



École Française de Yoga de Lille
Formation d'enseignants de Yoga

REFERENTIEL DE FORMATION

1. Intitulé de la formation

Formation d'enseignants de Yoga.

2. Nom du certificat

Certificat fédéral de formation à l'enseignement du Yoga.

3. Champ de la formation :

Le Yoga est une démarche globale et expérimentale qui s'appuie sur un ensemble de techniques spécifiques et qui se réfère aux traditions de l'Inde. Il consiste à pratiquer des postures et des respirations dans un état de détente et de concentration avec conscience et respect des limites de son corps. Il tend, par une prise de conscience progressive, à l'harmonisation des facultés corporelles, affectives, mentales et spirituelles de l'être humain.

Celui qui enseigne cette discipline spécifique, c'est le professeur de yoga qui a reçu une formation appropriée et validée, et qui en assure la transmission grâce à ses pratiques pédagogiques, en respectant la déontologie de la profession et la législation en vigueur.

3.1. Pour construire un cours, certains savoir-faire sont nécessaires :

- Construire une séance et en évaluer les effets
- Concevoir des exercices appropriés
- Prévoir des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne
- Utiliser des méthodes pédagogiques apprises lors de la formation initiale
- Savoir utiliser des ressources pédagogiques (fiches, revues, planches anatomiques)
- Gérer le temps et les priorités de travail

Association EFY-LILLE. SIRET : 485 261 291 000 44. NAF : 9312Z. N° d'activité FPC : 31 59 06593 59

École Française de Yoga de Lille, siège social : 35 rue Saint Joseph – 59562 La Madeleine Cedex.

Directrice Claudie RIEU, 12 rue Vergniaud, Bat. B Appt. 101, 59000 Lille. Tél 06 98 32 11 26, contact@efy-lille.fr

www.efy-lille.fr

Ces savoir-faire sont développés dans le respect des systèmes de valeurs des publics concernés.

3.2. Dans l'animation d'un cours, la mise en œuvre de certains savoir-faire est nécessaire pour :

- accompagner l'exécution des exercices par une formulation claire et progressive, voire par une illustration posturale ;
- donner à l'élève les outils pédagogiques qui lui permettent d'être autonome dans sa pratique de yoga ;
- prendre en compte des caractéristiques et spécificités d'un groupe d'élèves, quitte à faire évoluer le schéma initial du cours ;
- respecter les règles d'hygiène et sécurité ;
- s'adapter aux ressources et contraintes du cadre dans lequel on exerce, et éventuellement à des contextes particuliers d'enseignement : séminaires (en résidentiel ou non), milieu hospitalier, carcéral, etc.
- s'adapter à des publics particuliers : enfants, seniors, malvoyants, malentendants, etc., et être capable de répondre à des demandes spécifiques à une profession (par exemple comédiens, danseurs, musiciens)
- à leur demande, mettre à disposition des élèves les ressources appropriées (information sur livres, médias divers, etc.)
- prendre en compte les représentations dues aux diversités culturelles, sociales, etc.
- vérifier les effets du cours donné au regard des objectifs que l'on s'était fixés et proposer à l'élève, s'il le souhaite, un retour sur sa pratique.

3.3. Pour atteindre cet objectif, il convient de :

- savoir divulguer à bon escient ses connaissances en anatomie et physiologie, psychologie et psycho-pédagogie
- savoir puiser dans les concepts et les textes fondateurs de la philosophie du yoga ;
- prendre en compte les spécificités des différents publics concernés (jeunes, seniors, milieu carcéral...)
- savoir instaurer un climat de confiance et de neutralité facilitant la communication
- développer des attitudes d'accueil, d'écoute, de soutien de la motivation ; d'intérêt pour l'élève ; de rigueur, de précision et de tolérance, en cohérence avec les fondamentaux du yoga et des textes.

4. Public cible

Étudiants – Salariés - Professions libérales - Demandeurs d'emploi - Personnes ayant un projet de reconversion professionnelle ou d'évolution de carrière - Retraités ou personnes sans profession souhaitant avoir une activité professionnelle à temps partiel.

