

Intitulé de la certification : « *Concevoir et mettre en œuvre des séances de gymnastique douce* »

**Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel le dispositif de formation visant la certification est initié :**

La certification "Concevoir et mettre en œuvre des séances de gymnastique douce" répond à un besoin avéré des professionnels du secteur du sport et du bien-être. En effet, comme le relèvent notamment l'AFDAS et COSMOS (de la branche sport), au cours des dix dernières années, l'intérêt pour la pratique sportive s'est accru en France, s'ouvrant à une diversité de publics et devenant plus accessible. Cette évolution s'est intensifiée avec la pandémie et devrait perdurer.

Personnalisation des attentes et hybridation avec d'autres activités, marquent le développement de la pratique sportive. Les motivations des personnes à faire du sport se diversifient, incluant la santé, la relaxation, le contact avec la nature, la socialisation, ainsi que l'amélioration de l'apparence et de la condition physique. Un constat porté par les acteurs institutionnels et professionnels de cette filière s'est fait jour : "Toutes ces mutations nécessitent une adaptation des compétences professionnelles des acteurs du secteur sportif".

En écho à ce constat, la pratique de la gymnastique douce (entrelaçant Pilates et Yoga), a connu une progression fulgurante depuis le début du XXIème siècle. Très récemment, ces disciplines ont connu un nouveau coup d'accélérateur suite à la pandémie, et à ses conséquences physiques et psychologiques des confinements successifs.

Face à l'essor sans cesse croissant de demandes provenant d'un public très divers et aux aspirations variées, de toutes professions et de tous âges, nous avons identifié que divers professionnels des secteurs sportif et/ou éducatif (tels les éducateurs sport santé, éducateurs sportifs, salariés ou en auto-entreprise, évoluant en club, au sein d'une association), requièrent des compétences spécifiques pour préparer et animer des séances de gymnastique douce, dans le respect des règles de sécurité, d'hygiène, et adaptées aux besoins (y compris spécifiques) des personnes. C'est toute la finalité de cette certification, qui concourt à professionnaliser le public cible évoqué, pour lui permettre de "Concevoir et mettre en œuvre des séances de gymnastique douce", discipline en plein essor.

Enfin, cette certification spécifique permet de répondre aux difficultés de recrutement de personnel, à la demande croissante de ces disciplines et à la diversité du champ de compétences des activités sportives et de bien-être. Dans le cadre du champ professionnel, elle s'inscrit dans une complémentarité des diplômes existants adaptés aux besoins opérationnels des secteurs évoqués. Elle favorise aussi les recrutements en offrant la possibilité d'acquérir des compétences complémentaires afin d'améliorer l'employabilité (embauches, missions en sous traitance) et la possibilité d'évolution de carrière.

Intitulé de la certification : « *Concevoir et mettre en œuvre des séances de gymnastique douce* »

**Liste des compétences visées :**

C1 : Discerner les attentes et besoins (y compris spécifiques) de chaque participant lors d'un temps d'échange et de dialogue en amont de la séance, afin de concevoir des séances de gymnastique douce adaptées à leurs problématiques et motivations

C2 : Concevoir le programme d'une séance de gymnastique douce en choisissant des exercices et des postures en adéquation avec le niveau des participants, les objectifs à atteindre, les éventuelles situations de handicap et pathologies dans le but de construire cette séance suivant une progression cohérente et structurée, en collaboration avec des professionnels médicaux ou paramédicaux si besoin

C3 : Organiser et préparer l'espace de travail avant chaque séance, en veillant à l'agencement, à la propreté, à la disponibilité du matériel nécessaire, et au respect des normes s'appliquant aux ERP (Établissements Recevant du Public), afin de garantir un environnement propice à l'activité de gymnastique douce et d'assurer confort, sécurité et bien-être aux participants

C4 : Évaluer les progrès individuels des participants, pour personnaliser les contenus de la séance (et celles à venir) et répondre efficacement aux besoins et attentes de chacun, au travers de fiches de suivi et en collaborant avec des professionnels de la santé si nécessaire

