

LES MÉCANIQUES CORPORELLES

Littératie physique et enseignement du yoga

**ORGANISATION PRATIQUE
ET MODALITÉS D'INSCRIPTION**

Première promotion · 2026-2027

100 heures · 2 modules de 50 heures · 10 participants maximum

Thil · Ain · À proximité de Lyon

Organisation générale

PÉRIODE	Du 8 septembre 2026 au mois de juin 2027.
RYTHME	Séances hebdomadaires le mardi de 15 h à 17 h 30, complétées par 10 heures d'ateliers de mise en situation le week-end.
DURÉE	100 heures en présentiel : deux modules complémentaires de 50 heures.
EFFECTIF	Formation limitée à 10 participants.

Répartition

Module 1	20 mardis de 2 h 30	50 h
Module 2	16 mardis de 2 h 30 + ateliers le week-end	40 h + 10 h

Interruptions

Aucune séance hebdomadaire n'est programmée les mardis 27 octobre et 29 décembre 2026, ainsi que les mardis 23 février et 20 avril 2027.

Calendrier · Module 1

Comprendre le corps en mouvement à travers le yoga

20 séances · 50 heures · du 8 septembre 2026 au 2 février 2027

1	Mardi 8 septembre 2026	15 h - 17 h 30
2	Mardi 15 septembre	15 h - 17 h 30
3	Mardi 22 septembre	15 h - 17 h 30
4	Mardi 29 septembre	15 h - 17 h 30
5	Mardi 6 octobre	15 h - 17 h 30
6	Mardi 13 octobre	15 h - 17 h 30
7	Mardi 20 octobre	15 h - 17 h 30
8	Mardi 3 novembre	15 h - 17 h 30
9	Mardi 10 novembre	15 h - 17 h 30
10	Mardi 17 novembre	15 h - 17 h 30
11	Mardi 24 novembre	15 h - 17 h 30
12	Mardi 1er décembre	15 h - 17 h 30
13	Mardi 8 décembre	15 h - 17 h 30
14	Mardi 15 décembre	15 h - 17 h 30
15	Mardi 22 décembre	15 h - 17 h 30
16	Mardi 5 janvier 2027	15 h - 17 h 30
17	Mardi 12 janvier	15 h - 17 h 30
18	Mardi 19 janvier	15 h - 17 h 30
19	Mardi 26 janvier	15 h - 17 h 30
20	Mardi 2 février	15 h - 17 h 30

Interruption : mardi 27 octobre et mardi 29 décembre 2026.

Calendrier · Module 2

Adapter et transmettre le yoga

16 séances hebdomadaires · 40 heures · du 9 février au 8 juin 2027

1	Mardi 9 février 2027	15 h - 17 h 30
2	Mardi 16 février	15 h - 17 h 30
3	Mardi 2 mars	15 h - 17 h 30
4	Mardi 9 mars	15 h - 17 h 30
5	Mardi 16 mars	15 h - 17 h 30
6	Mardi 23 mars	15 h - 17 h 30
7	Mardi 30 mars	15 h - 17 h 30
8	Mardi 6 avril	15 h - 17 h 30
9	Mardi 13 avril	15 h - 17 h 30
10	Mardi 27 avril	15 h - 17 h 30
11	Mardi 4 mai	15 h - 17 h 30
12	Mardi 11 mai	15 h - 17 h 30
13	Mardi 18 mai	15 h - 17 h 30
14	Mardi 25 mai	15 h - 17 h 30
15	Mardi 1er juin	15 h - 17 h 30
16	Mardi 8 juin	15 h - 17 h 30

Interruptions : mardi 23 février et mardi 20 avril 2027.

Mises en situation et lieu

Ateliers de mise en situation · 10 heures

Le module 2 comprend 10 heures d'ateliers organisés le week-end. Ces ateliers sont consacrés à la préparation et à la conduite de séquences, à l'observation entre participants, à l'analyse des consignes, aux adaptations, aux retours de la formatrice, à l'auto-analyse et à l'évaluation intégrative.

CONCERTATION

Plusieurs propositions seront communiquées au début de la formation. Les dates définitives seront déterminées en concertation avec les participants et la formatrice, puis arrêtées au plus tard le 30 septembre 2026.

Lieu de formation

Mairie de Thil
340 rue de la Mairie
01120 Thil

Deux espaces distincts sont mis à disposition :

- une salle de pratique pour les explorations corporelles, l'analyse du mouvement et les mises en situation ;
- une salle théorique équipée de chaises et de bureaux pour les apports de connaissances, les travaux écrits, les études de cas et les échanges collectifs.

Cette configuration permet d'alterner les temps d'expérimentation corporelle et les temps d'analyse sans réorganiser constamment l'espace.

ACCÈS

Les informations pratiques d'accès, de stationnement et de matériel à prévoir seront communiquées avant le début de la formation.

