

## REFERENTIEL DE FORMATION EFY-LILLE

### 1. Intitulé de la formation

Devenir professeur de Yoga

### 2. Titre du certificat

Certificat de formation à l'enseignement du Yoga de l'EFY-Lille, permettant l'obtention du certificat fédéral d'enseignant de yoga de la FNEY (sous conditions).

### 3. Champ de la formation – compétences visées :

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.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

#### 3.1. Construire un cours :

- Assimiler et s'approprier les schémas pédagogiques appris lors de la formation
- Maîtriser les connaissances théoriques nécessaires dans en anatomie et physiologie appliquée au hatha-yoga, en philosophie, histoire et anthropologie du yoga
- 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

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

#### 3.2. Enseigner :

- Animer des cours individuels ou collectifs
- Accompagner l'exécution des exercices par une formulation claire et progressive, voire par une illustration posturale
- Donner les outils pédagogiques qui permettent au pratiquant d'être autonome dans sa pratique de yoga
- Prendre en compte des caractéristiques et spécificités d'un groupe de pratiquants
- Respecter les règles d'hygiène et sécurité

- S'adapter aux ressources et contraintes du cadre dans lequel on exerce
- Mettre à disposition des pratiquants 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 fixés et proposer au pratiquant, s'il le souhaite, un retour sur sa pratique
- Savoir divulguer à bon escient ses connaissances en anatomie et physiologie
- 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, entreprises...)
- 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 le pratiquant, de rigueur, de tolérance et de confidentialité, en cohérence avec les fondamentaux du yoga et des textes

### 3.3. S'insérer dans le champs professionnel

- 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.
- Connaître et appliquer les règles professionnelles : le code de déontologie disponible sur le site de l'EFY-Lille.
- Connaître les différents statuts et réglementations pour l'exercice de la profession
- S'inscrire dans une démarche de formation continue

### 4. Public cible

Adultes de plus de 21 ans - Étudiants - Salariés - Professions indépendantes - 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 trois ans minimum, avec un ou plusieurs professeurs (pratique attestée par la fiche de parrainage du/des professeur.s)

### 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 de l'EFY-Lille, [www.efy-lille.fr](http://www.efy-lille.fr) associé au site, [www.lemondedyoga.org](http://www.lemondedyoga.org), de la Fédération Nationale de Enseignants de Yoga (FNEY) et référence sur le yoga en France.
- Le secrétariat est assuré par la Directrice de l'EFY par téléphone et/ou courrier électronique.
- Le suivi des dossiers de prise en charge de la formation par des organismes financeurs dans le cadre du droit individuel à la formation continue est réalisé par la directrice et son assistante.

- Une réunion d'accueil des nouveaux stagiaires est programmée au mois de septembre. Elle permet présenter le programme et de répondre aux questions des entrants en 1<sup>ère</sup> année.

## 7. Procédure d'admission

- Envoi du dossier de candidature téléchargeable sur le site de l'EFY-Lille (accompagné du parrainage d'un professeur de yoga et d'une lettre de motivation) entre le 1<sup>er</sup> octobre et le 30 juin.
- Entretien individuel préalable ayant pour but d'identifier les potentialités du futur stagiaire, ses motivations, et d'évaluer la cohérence de son projet.
- Possibilité de participer à un week-end ou deux week-ends en auditeur libre avant engagement.

## 8. Organisation de la formation

La formation au professorat de yoga s'étale sur 4 années scolaires. Elle totalise 640 heures (supérieur au volume horaire de 500 h du programme européen) et comporte :

- Une formation en week-end: 8 week-ends par an + 1 week-end de tests pratiques et pédagogiques et de soutenance de mémoires
- Un stage d'une durée de 5 jours soit 35h par an.
- Tous les cours en week-end ont lieu CCA Millénaire de La Madeleine et les stages "séminaires" au lieu du Centre Spirituel du Hautmont à Mouvaux.
- Le mode d'enseignement présentiel est privilégié (capacité de proposer un enseignement distanciel dans des circonstances exceptionnelles)

## 9. Programme détaillé de la formation

### 9.1. Pratique et pédagogie du yoga : 419h (weekend et stages compris)

Pratique et pédagogie du hatha-yoga dans les trois lignées du yoga de l'énergie, du yoga de Nil Hahoutoff et du yoga dans l'esprit de K.G. Dürckheim

- 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

## 9. 2. Enseignements complémentaires : 206 heures (weekend et stages compris)

### 9. 2. 1. Anatomie et physiologie appliquées au yoga - 68 heures

#### Anatomie fonctionnelle et son application aux postures

- Vocabulaire anatomique ; position de référence anatomique ; les plans du mouvement, définition des différents mouvements.
- Ceinture scapulaire, coude, poignet
- Hanche, genou, pied, cheville
- Colonne
- Étirement postural

#### 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

### 9. 2. 2. Histoire des spiritualités indiennes et textes du yoga : 94 heures

Histoire de l'hindouisme (*Vedas, Upanishads*, l'orthodoxie brahmanique, les grandes philosophies, les Épopées, l'hindouisme du XIX<sup>e</sup> siècle à nos jours, « passeurs » entre Inde et Occident).