5. Pré-requis

- Avoir participé très régulièrement à un ou plusieurs cours de yoga chaque semaine pendant deux ans minimum, avec un ou plusieurs professeurs,
- Faire remplir par l'un de ces professeurs la fiche de parrainage qui en atteste.
- Être âgé d'au moins 18 ans.

6. Modalités et contenus d'information

L'information et la communication sur les programmes et l'organisation de la formation se réalisent à travers différents supports et actions :

- Les programmes détaillés (dates, horaires, prix, liste des formateurs, etc.), sont déposées sur le site, www.efy-lille.fr associé au site, www.lemondedyoga.org, qui est la référence du yoga en France.
- Le secrétariat (disponible du lundi au vendredi toute la journée), assuré par la Directrice de l'EFY par téléphone et/ou courrier électronique.
- La Directrice assure aussi la réception de personnes, sur rendez vous, l'aide à la constitution de dossiers de prise en charge par des OPCA, CIF ou DIF, le conseil pour les démarches à accomplir afin de mettre en œuvre le projet de formation.
- Une réunion d'accueil des nouveaux élèves est programmée pendant le weekend des tests et mémoires. Elle permet de répondre aux questions des différents candidats et des personnes intéressées par cette école, elle permet aussi une présentation des programmes de l'école. Un échange animé par la Directrice de l'EFY et le Président de l'association est organisé sur toutes les questions afférentes à l'organisation de la formation.

7. Procédures d'admission

- Dossier de candidature
- Ce dossier est accompagné du parrainage d'un professeur de yoga et d'une lettre de motivation.

- Entretien préalable : il a pour but d'identifier les potentialités du futur stagiaire, ses motivations, et d'évaluer ses capacités de communication et d'expression.
- Le premier week-end est considéré comme week-end probatoire.

8. Objectifs

Entretenir, maintenir, perfectionner sa propre pratique, mais aussi affiner son ressenti, son auto-observation et sa compréhension. Développer la conscience de soi selon la dynamique proposée par le yoga, qui est par nature relationnelle. Assimiler, élaborer, s'approprier les schémas appris lors de la formation.

Maîtriser les connaissances théoriques nécessaires dans les trois domaines suivants :

- anatomie et physiologie (l'anatomie fonctionnelle et son application aux postures et à la respiration, la physiologie de la respiration, la connaissance des principales contre-indications et adaptations)
- psychologie (fondamentaux de la psychologie, de la pédagogie et de la communication appliqués au cours de yoga) ;
- histoire et anthropologie du yoga (contexte historique, les principaux concepts philosophiques et les textes du yoga).

Avoir assimilé les pratiques pédagogiques :

- construction de cours ;
- animation de cours individuels et/ou collectifs ;
- transmission des fondamentaux du yoga.

Connaître les règles professionnelles : le code de déontologie disponible sur le site du monde du Yoga.

9. Organisation de la formation

L'École Française de Yoga de Lille présente une formation au professorat de yoga qui s'étale sur 4 années scolaires, à temps partiel. Elle totalise 640 heures et propose 1 cursus :

- Formation en week-end: 8 week-ends par an + 1 week-end de tests pratiques et pédagogiques et la soutenance de mémoires.

A quoi s'ajoute chaque année :

- un stage d'une durée de 5 jours soit 35h.

Mode d'enseignement : Présentiel.

Tous les cours en week-end ont lieu CCA Millénaire de La Madeleine mais les stages "séminaires" au lieu du Centre Spirituel du Hautmont à Mouvaux.

10. Programme détaillé de la formation

10.1. Pratique et pédagogie du yoga : 392 h sur 4 ans (weekend et stages compris)

- Reprise et amélioration de la pratique personnelle
- Grandes familles de postures et leurs variantes
- Exercices respiratoires
- Développement de la concentration et du lâcher-prise
- Apprentissage des structures de cours
- Premiers essais d'enseignement
- Adaptation à des publics spécifiques (seniors, enfants, personnes souffrant de certains handicaps)

10. 2. Matières théoriques : 248 heures (weekend et stages compris).