Tarifs et paiement

Parcours complet	100 heures	1 600 €
Module 1 seul	50 heures	850 €
Module 2 seul	50 heures	850 €

Le tarif comprend :

- les heures de formation en présentiel ;
- les supports pédagogiques remis aux participants ;
- les mises en situation et les évaluations ;
- l'accompagnement pédagogique ;
- l'attestation délivrée selon les conditions de suivi et de validation.

Les déplacements, la restauration et l'hébergement éventuel ne sont pas compris.

Échelonnement conseillé pour le parcours complet

PAIEMENT	Premier versement de 480 € après expiration du délai légal de rétractation, puis solde de 1 120 € en huit mensualités de 140 €. Aucun paiement n'est exigé avant l'expiration du délai applicable.
-----------------	--

Pour une personne finançant elle-même une action de formation professionnelle, le Code du travail limite le premier versement à 30 % du prix et prévoit l'échelonnement du solde au fur et à mesure du déroulement de la formation.

Modalités d'inscription

L'inscription ne résulte pas d'un simple paiement. Elle repose sur un positionnement permettant de vérifier l'adéquation entre le parcours du candidat, ses attentes et les objectifs de la formation.

1 · Demande d'inscription

Formulaire présentant les coordonnées, la pratique corporelle ou du yoga, les formations suivies, l'expérience éventuelle de transmission, les motivations, les attentes, les besoins d'accessibilité, le parcours choisi et le mode de financement envisagé.

2 · Entretien de positionnement

Échange individuel de 20 à 30 minutes permettant de vérifier les prérequis, de préciser les besoins et de présenter le cadre et les limites de la formation.

3 · Décision d'admission

Admission au parcours, admission sous condition, proposition de commencer par le module 1 ou refus motivé par l'inadéquation de la formation avec le besoin exprimé.

4 · Contractualisation

Transmission du programme, du calendrier, du règlement intérieur, des conditions générales, du contrat, des évaluations, des règles d'assiduité et des conditions financières.

5 · Confirmation

L'inscription devient définitive après expiration du délai de rétractation, réception du premier versement et confirmation écrite de l'organisme.

Assiduité et validation

**CONDITION
GÉNÉRALE**

Une présence minimale correspondant à 90 % du volume total, la participation aux ateliers de mise en situation et la réalisation des évaluations sont requises pour prétendre à l'attestation de suivi et d'acquis.

Engagement du participant

- respecter les horaires ;
- participer aux séances et signer les documents de suivi de présence ;
- signaler toute absence dès que possible ;
- remettre les travaux demandés ;
- participer aux évaluations prévues.

Absences et rattrapage

Une modalité de rattrapage ou un travail complémentaire pourra être étudié selon la nature des contenus manqués et les possibilités d'organisation. Cette possibilité n'est ni automatique ni garantie.

Un travail compensatoire ne transforme pas une absence en heure de présence. Les documents délivrés mentionnent la durée effectivement suivie. Les retards répétés et départs anticipés peuvent être comptabilisés dans le calcul de l'assiduité.

Interruption du parcours

En cas d'abandon, les conditions financières prévues au contrat s'appliquent. En cas de force majeure dûment reconnue empêchant la poursuite de la formation, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata de leur valeur prévue au contrat.

Attestations et cadre documentaire

Attestation de présence

Elle mentionne les dates suivies, le nombre réel d'heures effectuées et le module concerné.

Attestation de suivi et d'acquis

Elle est délivrée lorsque les conditions d'assiduité et d'évaluation sont satisfaites. En cas de validation incomplète, le participant reçoit uniquement un document indiquant les heures effectivement suivies et, le cas échéant, les acquis constatés.

PORTÉE

En France, l'enseignement du yoga ne fait pas l'objet d'un diplôme d'État spécifique obligatoire. Les documents remis à l'issue de ce parcours attestent des heures suivies et des compétences évaluées. Ils ne constituent ni un diplôme d'État, ni une certification inscrite au RNCP ou au Répertoire spécifique, ni une qualification médicale ou paramédicale.

La formation s'inscrit dans une démarche d'approfondissement et de professionnalisation. L'attestation délivrée ne constitue pas une autorisation administrative d'exercer et ne prétend pas, à elle seule, couvrir toutes les dimensions d'une formation initiale à l'enseignement du yoga.

La formatrice justifie de formations et d'une expérience professionnelle en relation directe avec les contenus transmis. Les références détaillées seront présentées dans le document consacré à la formatrice et aux Mécaniques Corporelles.

Références juridiques

Code du travail, articles L6353-3 à L6353-7 : contrat conclu avec une personne physique finançant elle-même sa formation, mentions obligatoires, rétractation, paiement et force majeure.

https://www.legifrance.gouv.fr/codes/section_lc/LEGITEXT000006072050/LEGISCTA000006189927/

Adresse de la mairie : site officiel de Thil et Annuaire de l'administration française.

<https://www.thil.fr/>

<https://lannuaire.service-public.gouv.fr/auvergne-rhone-alpes/ain/ac3dbf03-c107-458e-8fcb-bf04e2a3808b>

Littératie physique et enseignement du yoga

Une formation proposée par Les Mécaniques Corporelles

Observer · Comprendre · Adapter · Transmettre