C5 : Actualiser continuellement ses connaissances et savoirs par la consultation de revues professionnelles, la participation à des événements tels des salons ou des webinaires, et des échanges avec des réseaux professionnels, afin de faire évoluer sa pratique professionnelle

C6 : Engager une auto-évaluation régulière et méthodique de sa pratique enseignante, en utilisant des outils de réflexion et de feedback, pour s'investir dans une démarche permanente de recherche et d'innovation pédagogique, visant à faire progresser et à diversifier ses stratégies d'enseignement

C7 : Accueillir les participants au début de la séance, en clarifiant ses objectifs, en détaillant son déroulement, en soulignant les consignes à suivre, et en écoutant activement les états de forme, pathologies et attentes des participants, afin d'aménager le contenu de la séance en fonction et d'assurer une compréhension commune dans le respect des normes de sécurité et de bien-être

C8 : Animer la séance de gymnastique douce en assurant une bonne dynamique de groupe, en communiquant clairement et en encourageant la participation active de tous les pratiquants, pour créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante

C9 : Ajuster le rythme et l'intensité des séances en fonction des capacités, des niveaux de compréhension, des situations de handicap, des pathologies, des attentes des participants, pour assurer une expérience personnalisée et inclusive, tout en régulant la séance pour répondre aux variations d'état de forme et aux ressentis exprimés par le groupe

C10 : Sensibiliser les participants aux rôles de ces exercices adaptés à leur condition, à leurs besoins et à leurs attentes, en partageant des informations et ses connaissances sur les liens entre les exercices de gymnastique douce mis en œuvre et certaines pathologies, troubles, ou bénéfices attendus, afin de leur permettre une meilleure assimilation et de favoriser la bonne pratique des exercices à réaliser

C11 : Analyser les postures, coordinations et mouvements des participants, en observant avec précision leurs exécutions motrices pour détecter toute erreur ou blocage, et proposer des corrections adaptées qui favorisent de meilleures intégrations et mises en application

C12 : Dispenser des séances de gymnastique douce en utilisant des technologies permettant des cours à distance, comme les classes virtuelles, pour atteindre un public plus large et offrir une flexibilité accrue aux participants

C13 : Promouvoir l'activité de gymnastique douce et les projets de la structure employeuse, pour accroître la notoriété et l'engagement envers les programmes proposés, en participant à l'élaboration de stratégies de communication ciblées et en utilisant divers canaux, y compris les réseaux sociaux

C14 : Participer à la planification et à la mise en œuvre d'événements, de stages et de manifestations au sein de la structure employeuse, dans le but de renforcer l'engagement et la participation des pratiquants, tout en enrichissant l'offre de services et l'expérience globale de la structure

