



RUNNING
yogis



ACADÉMIE de
RUNNING YOGA

FONDAMENTAUX DE RUNNING YOGA

PROMOTION 2023

www.running-yogis.com

LE RUNNING YOGA

C'est un concept unique et novateur d'un yoga **spécifiquement adapté** pour le runner. Aujourd'hui en plein essor et plébiscité par des athlètes de renom tels que : Nathalie Mauclair, Sylvaine Cussot, Alexandra Louison, Erik Clavery, Amandine Ferratto, Jérôme Lucas...

Les fondateurs (et animateurs de cette formation) Bénédicte Opsomer et Pascal Jover le pratiquent depuis plus de 20 ans et ont commencé à le déployer et l'enseigner en 2016.

Le Running Yoga est spécifiquement adapté pour améliorer les expériences et les ressentis avant, pendant et après la course. Cet outil qui alterne un travail d'intériorisation et d'extériorisation est extrêmement favorable à l'amélioration et au perfectionnement de sa course, qu'elle soit sur route ou en trail, sur des courtes ou des longues distances.

Le Running Yoga se diffuse à travers cours hebdomadaires, stages, ateliers, séjours en France et à l'étranger. Il s'enseigne sous forme de cours particuliers, de cours collectifs, auprès d'adultes et de jeunes, de débutants et d'athlètes qui ont pour ambition d'améliorer leur running.

Il touche également collectivités et entreprises dans le cadre de la gestion du RPS, mais aussi dans le cadre de la construction d'équipes : « Team Building ».

En France, on estime le nombre de runners à plus de 13 millions et le nombre de pratiquants de yoga à presque 5 millions. Face à la demande du public sans cesse grandissante, nous avons créé la Running Yogis Academy en 2018 afin de former chaque année une promotion de 48 nouveaux enseignants et ambassadeurs de Running Yoga.

Le terme ambassadeur est explicitement choisi, car au-delà de l'aspect représentatif, le candidat a également un rôle de diplomate : **ce concept très nouveau repose sur les valeurs du yoga traditionnel qu'il sera primordial d'être capable de comprendre, de pratiquer, d'expliquer et de défendre.**

Devenir enseignant de Running Yoga c'est donc :

Vous ouvrir une nouvelle cible : les runners.

Vous apporter un avantage concurrentiel sur votre secteur d'activité.

Pourquoi ? Parce que ce concept est unique ! Il est le fruit de notre recherche et de notre pratique personnelle en running et en yoga depuis plus de 20 ans.

Notre pédagogie est divisée en 2 volets :

Volet 1 : Les **5 Fondamentaux** : vous travaillerez et apprendrez ce qui est commun à tous les types de foulées sur route ou trail, en courte ou longue distance.

Volet 2 : Les **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, la préparation spécifique, la nutrition, etc.



De plus 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.



INTÉGREZ L'ÉQUIPE DES RUNNING YOGIS

Choisissez l'un des 3 centres de notre académie : Lyon, Paris ou Aquitaine (Jonzac). Et venez vivre une formation professionnelle de 100 heures qui vous donnera tous les outils pédagogiques pour animer 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.

Programme FONDAMENTAUX DE RUNNING YOGA

A qui s'adresse cette formation ? Quels sont les prérequis ?

Les postulants pratiquent déjà le yoga de manière régulière et ont l'expérience d'une pratique **régulière** de la course à pied (route ou trail) de minimum 3 ans Il est indispensable d'être en capacité de courir confortablement un trail de 15 km avec un dénivelée voisin de 500m D+ au moment de la session 3 (la semaine en résidentiel).

Le profil des postulants : 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 élémentaires du concept. Ils sont complètement autonomes et capables de préparer, appliquer et promouvoir l'enseignement des Fondamentaux du Running Yoga.

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 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 pour le Running Yoga
- Notions élémentaires de biologie et de physiologie
- Nutrition – application au sportif

Cette partie théorique est abordée en e-learning, sous formes de vidéos didactiques très courtes (3 à 5 mn) dans le confort de votre domicile et à votre rythme. Elle est validée par un QCM et vous pouvez revoir les vidéos autant de fois que nécessaire !

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 d'une plateforme de e-learning.

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.

Évaluation de la formation / sanction de la formation :

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

La partie théorique sera validée par des QCM. Chaque module théorique s'achève par un QCM pour vérifier que les idées principales du module ont été acquises. Après avoir assimilé tous les modules, un QCM global est proposé au candidat. C'est la validation de ce QCM global qui valide la partie théorique de la formation.

Enfin en accord avec les procédures établies par l'Union Européenne de Yoga et la FIDHY (Fédération Interenseignements De Hatha Yoga), un court mémoire d'une dizaine de pages devra être remis à l'issue de la formation.

A l'issue de cette formation un certificat d'enseignant de Running Yoga sera délivré aux stagiaires qui auront validé les épreuves susmentionnées.

Formateurs :

La formation sera dispensée par les deux fondateurs du concept :

Bénédicte OPSOMER : Enseignante de Yoga diplômée de l'EFYSO en 2010. Diplômée en réflexologie plantaire et phytembiothérapie. Plus de 25 ans de pratique du running : multi-marathonienne et traileuse.

