

PROGRAMME FORMATION YIN YOGA - 40H



ENSEIGNER LE YIN YOGA – 40H

Cette formation professionnelle de 40 heures a pour objectif de permettre à des professeurs de yoga et professionnels du mouvement d'acquérir les compétences nécessaires pour **concevoir, animer, adapter, sécuriser et évaluer des séances de Yin Yoga**, en tenant compte des besoins, des capacités, des objectifs et des éventuelles situations de handicap des pratiquants.

Le Yin Yoga est une pratique au sol fondée sur le maintien prolongé de postures, l'écoute corporelle, la respiration et l'intégration. Cette formation permet d'en comprendre les fondements techniques, pédagogiques et énergétiques afin d'enseigner avec cohérence, sécurité et justesse.

Elle s'inscrit dans une logique de professionnalisation de l'enseignement du Yin Yoga, conformément aux exigences du référentiel de certification « Enseigner le Yin Yoga », qui vise la conception, l'animation, l'adaptation, l'ajustement, l'évaluation et la sécurisation des séances.

Public visé

- Professeurs de yoga souhaitant intégrer le Yin Yoga à leur enseignement
- Professionnels du sport, du mouvement ou du bien-être
- Praticiens en approches corporelles ou thérapeutiques souhaitant enrichir leur accompagnement

Prérequis

- Justifier d'une activité de professeur de yoga ou d'une pratique régulière et sérieuse du yoga
- Être en capacité de suivre une formation incluant pratique, observation, analyse et mise en situation pédagogique

PROGRAMME FORMATION YIN YOGA - 40H

Le référentiel indique comme prérequis le fait de justifier d'une activité de professeur de yoga.

Durée

40 heures

Modalité

Formation en présentiel / résidentiel, incluant apports théoriques, pratique guidée, études de cas, mises en situation pédagogiques, travail en binôme et temps d'analyse.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les besoins, attentes, limitations et objectifs des pratiquants afin de proposer une séance de Yin Yoga adaptée
- Concevoir une séance de Yin Yoga cohérente en organisant postures, respirations, transitions et temps d'intégration
- Intégrer des techniques respiratoires adaptées aux objectifs de la séance et au profil du public
- Animer une séance de Yin Yoga avec un langage clair, rassurant et adapté, en garantissant sécurité et qualité d'expérience
- Ajuster les postures verbalement ou par démonstration, dans le respect des limites corporelles et des principes du Yin Yoga
- Conduire un temps de retour post-séance afin de recueillir les ressentis et améliorer les séances futures
- Appliquer les règles d'hygiène, de sécurité, d'accessibilité et les principes éco responsables dans l'accueil et l'encadrement des publics

Ces objectifs sont directement alignés sur les compétences C1 à C7 du référentiel.

Contenu de la formation

Module 1 – Identifier les besoins des pratiquants et analyser le contexte de pratique

Compétence visée : C1

- Recueillir les informations utiles avant une séance : objectifs, niveau, état physique, contraintes, vécu de pratique
- Identifier les besoins spécifiques des pratiquants : débutants, intermédiaires, seniors, femmes enceintes, personnes en situation de handicap
- Prendre en compte les limitations articulaires, posturales, respiratoires ou émotionnelles
- Reformuler les besoins exprimés afin de valider sa compréhension
- Analyser le contexte de pratique : durée, horaire, saison, état de fatigue, espace, matériel disponible
- Études de cas et entraînement à l'entretien d'accueil

Ce module répond à l'exigence de recueil d'informations, d'écoute active, de prise en compte des besoins et de la confidentialité évoquées dans le référentiel.

Module 2 – Concevoir une séance de Yin Yoga cohérente, progressive et adaptée

Compétence visée : C2

- Définir l'objectif d'une séance : détente, assouplissement, recentrage, récupération, gestion du stress
- Choisir les postures selon le niveau des pratiquants et les objectifs visés
- Organiser les postures de manière cohérente : ouverture, fermeture, torsions, flexions, extensions douces, ancrage
- Structurer les transitions pour préserver la fluidité et la sécurité
- Intégrer les temps d'immobilité, d'observation, d'intégration et de retour au calme
- Construire une progression pédagogique respectueuse du rythme des pratiquants
- Créer des séances à thème : énergétique, saisonnier, émotionnel, anatomique ou philosophique

Le référentiel insiste sur la sélection des postures, la fluidité des transitions, les temps d'intégration et la cohérence de la progression pédagogique.

Module 3 – Intégrer la respiration dans l'enseignement du Yin Yoga

Compétence visée : C3

- Comprendre le rôle de la respiration dans la détente, la concentration et la régulation du système nerveux
- Intégrer la respiration abdominale, la cohérence cardiaque et certains pranayamas simples dans une séance
- Choisir une technique respiratoire en fonction de l'objectif pédagogique et du profil des pratiquants
- Donner des consignes claires, progressives et accessibles
- Coordonner souffle, présence et posture
- Adapter les exercices respiratoires aux limitations éventuelles

Le référentiel mentionne explicitement l'intégration de pranayamas, de cohérence cardiaque et de respiration abdominale selon les objectifs et capacités du public.

