

RUNNING
yogis

RUNNING YOGIS
Académie

« Et devenir ambassadeur Running Yogis »

“Promotion 2019”

Paris - Lyon - Bruxelles



BÉNÉDICTE OPSOMER & PASCAL JOVER

Running Yogis

Ce concept unique et novateur élaboré par les 2 formateurs, est actuellement en plein essor. Si nous le pratiquons personnellement depuis presque 20 ans, nous n'avons réellement commencé à le déployer et à l'enseigner qu'en septembre 2016.

Le concept Running Yoga sont des cours hebdomadaires, des ateliers, des séjours en France et à l'étranger. Les séances consistent à utiliser le yoga pour améliorer l'expérience du running. Ce concept est également un outil utilisable en entreprise dans le cadre de la gestion du RPS.

A ce jour, la demande est telle que nous cherchons à élargir nos équipes, en formant des ambassadeurs Running Yogis. Le terme ambassadeur est choisi en toute connaissance de cause, car au-delà de l'aspect représentatif il y a également la dimension diplomatique. Ce concept avant-gardiste en France repose sur les valeurs du yoga traditionnel et qu'il sera primordial d'expliquer et de défendre.

En France, on estime le nombre de runners à plus de 12 millions et le nombre de pratiquants de yoga à presque 4 millions. Devenir ambassadeur de Running Yoga va vous ouvrir une nouvelle cible (le runner) et vous apporter un avantage concurrentiel non négligeable sur votre secteur d'activité. En effet ce concept est unique en France et à l'étranger. Il est le fruit de notre recherche et de notre pratique personnelle pendant presque 20 ans.

NOTRE CONCEPT EST DIVISÉ EN 2 VOLETS.

- Le premier volet consiste à travailler ce qui est commun à tous les types de foulées. Que l'on fasse de la route ou du trail, de la courte distance ou du longue distance, il y a un certain nombre de paramètres communs. C'est ce que nous appelons les Fondamentaux. Il y en a 5.
 - Une fois les fondamentaux acquis, nous proposons des Sessions Expert qui s'appuient sur ce qui a été travaillé précédemment, affinent et approfondissent en fonction des spécificités de la route ou du trail, de la durée de l'effort,...
- Le livre que nous avons écrit « Yoga Pour Runner » paru en 2017 et distribué dans toutes les grandes enseignes (FNAC, CULTURA, AMAZON, ...etc) apporte une visibilité extraordinaire et assoit une grande crédibilité auprès des pratiquants et des lecteurs.

INTEGREZ L'EQUIPE RUNNING YOGIS ET DEVEZ LES AMBASSEURS DE LA MARQUE

Par le biais de notre Académie, nous proposons une formation professionnelle de 110 heures qui vous donnera tous les outils pédagogiques pour assurer chez vous des sessions de Running Yoga. A l'issue de cette formation, les participants sont complètement autonomes pour transmettre tous les éléments fondamentaux du concept Running Yogis.

LES FONDAMENTAUX DE RUNNING YOGIS

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ? QUELS SONT LES PRÉREQUIS ?

Les postulants auront l'expérience d'une pratique régulière de la course à pied (route ou trail) de minimum 3 ans et d'une pratique de yoga.

LE PROFIL DES FUTURS AMBASSADEURS RUNNING YOGIS :

A ce jour, les critères principaux recherchés chez les futurs ambassadeurs Running Yoga sont la motivation, la volonté de s'investir dans le projet, le souhait de s'épanouir dans une nouvelle profession en plein essor avec des perspectives d'évolution et soutenu avec bienveillance par toute une équipe.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Cette formation professionnelle donnera tous les outils pédagogiques pour assurer des sessions de Running Yoga. A l'issue de cette formation, les participants maîtrisent les concepts fondamentaux du concept Running Yoga. Ils sont complètement autonomes et capables de préparer, appliquer et promouvoir l'enseignement des fondamentaux du Running Yoga (voir le paragraphe Running Yoga en page 1).

CONTENUS DE LA FORMATION :

Dans le but d'acquérir les compétences nécessaires à l'enseignement du Running Yoga, la formation couvrira un nombre de thèmes important et nécessitera du travail personnel.

L'enseignement comprend majoritairement de la pratique corporelle, mais également une part non négligeable d'apprentissages théoriques indispensables à la pleine compréhension du concept.

LES MATIÈRES THÉORIQUES ABORDÉES SONT LES SUIVANTES :

- Théorie énergétique
- Définition de l'esprit du yoga pour le running yoga
- Notions élémentaires de biomécanique
- Notions élémentaires de biologie et de physiologie
- Nutrition – application au sportif

POUR LA PARTIE PRATIQUE, les stagiaires développeront la capacité à enseigner les éléments fondamentaux du concept Running Yoga tels qu'ils sont définis en page 1 de ce document, par l'acquisition de connaissances posturales, techniques, biomécaniques et pédagogiques.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

L'acquisition des compétences sera faite pour la partie pratique par le biais d'ateliers de yoga, de running, ainsi que par des mises en situation des stagiaires.