Pascal JOVER : Enseignant de yoga formé à l'EFYSO et à l'EYE. Diplômé en Médecine Nutritionnelle, en Médecine Traditionnelle Chinoise. Plus de 20 ans de pratique de la compétition sportive : triatlons, marathons, trails et ultras.

L'organisme de formation :

Depuis la création en 2018 ils ont formé plus de 100 enseignants de Running Yoga, dont des athlètes de haut niveau, des professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmiers...), coach sportifs, entraîneurs fédéraux etc.

Avis des précédents stagiaires :

Sur les 3 dernières années : En 11 260 heures de formation, les stagiaires se sont exprimés :

<i>Satisfaits</i>	<i>Très satisfaits</i>	soit un total de Satisfaits à Très satisfaits de
97 %	89,2 %	98,9 % !!!



Effectif :

La formation de chaque groupe sera animée pour un effectif minimum de 8 stagiaires.

Afin de conserver une qualité d'enseignement **le nombre de places est volontairement limité à : 20 stagiaires par centre.**

Durée de la formation et calendrier 2023 :

L'action de formation se déroulera sur 100 heures réparties de la manière suivante :

Partie théorique en e-learning + 2 week-end de 3 jours + une semaine en résidentiel.

Théorie en e-learning : 20 Heures minimum

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

Session 1 : Éléments fondamentaux de la méthode Running Yogis : partie 1 20 heures

- Fondamentaux 1 : Exploration du mouvement respiratoire.
Etude du souffle, du mouvement de la ceinture scapulaire.
- Fondamentaux 2 : Exploration des appuis mécaniques
Etude des zones de contact et des points d'appuis mécaniques.
- Fondamentaux 4 : 1ere partie : Exploration de l'assouplissement du runner.
Etude de la méthodologie et des postures d'assouplissement.
- Apprentissage de la notion de relâchement dans l'effort.

Session 2 : Éléments fondamentaux de la méthode Running Yogis : partie 2 20 heures

- Fondamentaux 3 : Construction de la rectitude du dos
Etude de la mobilité du bassin et du rachis vertébral.
- Fondamentaux 4 : 2e partie : Exploration de la puissance énergétique chez le runner.
Etude de la méthodologie et des postures de renforcement.
- Fondamentaux 5 : Apprentissage d'une routine quotidienne.
Etude de la phrase des Running Yogis®.

Session 3 : Synthèse des sessions 1 & 2 / Pédagogie de l'enseignement du yoga : 40 heures

- Pratique de yoga : synthèse des sessions 1 & 2
- Sorties longues de trail : Mise en application des outils apportés par le yoga lors de sorties longues de course à pied.
- Pédagogie : Ancrage et approfondissement des bases reçues lors des week-ends, mise en situation d'enseignement, construction d'une séance, prise en charge d'un groupe, etc.



Pour 2023 les dates et lieux suivants ont été programmés :

	LYON Espace de l'Ouest Lyonnais 6 rue Nicolas Sicard 69005 Lyon	AQUITAINE -JONZAC Domaine La Vignollerie 17500 Réaux / Trèfle www.lamaisonwelcome.fr	PARIS Mercure Paris La Villette 216 avenue Jean Jaurès 75019 PARIS
WE 1	3, 4, 5 mars	24, 25, 26 mars	31 mars & 1, 2 avril
WE 2	14, 15, 16 avril	21, 22, 23 avril	5, 6, 7 mai
SEMAINE	15 - 20 mai	22 - 27 mai	12 - 17 juin

Modalités d'organisation

Les week-ends 1 & 2 se dérouleront dans chaque centre (voir tableau ci-dessus).

La semaine en résidentiel aura lieu à Cadaquès en Catalogne sur la côte méditerranéenne, terres où le concept Running Yoga a vu le jour.

Tarif :

Le prix de l'action de formation est fixé à **2 300 € TTC** (soit 23 €/h de formation).

Ce montant comprend : L'enseignement, les supports de cours, les pauses.

Il ne comprend pas : les frais de transport, de restauration et d'hébergement.

Un paiement échelonné en 4 fois est établi :

Un 1er de 575 € pour valider l'inscription suivi de 3 paiements mensuels de 575€.

En cas de financement par un organisme public (OPCO), les modalités de paiement sont à définir en fonction des conditions de l'OPCO concerné.

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 parmi les WE1 ou WE2 de la promotion 2024.

Accessibilité :

Accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter à laetitia.trevino@pro-secretariat-catalan.fr pour organiser votre formation. Notre référent handicap vous accompagnera dans votre projet de formation

Renseignements - Inscriptions

Vous pouvez contacter Pascal, le référent pédagogique, par téléphone ou par email aux coordonnées suivantes :

Pascal : 06 31 04 33 10 ou pascal.jover@running-yogis.com

Nous répondrons à votre demande sous un délai de 48 heures ouvrables. Nous conviendrons alors d'un entretien téléphonique afin d'identifier avec précision vos demandes et vos attentes.

