



Programme détaillé de la formation Pépites (16h)

Professeur de yoga spécialisé en Yoga adapté : faire un bilan de son élève et proposer des variations adaptées en cours collectif

JOUR 1 : Observer & Bilanter le rachis et le MI

Durée : 8h00

9h00 – 10h00 : Accueil

Accueil et présentation

Présentation du cadre et des objectifs

Tour de table : attentes et problématiques rencontrées

Clarification : qu'est-ce qu'un "bilan" en cours collectif ?

10h00 – 11h00 L'accueil des élèves en cours de yoga & l'échauffement

Contenu :

Questionner son élève avec justesse

Observer l'élève s'installer

Répondre aux questions classiques

Structurer un échauffement complet et pertinent

Pratique guidée :

Mini-séquence d'échauffement avec grille d'observation.

11h00 – 11h15 Pause

11h15 – 13h00 Faire un bilan du rachis

Contenu :



Observer le rachis (flexion, extension, inclinaisons, rotations)

Identifier compensations et zones raides

Proposer des postures qui permettent de bilancer le rachis

Pratique guidée :

Mini-séquence avec observation croisée entre participants.

13h00 – 14h00 Pause déjeuner

14h00 – 14h30 Sieste ou méditation guidée

14h30 – 16h00 **Faire un bilan des membres inférieurs**

Contenu - travail en petit groupe

Déterminer les postures pour bilancer les membres inférieurs

Apprendre à observer son élève

Analyser la morphologie

Analyser la mobilité

Analyser la souplesse

Analyser la force

16h00 – 16h30

Pause tisane

16h30 – 18h00 **Pratique guidée intégrative**

Mini-séquence complète avec :

Observation croisée

Analyse collective



Ajustements et variations

JOUR 2 : Observer & Bilanter la respiration et le Membre Supérieur

Durée : 8h00

9h00 – 9h30 Accueil

Tour de table & intégration

Retour sur la journée précédente

Difficultés / prises de conscience

Questions à approfondir

9h30 – 11h00 Bilan respiratoire en cours collectif

Contenu :

Observer la respiration (costale, abdominale, mixte, paradoxale)

Analyser le lien respiration / rachis / posture

Tests simples en collectif

Pratique guidée :

Mini-exploration respiratoire en binômes.

11h00 – 11h15 Pause

11h15 – 13h00 Intégrer la respiration dans la séquence

Adapter selon les profils respiratoires et douleurs

Jouer avec les consignes respiratoires

Proposer des Pranayamas adaptés

Pratique intégrative avec observation.

13h00 – 14h00 Pause déjeuner



14h00 – 14h30 Méditation / retour au corps

14h30 – 15h00 Bilan des membres supérieurs (théorie participative)

Observer épaules, coudes, poignets

Instabilité d'épaules

15h00 – 16h00 Postures pour bilancer les membres supérieurs

Analyse mobilité / stabilité

Lecture des épaules en appui

Analyse morphologique

Variations et adaptations

16h00 – 16h30 Pause

16h30 – 17h30 Pratique guidée intégrative

Mini-séquence complète intégrant :

Bilan respiration

Membre supérieur

Adaptations pédagogiques

Observation croisée + feedback collectif.

17h45 – 18h00 Tour de table de clôture

Ce que je retiens

Ce que j'intègre dans mes cours

Bilan à chaud