Les éléments théoriques seront dispensés par le biais de conférences.

Il est demandé aux stagiaires de se procurer les documents suivants :

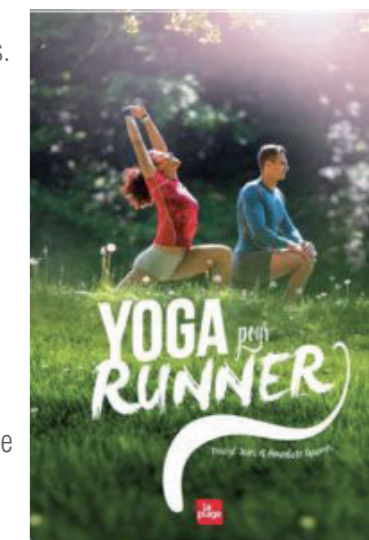
« Yoga pour Runner » de B. Opsomer et P. Jover (Editions La Plage)

« Yoga Sutras » traduction de F. Mazet (Editions Albin Michel)

« La voie de la paix intérieure » de BKS Iyengar (Editions J'ai Lu)

Ces ouvrages seront fréquemment utilisés en référence lors de la formation.

Par ailleurs un support de cours reprenant les éléments théoriques et la pédagogie du concept sera remis aux stagiaires.



ÉVALUATION DE LA FORMATION

La vérification de l'acquisition des compétences sera faite en contrôle continu pour la partie pratique corporelle.

La partie théorique sera validée par le passage d'un court examen le 3^{ème} week-end ainsi que d'un examen plus approfondi à l'issue de la semaine en résidentiel. Ces examens ne sont pas là pour sanctionner les participants mais pour les aider à vérifier que les points clefs de la formation (à la base de la qualité de leur enseignement du Running Yoga) ont été assimilés.

A l'issue de cette formation UN DIPLÔME D'ENSEIGNANT DE RUNNING YOGA sera délivré aux stagiaires qui auront validé les épreuves susmentionnées.

Le module de formation se déroule sur **110 heures** réparties de la manière suivante :

- **3 week-end de 3 jours**
- **une semaine** en résidentiel
- un **4^{ème} week-end** de recalibrage

Pour 2019 les dates suivantes ont été programmées : PARIS

22, 23 et 24 mars : Fondamentaux 1-2 : 20 Heures

- Présentation générale.
- Souffle, ceinture scapulaire.
- Points d'appui, rythme de la foulée.
- Théorie énergétique et esprit du yoga.

26, 27 et 28 avril : Fondamentaux 3-4 : 20 heures

- Bassin, rectitude du dos, notions de biomécanique.
- Souplesse et puissance énergétique.
- Notions de biomécanique, de biologie et de physiologie 1/2.

24, 25 et 26 mai : Synthèse des Fondamentaux : 20 heures

- Reprise et évaluation des points abordés lors des sessions précédentes.
- Notions de physiologie 2/2, notions de nutrition, application au sportif.

17 au 21 juin : Semaine en résidentiel : 36 heures

- Ancrage et approfondissement des bases reçues lors des week-ends, mise en situation d'enseignement, évaluation théorique finale, bilan intermédiaire.

MODALITÉS D'ORGANISATION

Les week-ends se dérouleront à Paris au Studio Cambronne, 71 rue Fondary, Paris 15^{ème} de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00. Le dimanche les cours cesseront à 17h00. La semaine en résidentiel aura lieu dans le Sud, à Cadaquès en Catalogne sur la côte méditerranéenne, sur les terres où le concept Running Yoga a vu le jour.

Attention, le nombre de places est limité à 20 stagiaires pour le groupe de PARIS !

2019 : LYON (nombre de place limité à 10 stagiaires)

1, 2 et 3 février : Fondamentaux 1-2 : 20 Heures

- Présentation générale.
- Souffle, ceinture scapulaire.
- Points d'appui, rythme de la foulée.
- Théorie énergétique et esprit du yoga.

1, 2 et 3 mars : Fondamentaux 3-4 : 20 heures

- Bassin, rectitude du dos, notions de biomécanique.
- Souplesse et puissance énergétique.
- Notions de biomécanique, de biologie et de physiologie 1/2.

5, 6 et 7 avril : Synthèse des Fondamentaux : 20 heures

- Reprise et évaluation des points abordés lors des sessions précédentes.
- Notions de physiologie 2/2, notions de nutrition, application au sportif.

13 au 17 mai : Semaine en résidentiel : 36 heures

- Ancrage et approfondissement des bases reçues lors des WE, mise en situation d'enseignement, évaluation théorique finale, bilan intermédiaire.

MODALITÉS D'ORGANISATION : Les week-ends se dérouleront à Lyon, à l'espace Broteaux, 13^{ter} Place Jules Ferry, 69006 Lyon de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00. Le dimanche les cours cesseront à 17h00.

