



# **FORMATION PROFESSIONNELLE RUNNING YOGIS**

**FONDAMENTAUX DE RUNNING YOGA**

**PROMOTION 2019  
BRUXELLES**

[www.running-yogis.com](http://www.running-yogis.com)

# LE RUNNING YOGA

C'est un concept unique et novateur que nous avons élaboré et qui est actuellement en plein développement. 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 ce sont des cours hebdomadaires, des ateliers, des séjours en France et à l'étranger. Ces séances consistent à utiliser le yoga pour améliorer l'expérience du running. C'est également un outil utilisable en entreprise dans le cadre de la gestion du RPS.

A ce jour, le public nous submerge de demandes pour enseigner notre approche. C'est pourquoi nous cherchons à élargir nos équipes en formant des enseignants de Running Yoga qui diffuseront notre concept au niveau de leur tissu économique local.

En France, on estime le nombre de runners à plus de 12 millions et le nombre de pratiquants de yoga à presque 4 millions. A une époque où le nombre de professeurs de yoga explose, se former et enseigner le 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 en s'appuyant sur ce qui a été travaillé précédemment permettent d'affiner et d'approfondir en fonction des spécificités de la route ou du trail, de la durée de l'effort, etc.

De plus le livre que nous avons écrit « Yoga Pour Runner » paru en 2017 aux éditions La Plage et distribué dans toutes les grandes enseignes (Fnac, Chapitre, Cultura, Amazon, etc.) apporte une visibilité extraordinaire et assoit une grande crédibilité auprès des pratiquants et des lecteurs.



## INTEGREZ L'EQUIPE DES RUNNING YOGIS

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, vous serez complètement autonome pour transmettre tous les éléments fondamentaux du concept Running Yogis.



# Programme

## FONDAMENTAUX DE RUNNING YOGA

### Public visé par la formation et prérequis :

Cette formation s'adresse à des professionnels du sport, de la santé ou de la forme :

- Professeurs de yoga, pilates, coach etc diplômés ou en école de formation.
- Professionnels de la santé titulaires d'un diplôme d'état dans des activités connexes : kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins etc.
- Certaines exceptions pourront être faites à cette exigence de diplômes pour des cas bien particuliers où le postulant pourra démontrer qu'il a une connaissance suffisante du corps humain dans l'activité physique par un entretien avec les formateurs.

Néanmoins, quelle que soit la formation initiale, le participant devra avoir une expérience d'une pratique régulière de la course à pied (route ou trail) de minimum 5 ans.

### 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 P. Jover et B. Opsomer (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)

En effet 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 / sanction 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<sup>e</sup> 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 bel et bien 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.

## Formateurs :

La formation sera dispensée par les deux créateurs du concept :

**Bénédicte OPSOMER** : Enseignante de Yoga diplômée de l'EFYSO, réflexothérapeute et phytembiothérapeute diplômée / Multi-marathonienne et traileuse. 25 ans de pratique du running.

**Pascal JOVER** : Enseignant de yoga formé à l'EFYSO, certifié de la méthode de Gasquet, Diplômé en Médecine Nutritionnelle, en Médecine Traditionnelle Chinoise. 20 ans de pratique de la compétition sportive : triathlons, marathons, trails et ultras.

## Tarif :

Le prix de l'action de formation est fixé à 2800 € TTC. 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.

Un paiement échelonné en 5 fois est établi :

Un acompte de 500 € pour valider l'inscription

Un paiement de 500 € fin mars, fin avril, fin mai et fin juin.



## Durée de la formation et calendrier 2019 :

L'action de formation se déroulera sur 110 heures réparties de la manière suivante : 3 week-end de 3 jours, une semaine en résidentiel et un 4<sup>e</sup> week-end de recalibrage.

Pour 2019 les dates suivantes ont été programmées :

### **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 week-ends, mise en situation d'enseignement, évaluation théorique finale, bilan intermédiaire.

### **16 et 17 novembre : Fondamentaux 5 : 14 heures**

Recalibrage, questions - réponses, apprentissage de la phrase du Running Yogi, bilan final.

Par ailleurs, nous considérons que la formation continue est un paramètre essentiel de toute activité professionnelle, aussi nous offrons aux stagiaires la possibilité de venir assister gratuitement à un week-end supplémentaire à choisir parmi les 3 we organisés entre février et mai 2020.

## Modalités d'organisation

**Les week-ends** se dérouleront à Bruxelles au Centre Unimind, 1 Avenue Maurice, 1050 Ixelles. de 9h30 à 12h30 / 14h00 à 18h00 les vendredi et samedi et de 9h30 à 12h00 / 13h30 à 17h00 le dimanche.

**La semaine** en résidentiel aura lieu dans le Sud, en Catalogne sur la côte méditerranéenne, dans un lieu qui sera déterminé entre février et mars 2019 quand l'effectif définitif sera connu.

**Attention, le nombre de places est limité à 12 stagiaires / an !**

## Renseignements – Inscriptions

Pour postuler merci de remplir le formulaire sur notre site internet à l'adresse suivante :

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

Pour tout renseignement contacter

**Pascal : +33 6 31 04 33 10 ou [cosmose.pascal@gmail.com](mailto:cosmose.pascal@gmail.com)**