Module 4 – Animer une séance de Yin Yoga avec clarté, sécurité et qualité de présence

Compétence visée : C4

- Poser un cadre sécurisant dès l'accueil
- Présenter le déroulé et les objectifs de la séance
- Utiliser un langage simple, précis et adapté au niveau du groupe
- Guider verbalement les postures et les temps d'immobilité
- Proposer des visualisations guidées favorisant l'intériorité et le relâchement
- Adapter le rythme de la séance selon les réactions et besoins observés
- Utiliser les accessoires de manière pertinente pour favoriser confort, sécurité et efficacité

Le référentiel exige un langage adapté, des visualisations guidées, l'ajustement du rythme et des adaptations individualisées.

Module 5 – Ajuster les postures et accompagner la progression des pratiquants

Compétence visée : C5

- Observer les pratiquants avec précision
- Repérer les zones d'inconfort, compensations et erreurs fréquentes
- Proposer des ajustements verbaux ou des démonstrations adaptées
- Respecter les limites corporelles, la non-intrusion et les principes fondamentaux du Yin Yoga
- Adapter la posture avec supports, variantes ou sorties anticipées
- Donner des retours individualisés, positifs, bienveillants et constructifs
- Encourager l'autonomie, l'écoute de soi et une progression durable

Le référentiel insiste sur l'observation, l'ajustement non intrusif, le respect des limites, la sécurité et les corrections individualisées.

Module 6 – Conduire un temps d'intégration et recueillir les retours post-séance

Compétence visée : C6

- Clore une séance par un temps d'intégration physique, mentale et émotionnelle
- Favoriser l'expression libre des ressentis dans un cadre bienveillant
- Poser des questions pertinentes pour recueillir les effets perçus
- Observer les retours verbaux et non verbaux
- Analyser les feedbacks pour ajuster les séances futures
- Adapter son positionnement pédagogique selon les publics et les besoins observés

Le référentiel demande explicitement un temps de retour post-séance, l'écoute des ressentis et l'utilisation de ces retours pour améliorer la suite.

PROGRAMME FORMATION YIN YOGA - 40H

Module 7 – Garantir un cadre d'enseignement conforme, sécurisé, accessible et responsable

Compétence visée : C7

- Appliquer les règles d'hygiène et d'entretien de l'espace et du matériel
- Identifier les risques potentiels : sol glissant, circulation, matériel inadapté, obstacles
- Vérifier les conditions de sécurité et d'accessibilité d'un espace de pratique
- Connaître les principes de base liés à l'accueil en ERP
- Adopter une posture inclusive, respectueuse et non discriminante
- Intégrer des pratiques écoresponsables : limitation des déchets, usage de matériel durable, sobriété dans l'organisation
- Favoriser un cadre éthique, respectueux et sécurisant pour tous les publics

Le référentiel mentionne l'hygiène, la sécurité, l'accessibilité ERP, les procédures d'urgence, l'inclusion et les engagements RSE.

Contenus transversaux intégrés à la formation

Afin de soutenir l'acquisition des compétences d'enseignement, la formation inclut également :

- étude et analyse de postures fondamentales de Yin Yoga et de leurs variantes
- usage des accessoires : bolster, blocs, sangles, couvertures, mur, sacs de sable
- principes de biomécanique douce et compréhension des tissus conjonctifs
- fondements du Yin Yoga : origines, influences taoïstes, MTC, rapport Yin/Yang
- pratique guidée quotidienne autour de thèmes pédagogiques
- initiation au mantra, à la méditation et à certaines approches respiratoires complémentaires
- création de séquences thématiques et pédagogiques

Ces éléments existaient déjà dans ton programme initial, mais ici ils sont replacés au service des compétences professionnelles plutôt que comme simple contenu "inspirant".

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
 - Démonstrations pratiques
 - Études de cas
 - Mises en situation pédagogiques
 - Travail en binôme et en sous-groupes
 - Création de séquences
 - Analyse de pratique
 - Supports pédagogiques écrits
 - Quiz, questionnaires, exercices de synthèse
-

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis pourra comprendre :

- études de cas de conception de séance adaptées à un profil donné
- mises en situation d'animation d'une séance ou d'un extrait de séance
- observation des capacités d'accueil, d'adaptation, de guidage et d'ajustement
- création d'une séquence thématique argumentée
- retour oral ou écrit sur les choix pédagogiques
- questionnaire de satisfaction et bilan de fin de formation

Ton ancien programme parlait déjà de quiz, mise en situation et séquence à construire, mais c'était encore trop flou. Là, l'évaluation est beaucoup plus cohérente avec les modalités du référentiel, notamment étude de cas et mise en situation professionnelle reconstituée.