2019 : BRUXELLES 🇧🇪 (nombre de place limité à 10 stagiaires)

22, 23 et 24 février : Fondamentaux 1-2 : 20 Heures

- Présentation générale.
- Souffle, ceinture scapulaire.
- Points d'appui, rythme de la foulée.
- Théorie énergétique et esprit du yoga.

15, 16 et 17 mars : : Fondamentaux 3-4 : 20 heures

- Bassin, rectitude du dos, notions de biomécanique.
- Souplesse et puissance énergétique.
- Notions de biomécanique, de biologie et de physiologie 1/2.

12, 13 et 14 avril: Synthèse des Fondamentaux : 20 heures

- Reprise et évaluation des points abordés lors des sessions précédentes.
- Notions de physiologie 2/2, notions de nutrition, application au sportif.

13 au 17 mai : Semaine en résidentiel : 36 heures

- Ancrage et approfondissement des bases reçues lors des WE, mise en situation d'enseignement, évaluation théorique finale, bilan intermédiaire.

MODALITÉS D'ORGANISATION : Les week-ends se dérouleront à Bruxelles, Centre Unimind, 1 avenue Maurice, 1050 Ixelles de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00. Le dimanche les cours cesseront à 17h00.

30 NOVEMBRE ET 1^{ER} DÉCEMBRE : WEEK-END DE RECALIBRAGE ET CLÔTURE : 14 heures

Les 3 groupes (PARIS, LYON, BRUXELLES) se retrouvent à Paris pour ce dernier week end, avec pour programme :

- recalibrage, réponses aux questions et interrogations concernant l'enseignement du Running Yoga
- cérémonie de remise des diplômes en présence de la marraine de la promotion Nathalie MAUCLAIR,
- bilan final.



Bénédicte OPSOMER :

Enseignante de Yoga

- Diplômée de l'EFYSO.
- Expérience du yoga Sivananda, Iyengar, Ashtanga, Yin-Yang Yoga.
- Diplômée en réflexologie plantaire et phytombiothérapie.
- 25 ans de pratique du running :
multimarathonienne et traileuse.



Pascal JOVER :

Enseignant de Yoga

- Formé à l'EFYSO et à l'EYE.
- Diplômé en Médecine Nutritionnelle, en Médecine Traditionnelle Chinoise.
- 20 ans de pratique du running :
triathlons, marathons, trails et ultras.



Nathalie MAUCLAIR

Invitée d'honneur

- Marraine des promotions 2018/ 2019.
- Intègre l'Académie en 2019 pour devenir Ambassadrice.
- Double championne du monde de trail.
- Vainqueur de l'UTMB.
- Vainqueur de la Diagonale des fous.

**Les tarifs du module de formation sont de à 2500 € TTC pour PARIS et LYON
et de 2800 € TTC pour BRUXELLES**

Ce montant comprend :

- L'enseignement, les supports de cours, les collations proposées pendant les pauses.

Il ne comprend pas :

- les frais de transport, de restauration et d'hébergement.

Règlement des prestations

Un paiement échelonné en 5 fois est établi :

- Un acompte de 500 € pour Paris et Lyon et de 400 € pour Bruxelles
- 4 paiements de 500 € pour Paris et Lyon et de 600€ pour Bruxelles, au fur et à mesure de la formation

Plan de Communication

A l'issue de la formation, il est demandé aux stagiaires de prendre un forfait communication **de 1 an, du 1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020.**

Cet abonnement est prévu pour aider les ambassadeurs à lancer leur activité de Running Yoga.

Via les moyens de communication digitale de la marque, l'objectif est de donner aux ambassadeurs une très forte visibilité et de leur assurer toute la crédibilité qui est associée au concept.

Il comprend :

- la possibilité pour l'ambassadeur d'utiliser les marques Running Yoga, Running Yogis, Kids & Teens, les logos et autres visuels qui leur sont associés.
- 1 page personnalisée sur le site de la marque RY dédiée à l'ambassadeur, avec biographie, photos, coordonnées et calendrier de ses activités.
- le référencement du site et les campagnes marketing (Google, Display, Remarketing...) qui font partie des actions de fond menées par la marque pour augmenter sa visibilité et sa notoriété
- L'utilisation des documents techniques et de communication de la marque RY tels que les livrets de fin de séance, des modèles types de flyers et affiches, des banques de données d'image, de la revue de presse, etc ...

Le coût de cette action de communication est fixé pour **la promotion 2019 à 1€ symbolique par jour soit 365€ TTC** pour l'année. Cet abonnement est obligatoire la 1^{ère} année seulement. L'ambassadeur sera libre de le reconduire ou pas au même tarif pour les années suivantes.

CONTACT

RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS

Pascal JOVER : 06 31 04 33 10

cosmose.pascal@gmail.com

INSCRIPTIONS

Par formulaire en ligne sur notre site internet

<http://running-yogis.com/formation-running-yoga/>

www.running-yogis.com



Pour que courir soit toujours un plaisir