

PROGRAMME DE FORMATION

INSTRUCTEUR NIVEAU 1 - NORDIC YOGA®

2x3 jours - 42h

<p>Objectif pédagogique</p>	<p>Le but de cette formation « INSTRUCTEUR NIVEAU 1 NORDIC YOGA® » est d'acquiescer les fondamentaux du NORDIC YOGA®. A l'issue de cette formation de 7 jours en présentiel plus 8 semaines de formation à distance vous serez capable d'animer des séances de DENORDIC YOGA® pour débutant pour les amener à un niveau confirmé relatif au niveau 1 EN NORDIC YOGA®. 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 « INSTRUCTEUR NIVEAU 1 NORDIC YOGA® » prennent en compte la connaissance de tous les aspects de l'activité du point de vue historique ,mais aussi les influences , ses caractéristiques , ses bienfaits. Vous serez également capable d'expliquer, comprendre et maîtriser les enchaînements de postures abordées lors de la formation INSTRUCTEUR NIVEAU 1 NORDIC YOGA. Vous serez en capacité de comprendre et maîtriser les mécanismes de la respiration ainsi que les différents rythmes utilisés lors des déplacements en marche nordique.</p>
<p>Public concerné</p>	<p>Tout public</p>
<p>Prérequis</p>	<p>-Afin de pouvoir encadrer le Nordic Yoga® vous devez impérativement avoir suivi les 7 jours de formation en présentiel ainsi que l'intégralité des visioconférences proposées dont l'intitulé est « Instructeur Niveau 1 Nordic Yoga® ».</p> <p>-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, license STAPS.</p> <p>-Si vous avez déjà fait une formation Yoga ou Marche Nordique, vous pouvez vous inscrire à la formation sur présentation d'un justificatif.</p> <p>Préconisations : 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.</p> <p>L'association SIREs met en place des séjours d'initiation afin de découvrir le Nordic Yoga®.</p> <p>Ces séjours vous apportent les bases de l'activité et vous permet de valider un volume horaire nécessaire pour votre participation à la formation.</p> <p>Hormis cette possibilité, un justificatif vous sera demandé attestant un minimum de 20 heures de pratique pour chacune de ces deux activités</p>
<p>Modalité d'admission</p>	<p>Admission sans disposition particulière</p>
<p>Programme de formation détaillé</p>	<p>Les différents thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Historique du Nordic Yoga® : comment est né le Nordic Yoga, ses origines, ses influences (cours théoriques en salle). - Approche et connaissance des différentes pratiques présentes dans le Nordic Yoga® : yoga Ashtanga, la Marche nordique, la marche Afghane, le Pilates, l'Athlétisme (cours théoriques en salle). - Approche de la respiration : respiration totale, respiration ujjayi, la méditation de pleine conscience, les bienfaits (alternance cours théoriques en salle et de pratiques en extérieur). - Enchaînements précis de postures spécifiques au Nordic Yoga® (enchaînements relatifs au niveau 1 du Nordic Yoga® : analyse et pratique de chaque posture en groupe ainsi que par deux ou trois (alternance d'analyses théoriques en salle et de pratiques en extérieur). <p>But : maîtriser et connaître chaque posture relative au « niveau 1 Nordic Yoga® ». Savoir transmettre et animer des séances de Nordic Yoga®.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La fluidité des enchaînements avec la synchronisation mouvement-respiration : étude du vinyasa et importance de la respiration (alternance de cours théoriques et mise en pratique en extérieur).

	<ul style="list-style-type: none"> - Les 10 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 des postures en Nordic Yoga® (cours théoriques en salle). - Anatomie et physiologie de la respiration (cours théoriques en salle). - Apprendre à corriger et guider dans la réalisation des postures, de la marche nordique et des différentes respirations (pratique en salle et/ou en extérieur). - Donner les bonnes consignes : verbales, tactiles, ... (pratique en salle et/ou en extérieur). - Le pouvoir de l'intention, les mots magiques lors des phases en déplacement. - Chanter le son « AUM » lors de la phase de méditation en position assise.
Validation de la formation	<p>Pendant toute la durée de la formation, le stagiaire devra signer une feuille de présence journalière et ainsi respecter les horaires indiqués.</p> <p>Des supports papiers et informatiques seront remis au stagiaire résumant les points essentiels abordés en formation.</p> <p>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.</p> <p>Le stagiaire recevra des dates précises pour ces deux évaluations dans un délai maximum de 8 semaines suivant le dernier jour de formation.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Cet entretien a pour but de vérifier les acquis des connaissances théoriques abordées lors de la formation sur la pratique visée (durée 90 minutes).</p> <p>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.</p>
Modalités pédagogiques	Exposés théoriques / Mises en situation pratiques / études de cas et partage d'expériences.
Moyens et supports pédagogiques	<p>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.</p> <p>Les contenus théoriques seront donc vécus à distance via une plateforme de partage d'écran (PowerPoint, vidéos).</p> <p>Des supports PDF seront remis au stagiaire résumant l'essentiel des contenus abordés ; des prises de notes seront nécessaires lors des visioconférences.</p> <p>Les vidéos pédagogiques ainsi que les tutoriels seront également transmis via internet.</p> <p>Les coachings personnalisés seront donnés par téléphone.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>
Accessibilité	<p>Formation accessible aux personnes en situation de handicap.</p> <p>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.</p>
Durée de la formation et horaire de base	<p>42 heures</p> <p>7h/jour – 09h à 12h et de 13h45 à 17h45 : sur 14 jours (2 semaines non consécutives).</p>

Information sur la certification	
Profil du formateur	Fondateur du Nordic Yoga, diplômé de l'université des STAPS de Bordeaux, Master en ingénierie de l'entraînement sportif avec une spécialisation dans le domaine de la santé, solide expérience dans la préparation physique de l'athlète de haut niveau ainsi que dans la prévention de la santé du sénior.
Tarif de la formation	Formation uniquement réalisable en interentreprise : 1500 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