10. 2. 1. Anatomie

- Vocabulaire anatomique ; position de référence anatomique ; les plans du mouvement, définition des différents mouvements.
- Histoire de l'anatomie, de la préhistoire à notre ère en Occident.
- Ceinture scapulaire, coude, poignet
- Hanche, genou, pied, cheville
- Colonne

- Étirement postural

10. 2. 2. Physiologie de la fonction respiratoire

- Mécanisme de la respiration
- Structure de l'appareil respiratoire
- Le diaphragme : structure et fonction
- Étude et pratique de la respiration dans un cours de yoga

Total heures anatomie et physiologie : 58 heures

10. 2. 3. Connaissance de soi : 34 heures

- Relation enseignant/enseigné : enjeux transférentiels ; relation de dialogue.
- Relation enseignant/enseigné : communication, médiation corporelle
- Panorama des psychothérapies contemporaines.

10. 2. 4. Histoire des spiritualités indiennes et textes du yoga : 84 heures

- Histoire de l'hindouisme (*Vedas*, *Upanishads*, l'orthodoxie brahmanique, les grandes philosophies, les Épopées, l'hindouisme du XIX^e siècle à nos jours, « passeurs » entre Inde et Occident).
- La *Bhagavad Gîtâ* (la quête de l'Unité par la voie des actes ; la quête de l'Unité par la voie de la connaissance ; la quête de l'Unité par la voie du yoga).
- Les *Yoga-Sûtras* : présentation historique et contexte du texte ; analyse des 4 chapitres ; commentaire des principaux concepts ; philosophie et expérience spirituelle ; application au yoga contemporain.
- Les *Upanishads* (définition des « trois corps », textes et contextes historiques, la voie de l'acte et la voie de la connaissance : l'émergence du sujet individuel et ses conséquences ; le début de l'interrogation philosophique et sa méthode de dualité ; la définition de la connaissance ; choix d'extraits commentés sur le corps).

10. 2. 5. Déontologie : 12 heures

- ateliers basés sur l'étude du Code de Déontologie produit par le Syndicat National des Professeurs de Yoga

- étude de cas, d'articles de médias sur l'image du yoga, etc.

10. 2. 6. Conférences : 40 heures

- Les conférences traitent de sujets divers qui entretiennent des liens avec le Yoga ; les intervenants sont médecins, philosophes, historiens, psychologues, anthropologues, etc.

10. 2. 7. Préparation du mémoire : 16 heures

- format et contenu du mémoire ;
- modalités de passation devant un jury et notation ;
- proposition de méthodes de travail en créativité et en organisation ;
- mise au travail individuel et collectif avec écriture sur place, lecture de sa production et échanges en binômes ou en petits groupes.

10. 2. 8. Le métier de professeur de Yoga : 4 heures

- Présentation des différents statuts possibles pour s'installer en tant professeur de Yoga.

11. Méthodes - modalités pédagogiques

La formation combine plusieurs méthodes, en fonction du domaine enseigné et du contexte :

- méthode sous la forme d'exposés quand il s'agit de transmettre les savoirs de base à un groupe qui n'en a aucune connaissance (anatomie, physiologie, psychologie, histoire) ; ces cours comportent néanmoins systématiquement une séquence de discussion.
- méthode démonstrative pour les cours de yoga qui combinent présentation des exercices, réalisation, reformulation ;
- méthode active et exercices de créativité : les stagiaires sont très fréquemment incités à construire un scénario de cours ou de partie de cours en s'appropriant les contenus transmis, à l'enseigner au sein du groupe, à intégrer les observations de leurs pairs et des formateurs ;
- techniques d'expression, d'échanges en groupe, études de cas largement utilisées (déontologie, pédagogie, préparation aux mémoires) ;

