

REFERENTIEL PEDAGOGIQUE 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 (voir les conditions de la FNEY).

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 :

- Mettre en œuvre les schémas pédagogiques appris lors de la formation
- Maîtriser les connaissances théoriques nécessaires 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 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 les 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
- Divulguer à bon escient ses connaissances en anatomie et physiologie
- 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...)
- 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 champ 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 les différents statuts et réglementations pour l'exercice de la profession
- S'inscrire dans une démarche de formation continue

4. Public cible

Tout public adulte 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.

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 associé au site, 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 à la formation continue est réalisé par la directrice et la chargée d'administration .

- Une réunion d'accueil des nouveaux stagiaires est programmée lors du premier weekend. Elle permet présenter le programme et de répondre aux questions des entrants en 1ère année.

7. Procédure d'admission

Avoir :

- 21 ans
- au minimum trois années de pratique régulière de yoga
- s'engager à poursuivre une pratique personnelle régulière avec un professeur qualifié
- un entretien avec la directrice.
- un certificat médical autorisant la pratique du yoga. Pour les personnes en situation de handicap, le certificat doit mentionner que le handicap n'est pas incompatible avec la pratique du Yoga
- son dossier de candidature dûment complété accompagné du bulletin d'inscription (avec le chèque de cotisations) et de la lettre de motivation
- Possibilité de participer à un ou deux weekends en auditeur libre avant engagement.

8. Organisation de la formation

La formation au professorat de yoga s'étale sur 4 années scolaires et 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 annuel d'une durée de 5 jours soit 35h.
- Le mode d'enseignement présentiel est privilégié (capacité de proposer un enseignement distanciel dans des circonstances exceptionnelles)
- L'école se réserve le droit de modifier les modalités d'enseignement en fonction des aléas éventuels. Auquel cas les stagiaires seront informés en amont.

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 : yoga de l'énergie, yoga de Nil Hahoutoff et le geste méditatif (La voie du souffle)

- 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 ; 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

Ce module a pour objet l'étude des textes fondateurs de la philosophie du yoga : *Upanishad*, *Bhagavad-Gîtâ*, *Yoga-sûtra* et *Sâmkhya*. Ces œuvres nous révèlent les grandes notions qui sous-tendent la discipline yogique que l'on ne peut réduire à une seule technique physique de bien être, ni à un corpus de postures dénuées de toute portée symbolique et anthropologique. Pour mener à bien ce travail, nous prenons soin à chaque fois de resituer les textes dans leur contexte d'origine : l'histoire et la culture qui les ont produits. Puis nous nous attachons à une étude approfondie du contenu lui-même. Au fil de notre avancée, il s'agit de découvrir comment ces textes mettent en perspective notre pratique et notre transmission et de questionner la pertinence de ces enseignements pour nous aujourd'hui. Enfin, cette confrontation à des élaborations symboliques autres que celles de nos cultures et traditions d'origine, favorise une ouverture du regard, sur soi et sur le monde, précieuse en ces temps de crise que nous traversons.

Deux cours introductifs permettent de donner le cadre général des textes et la problématique du module :

- **Aux origines du Yoga. Histoire de sa transmission.** Le yoga appartient au monde de l'indianité qui a engendré deux grandes traditions religieuses lui accordant une place centrale : le bouddhisme et l'hindouisme. Parcourant le fil de sa transmission de ses origines indiennes à nos jours (et les différentes modalités de transmission), nous sommes invités à nous interroger : ultimement, que vise le yoga ? quels sont les enjeux de son acculturation ?
- **Une histoire de la pensée indienne ; chronologie des textes :** de la pratique rituelle à l'interrogation philosophique. De la sortie du religieux (tradition du renoncement) à l'émergence du sujet individuel en sa triple dimension : corporelle, mentale et spirituelle.

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

- Atelier pour prendre conscience de l'appareil vocal en tant qu' instrument de travail, apprendre à le connaître, à l'accorder et à l'ajuster en fonction de la finalité désirée.

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 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 8 formateurs principaux (trois formatrices en pratique et pédagogie du hatha-yoga, un kinésithérapeute ostéopathe, une psychanalyste, une philosophe, une assistante sociale, une ergothérapeute) 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

- En fin de 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} année: la rédaction d'un bilan de fin d'année (compte-rendu de son année de formation) qui est lu par le/la Directeur/trice et par les professeurs et un devoir de philosophie.
- En fin de 1^{ère}, 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} année, un devoir d'anatomie.
- En fin de 3^{ème} année, le passage de tests pratiques et pédagogiques.
- En fin de 4^{ème} année, la rédaction et la soutenance du mémoire de fin de formation.
- Ces évaluations constituent une ponctuation indispensable au cours de la formation, à la fois pour permettre aux stagiaires de se situer, et pour garantir le sérieux de la formation auprès des organismes compétents.
- Elles permettent en sus l'obtention du certificat de formation initiale à l'enseignement du yoga et peuvent aboutir au diplôme fédéral d'Enseignant de Yoga délivré par la FNEY (sous conditions).

Les Tests de pratique et de pédagogie (3^{ème} année)

- A l'issue de la troisième année, le stagiaire passe des tests de pratique et de pédagogie face à un jury constitué des enseignants de pratique de l'E.F.Y Lille et d'un enseignant de la FNEY (en fonction des disponibilités).
- Le stagiaire tire au sort une famille de postures et annonce au jury le choix de la posture qu'il va enseigner et ensuite pratiquer. A l'issue de cette démonstration, le stagiaire pratique une posture de son choix devant le jury et répond aux questions.
- En cas d'une note insuffisante à cette épreuve, celle-ci devra être représentée lors du prochain passage de tests, l'année suivante.

Le Mémoire de fin de formation (4^{ème} année)

- A l'issue de la quatrième année, le stagiaire soutient un mémoire de fin de formation face à un jury constitué par les enseignants de pratique et l'enseignante de philosophie de l'EFY-Lille.
- Ce mémoire est demandé en 60 000 signes (espace compris). Il ne doit pas être inférieur à 30 pages dactylographiées, ni supérieur à 50 pages. Il devra être réalisé en plusieurs exemplaires et envoyé aux membres du jury.
- A l'issue de la soutenance, le jury délibère et communique son appréciation au stagiaire, reçu individuellement. Si le mémoire et la soutenance sont jugés insuffisants un complément de mémoire est demandé par le jury. Le complément devra comporter environ douze pages (hors



École Française de Yoga de Lille

Formation d'enseignants de Yoga

dessins et photos). Il sera présenté et soutenu devant le jury de mémoires l'année suivante ou simplement envoyé aux membres du jury.

- En cas de litige lors des passages des tests et des mémoires, le/la directeur/rice est informée et réunit, si nécessaire, le conseil pédagogique.

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 3^{ème} et 4^{ème} année.
- L'examen pratique et pédagogique peut être présenté à nouveau en fin de 4^{ème} année, et le mémoire en 5^{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.

Lille, le 30 novembre 2022

Mis à jour le 13 mai 2023