# Référentiels de compétences et d'évaluation

14 Compétences évaluées

Référentiel de compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalité(s)	Critères
Discerner les attentes et besoins (y compris spécifiques) de chaque participant lors d'un temps d'échange et de dialogue en amont de la séance, afin de concevoir des séances de gymnastique douce adaptées à leurs problématiques et motivations	<p><b>Epreuve N°1</b> (en lien avec les compétences C1 - C2 - C3 - C4 - C5 - C6)</p> <p><u>1ère étape</u> La production d'un document de synthèse issu de pratiques professionnelles de conception et d'animation de séances de gymnastique douce en situation réelle, incluant les démarches de professionnalisation et d'amélioration continue mises en œuvre (document remis au plus tard le cinquième jour avant les épreuves de certification pour évaluation par le jury).</p>	<p>Le/la candidat(e) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• écoute activement et avec bienveillance son ou ses interlocuteurs en questionnant et reformulant afin de s'assurer de la validation des propos recueillis</li> <li>• identifie les besoins et les attentes de chaque participant ainsi que les ressources physiques, psychologiques, handicap. Si besoin, il/elle aide le participant à re-clarifier ses réels besoins s'ils ne sont clairement exprimés ou discernés</li> <li>• met en place un cadre professionnel adapté à la personne, à ses ressources et à son environnement</li> <li>• établit un plan opérationnel d'actions (programme des séances) et définit le tarif de la prestation de manière pertinente (moyens de la structure, enjeux...)</li> <li>• conçoit et expose de manière formelle et structurée : objectifs, progression, durée, méthodes et planning, budget, modalités et indicateurs de suivi, aménagements pour des personnes en situation de handicap</li> <li>• prend en compte les objections et le cas échéant apporter des solutions alternatives</li> <li>• rappelle les règles déontologiques (neutralité, secret professionnel, confidentialité...)</li> <li>• collabore avec les professionnels médicaux ou paramédicaux si besoin, et tient compte de leurs recommandations</li> <li>• obtient la validation du pratiquant</li> </ul>
Concevoir le programme d'une séance de gymnastique douce en choisissant des exercices et des postures en adéquation avec le niveau des participants, les objectifs à atteindre, les éventuelles situations de handicap et pathologies dans le but de construire cette séance suivant une progression cohérente et structurée, en collaboration avec des professionnels médicaux ou paramédicaux si besoin	<p><i>Le document à produire</i> Une fiche détaillée d'une séance de conception et d'animation de gymnastique douce réalisée par le/la candidate (recueil des attentes et des besoins des participants, conception du programme, évaluation des progrès individuels, évaluation et actualisation de sa pratique), la fiche devant décrire toutes les phases mises en œuvre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les analyses des attentes et des besoins des bénéficiaires</li> <li>• Les analyses des problématiques discernées.</li> </ul>	

Référentiel de compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalité(s)	Critères
Organiser et préparer l'espace de travail avant chaque séance, en veillant à l'agencement, à la propreté, à la disponibilité du matériel nécessaire, et au respect des normes s'appliquant aux ERP (Établissements Recevant du Public), afin de garantir un environnement propice à l'activité de gymnastique douce et d'assurer confort, sécurité et bien-être aux participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les éléments du programme élaboré, qui doivent être en congruence avec les attentes, besoins et problématiques discernés (avec prise en compte des besoins spécifiques)</li> <li>• Les objectifs de la / des séances prévues (les échéances fixées et les modalités de suivi)</li> <li>• Le but de chaque séance réalisée</li> <li>• Les actions mises en place pour organiser et préparer l'espace de travail</li> <li>• Les méthodes, les outils et exercices utilisés</li> <li>• Leur description et leur finalité</li> <li>• La synthèse de chaque séance avec le ressenti et/ou retour du/ des pratiquants(s).</li> <li>• Les résultats obtenus (difficultés, analyse des échecs et/ou succès)</li> </ul> <p><i>La fiche devra rendre compte :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De l'évaluation des progrès réalisés par le ou les pratiquants</li> <li>• Des mesures qui lui permettent de s'inscrire dans un processus d'amélioration continue : analyses réalisées, difficultés rencontrées, points d'amélioration identifiés, mise en avant et suivi des actions curatives, correctives et préventive</li> <li>• Des moyens pris pour actualiser et renforcer ses connaissances et ses savoir-faire, notamment eu égard aux et échecs et difficultés rencontrés</li> </ul>	<p>Le/la candidat(e) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prévoit les conditions logistiques des séances (réservation locaux, matériels, équipements, adaptations spécifiques pour des personnes en situation de handicap) et s'assure du respect des normes de sécurité et d'hygiène</li> <li>• installe l'espace technique des séances (matériels, équipements, ..) de manière adaptée aux besoins des pratiquants, et en respectant les normes de sécurité et d'hygiène en vigueur</li> <li>• prépare le plan de la séance et justifier les choix de méthodes et d'outils appropriés pour animer les séances de gymnastique douce, en prenant en compte les besoins spécifiques des individus (handicap...)</li> <li>• produit des fiches de suivi individuel des pratiquants : exercices individuels et collectifs à réaliser, objectifs, méthode, adaptations pour des personnes en situation de handicap, les attendus, les niveaux atteints, les points de progression ou d'acquisition</li> <li>• montre au jury les évolutions possibles de sa séance en rapport avec les besoins (y compris spécifiques) des participants</li> <li>• explicite ses actions mises en œuvre ou à venir, s'inscrivant dans sa démarche d'amélioration continue, et justifie ses choix /indicateurs d'analyse de ses pratiques, et sa méthodologie de recueil des feedbacks/pratiquants</li> <li>• explicite ses actions mises en œuvre ou à venir, s'inscrivant dans le plan de développement des compétences qu'il/elle a établi</li> </ul>
Évaluer les progrès individuels des participants, pour personnaliser les contenus de la séance (et celles à venir) et répondre efficacement aux besoins et attentes de chacun, au travers de fiches de suivi et en collaborant avec des professionnels de la santé si nécessaire		
Actualiser continuellement ses connaissances et savoirs par la consultation de revues professionnelles, la participation à des événements tels des salons ou des webinaires, et des échanges avec des réseaux professionnels, afin de faire évoluer sa pratique professionnelle		
Engager une auto-évaluation régulière et méthodique de sa pratique enseignante, en utilisant des outils de réflexion et de feedback, pour s'investir dans une démarche permanente de recherche et d'innovation pédagogique, visant à faire progresser et à diversifier ses stratégies d'enseignement		