12. Moyens

- Le corps enseignant, constitué de 7 formateurs principaux (trois formateurs en yoga, un médecin ostéopathe, un psychologue praticien, un philosophe, une assistante sociale) qui possèdent à la fois les diplômes validant leurs compétences dans les différentes disciplines enseignées (voir §10 ci-dessus) et une expérience confirmée de l'enseignement. Ce corps enseignant a une obligation de formation continue, en particulier à travers l'assistance aux « séminaires de formateurs » qui ont lieu tous les deux ans.
- possibilité d'entretiens individuels sur demande avec la directrice et les formateurs
- salles de cours à La Madeleine (proche de Lille)
- documents photocopiés pour travail personnel ou fichier informatique
- revues spécialisées dans la pratique et la pédagogie du yoga
- fonds documentaire comprenant des ouvrages spécialisés sur le yoga et toutes les matières enseignées à l'EFY, ainsi que des ouvrages plus généraux.

13. Suivi individuel

Chaque stagiaire peut demander un entretien individuel par an avec la Directrice pour assurer un suivi cohérent de son parcours si nécessaire.

14. Processus de validation

- A la fin de la 1^{ère}, de la 2^{ème} et de la 3^{ème} année la rédaction d'un bilan est demandée.
- En fin de 3^{ème} année, une épreuve pratique et pédagogique porte sur le yoga (postures et enseignement) ; elle est présentée devant un jury composé du formateur principal du candidat, des formateurs de l'école et d'un formateur extérieur à son cursus ; le jury est présidé par le formateur principal. Les critères de notation sont très précis
- En fin de 4^{ème} année, un mémoire est demandé, en 50 à 60 000 signes (espaces compris), sur un sujet personnel en rapport avec le yoga ; il est lu par tous les professeurs faisant partie du jury de l'EFYLille. Ce jury est composé des 3 formateurs en yoga de l'école, un formateur extérieur quand c'est possible et l'enseignante des textes et de l'histoire des spiritualités. Le mémoire est ensuite soutenu publiquement devant le jury concerné. Les critères de notation se répartissent entre l'appréciation du travail écrit et celle de la soutenance et sont systématiquement communiqués aux stagiaires en début de 4^{ème} année.
- A l'évaluation lors de ces deux examens s'ajoute une note de travail continu qui apprécie le travail personnel, pratique et théorique.
- L'assiduité dans la présence est un élément déterminant pour l'obtention du certificat (voir fiche jointe, règlement intérieur des absences et des rattrapages).

15. Actions en cas de non-obtention du certificat

- L'obtention du certificat dépend de l'assiduité et de la réussite aux deux examens.
- L'examen pratique et pédagogique peut être présenté à nouveau en fin de 4^{ème} année, ce qui n'allonge pas la durée de la formation. Si le mémoire de 4^{ème} année n'est pas satisfaisant, le jury peut suggérer un travail supplémentaire adapté et demander un complément de mémoire à rédiger dans l'année qui suit. Ces propositions, ainsi qu'une intégration dans des ateliers et groupes de travail destinés aux Anciens de l'EFY, sont facultatives, elles ont pour finalité un suivi qui évite la fixation sur des situations d'échec et permet finalement d'obtenir le certificat dans la plupart des cas.

Coordonnées de l'organisme de formation :

Nom : **EFY-LILLE**

Site : www.efy-lille.fr

Email : contact@efy-lille.fr

Coordonnées directrice:

Association EFY-LILLE. SIRET : 485 261 291 000 44. NAF : 9312Z. N° d'activité FPC : 31 59 06593 59

École Française de Yoga de Lille, siège social : 35 rue Saint Joseph – 59562 La Madeleine Cedex.

Directrice Claudie RIEU, 12 rue Vergniaud, Bat. B Appt. 101, 59000 Lille. Tél 06 98 32 11 26, contact@efy-lille.fr

www.efy-lille.fr

Nom : **Claudie Rieu**
Téléphone : **06.98.32.11.26**
Email : claudie.rieu@hotmail.fr

Adresse du siège de l'association EFY-LILLE
35 rue Saint Joseph – BP60051 – 59562 La Madeleine Cedex
(Trésorier: Marie-Françoise Humez)