

Formation d'AntiGravity® Fundamentals 1&2

PUBLIC : Tout public souhaitant approfondir sa pratique d'AntiGravity®, des particuliers avec un projet de reconversion, professeurs passionnés souhaitant enrichir leur pratique, thérapeutes désirant élargir leur compétences et leurs propositions pour accompagner leurs élèves-patients.

PRÉREQUIS : Idéalement avoir déjà suivi plusieurs cours d'AntiGravity ou avoir une pratique personnelle d'AntiGravity Fitness. Être professeur de yoga, de Pilates ou coach sportif est un plus, mais pas exigé.

CONTRE-INDICATIONS : grossesse, glaucome, décollement de la rétine, problème cardiaque ou haute ou basse tension, opérations récentes, AVC récent, vertiges, ostéoporose, tendance d'évanouissement, hernie hiatale

DURÉE : 32 heures de formation organisées en 4 jours + 18 h de travail personnel (incluant 5 cours d'AntiGravity à YOGAMOVES en amont de la formation)

DATES : 14.11. - 16.11.2025 + Journée d'intégration : Dimanche 23 novembre 2025, dédiée à la pratique d'enseignement

HORAIRES : De 9h à 12h30 et 13h00 à 17h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 3
- Maximum : 12

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS : Inscription à réaliser au plus tard 1 semaine avant le démarrage de la formation, sous réserve de disponibilité.

LIEU : YOGAMOVES Vendenheim, 19 rue du Commerce 67550 Vendenheim

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Nous vous invitons à nous contacter pour échanger à propos de votre situation.

TARIF : 1 200 €

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Savoir enseigner 3 séquences spécifiques d'AntiGravity de façon confiante
- Guider les élèves avec des instructions précises, claires et sécuritaires, scanner la salle
- Proposer des progressions, des modifications ainsi que de l'assistance
- Savoir installer le Harrison AntiGravity Hammock et de garantir sa bonne utilisation
- Connaître les principes, la philosophie, la nomenclature (Grips, Wraps, Traps) et la genèse de AntiGravity Fitness
- Connaître les bienfaits des postures et leurs adaptation aux corps différents

- Approfondir sa propre pratique et sa connaissance en AntiGravity Fitness

CONTENU

La formation professeur de yoga comprend une pratique tonique d'AntiGravity® par jour.

Les contenus et thèmes abordés sont les suivants :

- Philosophie et principe d'AntiGravity et comment les intégrer dans l'enseignement
- Bienfaits des postures / progressions / modifications / instructions verbales
- Assistance (spotting)
- Pratiquer à enseigner

Par ailleurs, chaque soir des devoirs portant sur les thèmes de la journée sont à faire pour le lendemain pour garantir l'intégration des contenus enseignés chaque jour. En amont de la formation 5 cours publics d'AntiGravity® ou d'une autre technique aérienne sont à prendre au clubs YOGMAOVES ou ailleurs. Du travail personnel est à faire après la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- A l'entrée de la formation, test en ligne sur du contenu mis à disposition avant le début de la formation (philosophie, principe et histoire d'AntiGravity)
- Pratique quotidienne, échanges entre pairs et avec la formatrice et mises en situation pour l'enseignement
- En fin de formation, examen portant sur une mise en situation (practicum)
- Test en ligne sur les connaissances acquis
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques en différents modules
- Niveaux de pratique adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel pédagogique nécessaire (salle de pratique avec miroir, hamac, tapis de yoga, vidéoprojecteur)
- Support de cours sous la forme d'un manuel transmis aux participants en début de formation
- Accès à l'AGDA (AntiGravity Digital Academy) suite à l'examen de sortie réussi

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du responsable pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.