# Référentiels de compétences et d'évaluation

14 Compétences évaluées

Référentiel de compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalité(s)	Critères
	<p><b>Epreuve N°1 (suite)</b></p> <p><u>Etape 2</u> Soutenance devant un jury. Le/la candidat(e) soutiendra son document écrit devant le Jury, et répondra à ses questions.</p>	
Accueillir les participants au début de la séance, en clarifiant ses objectifs, en détaillant son déroulement, en soulignant les consignes à suivre, et en écoutant activement les états de forme, pathologies et attentes des participants, afin d'aménager le contenu de la séance en fonction et d'assurer une compréhension commune dans le respect des normes de sécurité et de bien-être	<p><b>Epreuve N°2</b> (en lien avec les compétences : C7 - C8 - C9 - C10 - C11 - C12)</p> <p><u>Etape 1</u> Mise en situation réelle reconstituée. Le/la candidat(e) conduit une séance de gymnastique douce, par visioconférence, auprès d'élèves sujets (autres candidats, membres du jury, personnes mobilisées par l'organisme certificateur).</p>	<p>Le / la candidat(e) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• accueille et introduit la séance</li> <li>• s'assure de la bonne connexion de tous les participants, propose des solutions ou des alternatives à défaut</li> <li>• communique de manière pédagogique et accessible sur le déroulé de la séance d'entraînement</li> <li>• donne du sens aux objectifs, et les présente en mettant en avant les bénéfices attendus</li> <li>• explicite les consignes de sécurité qu'il/elle formule</li> <li>• recueille l'état de forme physique et émotionnel des pratiquants en début de séance, et leurs éventuels besoins y compris spécifique (handicap)</li> <li>• traite les incompréhensions et les résistances</li> <li>• mobilise les techniques de gymnastique douce adaptées aux situations, pour accompagner pas à pas les pratiquant avec disponibilité, pédagogie et bienveillance</li> </ul>
Animer la séance de gymnastique douce en assurant une bonne dynamique de groupe, en communiquant clairement et en encourageant la participation active de tous les pratiquants, pour créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante	<p><u>Etape 2</u> Soutenance devant un jury. A l'issue de cette mise en situation et à l'oral, le jury interroge le/la candidat(e) sur le travail réalisé et les points qu'il/elle souhaite approfondir. Le/la candidat(e) justifie ses choix et les facteurs du succès ou des failles de sa prestation.</p>	