- 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).
- 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).
- Le *Samkhya-Karîka* (texte fondateur du *Samkhya* - une des 6 *darshanas* de l'hindouisme – associé à la *darshana* 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

### 9. 2. 3. Connaissance de soi : 24 heures

- Relation enseignant/enseigné : enjeux transférentiels ; relation de dialogue, communication, médiation corporelle

### 9. 2. 4. Déontologie : 12 heures

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

### 9. 2. 5. Ateliers Corps et Voix : 8 h

### 9. 3. Ateliers de méthodologie : 15 heures (weekend et stages compris)

#### 9. 3. 1. Préparation du mémoire : 12 heures

- attendus de format et de contenu du mémoire de fin de formation
- 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.
- modalités de passation devant un jury et notation

#### 9. 3. 2. Le métier de professeur de Yoga : 3 heures

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

## 10. Modalités pédagogiques

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

- Exposés théoriques et interactifs pour transmettre les savoirs de base (histoire, philosophie, anatomie et physiologie)
- Méthode active et mise en pratique pour les cours de pratique et de pédagogie du yoga qui combinent présentation des exercices, réalisation, reformulation, ...
- Méthode participative et exercices de créativité : les stagiaires sont 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, ateliers interactifs et études de cas

## 11. Moyens

- Le corps enseignant, constitué de 7 formateurs principaux (trois formatrices en pratique et pédagogie du hatha-yoga, un kinésithérapeute ostéopathe, une psychanalyste, une philosophe, une assistante sociale) qui possèdent à la fois les diplômes validant leurs compétences dans les différentes disciplines enseignées et une expérience confirmée de l'enseignement. Ce corps enseignant a une obligation de formation continue, en particulier à travers la participation aux « séminaires de formateurs » organisés par la FNEY qui ont lieu tous les deux ans.
- Documents de travail diversifiés accessibles sur l'espace membres du site internet de l'EFY-Lille.
- Accessibilité de la bibliothèque de l'École (fonds documentaire de revues spécialisées dans la pratique et la pédagogie du yoga, d'ouvrages généraux ou spécialisés sur le yoga et les matières enseignées à l'EFY).

## 12. Suivi individualisé

Chaque stagiaire peut solliciter un entretien individuel avec la Directrice et/ou les formateurs pour assurer un suivi cohérent de son parcours si nécessaire.

### 13. Processus d'évaluation et de validation

- La rédaction d'un bilan personnel en fin de 1ère, 2ème et 3ème année de formation.
- Un devoir d'anatomie en fin de 1ère, 2ème, 3ème et 4ème année de formation.
- Un devoir de philosophie en fin de 1ère, 2ème et 3ème année.
- Une épreuve pratique et pédagogique dans la lignée choisie en fin de 3ème année. Elle est constituée d'une séquence de cours de 20 mn permettant d'évaluer la capacité d'enseignement du stagiaire et présentée devant un jury (critères de notation disponible sur l'espace membre du site internet).
- Un mémoire (60 000 signes - espaces compris), sur un sujet personnel en rapport avec le yoga en fin de 4ème année. Le mémoire est ensuite soutenu publiquement devant un jury.
- Les critères de notation se répartissent entre l'appréciation du travail écrit et celle de la soutenance et sont systématiquement communiqués aux stagiaires (critères de notation disponible sur l'espace membre du site internet).
- 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 de présence est déterminante pour l'obtention du certificat.

### 14. Actions en cas de non-obtention du certificat

- L'obtention du certificat dépend de l'assiduité, de la qualité du travail continu et de la réussite aux deux examens présentés devant jurys en 3ème et 4ème année.
- L'examen pratique et pédagogique peut être présenté à nouveau en fin de 4<sup>ème</sup> année, et le mémoire en 5ème année, ce qui n'allonge pas la durée de la formation. Si le mémoire de 4<sup>ème</sup> 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.

Lille, le 30 juillet 2021