délai maximum de 8 semaines suivant le dernier jour de formation. L'évaluation de la pratique se fera par l'envoi d'une vidéo du stagiaire par internet. Une séquence de postures (déterminée par le formateur) devra être réalisée par le stagiaire lui-même puis envoyée à l'évaluateur (le formateur). Le stagiaire disposera d'un délai d'un mois pour envoyer sa vidéo (cette séquence vidéo devra avoir une durée comprise entre 6 et 10 minutes). L'évaluation pédagogique se déroulera de la sorte : envoi d'une vidéo montrant le stagiaire en situation pédagogique ; savoir donner les bonnes consignes verbales, tactiles à une tierce personne (élève) afin qu'il puisse réaliser un enchaînement de postures issu du niveau 1 Nordic Yoga®. Cette situation pédagogique sera définie par le formateur et envoyée au stagiaire qui aura alors un mois pour envoyer sa vidéo. L'entretien oral se fera à distance avec le formateur via Skype ou tout autre logiciel permettant aux utilisateurs de passer des appels téléphoniques ou vidéo via Internet, ainsi que le partage d'écran. Cet entretien a pour but de vérifier les acquis des connaissances théoriques abordées lors de la formation sur la pratique visée (durée 90 minutes). Suite à l'entretien oral et à l'envoi des vidéos de son évaluation pratique et pédagogique, le stagiaire se verra remettre une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée précise de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.
Modalités pédagogiques	Formation avec méthode participative et démonstrative. <u>Horaires de la formation en présentiel :</u> Mercredi 9h – 12h (pause déjeuner) 13h30 – 17h30. Jeudi 9h – 12h (pause déjeuner) 13h30 – 17h30. <u>Horaires des visioconférences (formation à distance) :</u> -3 visioconférences de 90 minutes faisant suite à la formation en présentiel réparties en concertation avec la disponibilité des participants.
Moyens et supports pédagogiques	Lors de cette formation nous alternerons des temps entièrement dédiés à la pratique de l'activité en extérieur (lors des temps en présentiel) et des temps théoriques sous forme de visioconférences. Les contenus théoriques seront donc vécus à distance via une plateforme de partage d'écran (PowerPoint, vidéos). Des supports PDF seront remis au stagiaire résumant l'essentiel des contenus abordés ; des prises de notes seront nécessaires lors des visioconférences Les vidéos pédagogiques ainsi que les tutoriels seront également transmis via internet. Les coachings personnalisés seront donnés par téléphone. Les stagiaires seront amenés à être filmés pour ensuite être analysés en groupe ; ces vidéos ne pourront en aucun cas être réutilisées dans un autre cadre que la formation hormis l'accord du sujet concerné. La pratique extérieure nécessite que le stagiaire soit en possession de son propre équipement sportif pouvant répondre aux différentes conditions climatiques et à la pratique en elle-même (bâtons de marche nordique, chaussures de sport, vêtements de sport, sac à dos réglable avec maintien ventrale et/ou thoracique).
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Les personnes qui rencontreraient des difficultés pour cause de situation de handicap, même léger, sont priées de bien vouloir nous consulter au moment de leur inscription, afin de nous permettre d'évaluer ensemble un dispositif d'adaptation de notre formation.
Durée de la formation et horaire de base	14h en présentiel + 7h par jour soit de 09h à 12h30 et de 13h30 à 17h.
Information sur la certification	
Profil du formateur	Thomas FAILLAT, fondateur du Nordic Yoga®, originaire de la région Bordelaise, s'est installé depuis 2014 en Allemagne dans la ville de Köln. Thomas a pratiqué l'Athlétisme pendant plus de vingt années et son corps s'est forgé dans cette discipline où le corps apprend en extérieur à mieux se mouvoir.

	Amélioration de la gestuelle, de la coordination, de l'endurance, de la force et de l'explosivité, de l'amplitude et de la flexibilité. Toutes ces qualités physiques il a ensuite appris à les analyser lors de sa formation à l'université des STAPS de Bordeaux. Il obtient ainsi un Master en ingénierie de l'entraînement sportif avec une spécialisation dans le domaine de la santé. Il obtient une solide expérience dans la préparation physique de l'athlète de haut niveau ainsi que dans la prévention de la santé du sénior. Très vite il comprit que la performance et la santé pouvaient s'unir et aboutir à un coaching de qualité. Il obtient également le statut de Coach Athlé Santé reconnu par le ministère de la santé. Il enseigne notamment la marche nordique pour ses vertus pour la santé et l'amélioration des qualités physiques et devient ensuite formateur régional pour la fédération française d'Athlétisme. Depuis son arrivée en Allemagne, Thomas s'est fortement rapproché d'une forme spécifique de yoga (l'Ashtanga). Parallèlement il est devenu professeur de Pilates (POLESTAR Pilates) spécialisé en rééducation et dans le mouvement. Thomas s'est investi pendant trois années dans la recherche et les rencontres professionnelles afin de créer une activité réunissant les bienfaits de toutes ces disciplines. De par sa formation d'ingénieur en sport santé et son vécu d'athlète, son expertise dans le domaine du Pilates, du Yoga et de la marche nordique, ses expériences dans l'animation de débats et de conférences sur les thèmes du sport santé, de ses nombreuses années en tant que Coach sportif en entreprise et à domicile, de ses différents rôles de formateurs dans la prévention de chutes, de la marche nordique auprès de public très variés, Thomas vous propose sa vision du sport santé, une activité qui se nourrit de son parcours et de son envie de partager, le Nordic Yoga®.
Tarif de la formation	Formation uniquement réalisable en interentreprise : 550 EUROS NET PAR STAGIAIRE
Lieu de la formation	113 rue alphée maziéras 24000 PERIGUEUX
Formation éligible au CPF	Non
Contact / Information / demande de dossier de pré-inscription	Maeliss NABOULET – assistante administrative 113 rue alphée maziéras 24000 PERIGUEUX 05 53 06 86 47 formation@groupe-ass.com

Qui peut financer ma formation ?

Que vous soyez un professionnel, une entreprise ou un particulier vous pouvez demander une prise en charge auprès d'un organisme, nous vous donnons ci-dessous les principaux dispositifs de prise en charge :



Pour apprendre un métier :

Le contrat d'apprentissage, le contrat de professionnalisation ; la période de professionnalisation, les emplois d'avenir.



Pour obtenir une qualification ou une certification reconnue :

- Le CPF (Compte personnel de formation)
- Le CIF (Congé individuel de formation)
- La VAE (Validation des acquis de l'expérience)
- Le FIA (Formation Individuelle AGEFIPH)



Pour Faciliter le retour à l'emploi –

LE POLE EMPLOI

- Le CSP (Contrat de sécurisation professionnelle)
- La POE Individuelle ou collective (préparation opérationnelle à l'emploi)
- L'AIF (Aide Individuelle à la Formation)
- L'AFPR (action de formation préalable à l'embauche)



Autres financements :

- Le PFE (Plan de formation entreprise) /OPCO
- L'entretien professionnel, le CEP (Conseil en évolution professionnelle)

Notre équipe reste à votre écoute pour toutes questions

Consultez notre site internet et accédez à notre catalogue de formation, vous pouvez faire vos demandes d'inscriptions sur internet ! www.a2sformation.com

Retrouvez nous sur les reseaux
#a2sformation