# Référentiels de compétences et d'évaluation

14 Compétences évaluées

Référentiel de compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalité(s)	Critères
Ajuster le rythme et l'intensité des séances en fonction des capacités, des niveaux de compréhension, des situations de handicap, des pathologies, des attentes des participants, pour assurer une expérience personnalisée et inclusive, tout en régulant la séance pour répondre aux variations d'état de forme et aux ressentis exprimés par le groupe		<ul style="list-style-type: none"> <li>• communique de manière positive et motivante, en favorisant la participation et l'implication des bénéficiaires</li> <li>• est à l'écoute du verbal et du non verbal des participants : il/elle tient compte des capacités, des capacités d'assimilation des situations de handicap, des pathologies, des attentes des participants, et s'adapte en ajustant le rythme et l'intensité de la séance</li> </ul>
Sensibiliser les participants aux rôles de ces exercices adaptés à leur condition, à leurs besoins et à leurs attentes, en partageant des informations et ses connaissances sur les liens entre les exercices de gymnastique douce mis en oeuvre et certaines pathologies, troubles, ou bénéfices attendus, afin de leur permettre une meilleure assimilation et de favoriser la bonne pratique des exercices à réaliser		
Analyser les postures, coordinations et mouvements des participants, en observant avec précision leurs exécutions motrices pour détecter toute erreur ou blocage, et proposer des corrections adaptées qui favorisent de meilleures intégrations et mises en application		

# Référentiels de compétences et d'évaluation

14 Compétences évaluées

Référentiel de compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalité(s)	Critères
Dispenser des séances de gymnastique douce en utilisant des technologies permettant des cours à distance, comme les classes virtuelles, pour atteindre un public plus large et offrir une flexibilité accrue aux participants		
<p>Promouvoir l'activité de gymnastique douce et les projets de la structure employeuse, pour accroître la notoriété et l'engagement envers les programmes proposés, en participant à l'élaboration de stratégies de communication ciblées et en utilisant divers canaux, y compris les réseaux sociaux</p> <p>Planifier et mettre en oeuvre des événements, tels des stages et des manifestations au sein de la structure employeuse, en établissant un calendrier, dans le but de renforcer l'engagement et la participation des pratiquants tout en enrichissant l'offre de services et l'expérience globale de la structure</p>	<p><b>Epreuve N°3</b> (en lien avec les compétences : C13 - C14)</p> <p><u>Etape 1</u> La production d'un document de synthèse, relatif à un cas d'entreprise issu de son propre vécu professionnel (document remis au plus tard 5 jours avant les épreuves de certification pour évaluation par le jury), comportant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La description des supports de communication mobilisés et des actions de promotion mises en place (méthodologie, contenus, ..), au sujet des séances de gymnastique douce</li> <li>- la description de son investissement au sein d'une structure (club, association, ...), dans le cadre de l'organisation d'événements (rencontres, salons, stages, ...) autour de cette discipline</li> </ul> <p><u>Etape 2</u> Soutenance devant un jury : on demande aux candidats de présenter leurs réalisations et analyses et de répondre aux questions du jury.</p>	<p>Le/la candidat(e) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• élabore un plan de communication détaillé, comprenant une description des objectifs, des publics cibles, des messages clés et des canaux de communication</li> <li>• utilise au moins trois canaux de communication différents</li> <li>• recueille et analyse la rétroaction du public concernant les messages et les activités de promotion, et ajuste la stratégie en fonction des commentaires pour améliorer l'efficacité</li> <li>• évalue l'impact de la stratégie de communication en mesurant l'augmentation de la notoriété de l'activité de gymnastique douce. Sa méthodologie de mesure est appropriée et pertinente</li> <li>• a élaboré un calendrier de planification détaillé indiquant les dates clés, les échéances et le cadre de ses responsabilités pour chaque événement planifié</li> <li>• s'est impliqué(e) dans la coordination des événements, en veillant à ce que les tâches assignées soient accomplies dans les délais</li> </ul> <p>Les évènements, tels qu'ils ont été mis en oeuvre, favorisent l'attractivité de la structure auprès du public</p>