

## REFERENTIEL D'HABILITATION : « Enseigner la transmission du yoga »

### 1. PRÉSENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

#### 1.1 - INTITULE DU DIPLÔME

Enseigner la transmission du yoga

#### 1.2 - NOTORIÉTÉ

Le *Yoga* n'entre pas dans la liste des professions réglementées en France ni dans les autres pays. En effet, l'activité consistant à pratiquer du yoga est rattachée en France au ministère de la Culture et non au ministère des Sports.

Par conséquent, aucun diplôme officiel n'est reconnu en France comme à l'étranger, contrairement au Judo. Par exemple où en France un diplôme est obligatoire pour enseigner. Toutefois un tel diplôme, même sans valeur juridique n'en demeure pas moins positif, car il atteste du suivi d'une formation et d'une réelle volonté de se conformer aux bonnes pratiques de cette activité.

L'ENPY Sud-Est est membre de la Fédération Nationale des Professeurs de Yoga qui délivre le diplôme fédéral d'enseignant de Yoga.

#### 1.3 - CHAMP DE CERTIFICATION

Le yoga est une activité basée sur une démarche globale et expérimentale et s'appuie sur des techniques spécifiques référencées dans les textes traditionnels indiens. Cette activité consiste à pratiquer des postures et des respirations dans un état d'attention soutenue, de concentration entraînant la détente indispensable pour installer un "état de Yoga". Le professeur de yoga enseigne cette discipline après avoir reçu une formation pédagogique dans un centre de formation professionnelle en respectant le code d'éthique et de déontologie de la profession et la réglementation en vigueur.

#### 1.4 - OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Dès le 6<sup>ème</sup> module, le stagiaire aura la capacité de proposer des cours de yoga à tous publics en groupe ou individuellement. Il aura également la compétence de mettre en place des séances de yoga ainsi que des méditations.

#### 1.5- LE PUBLIC CIBLE

- Toutes personnes fortement motivées par l'enseignement du Yoga ;
- Personnes sans profession ou à la retraite souhaitant avoir une activité professionnelle à plein temps ou à temps partiel ;
  - Demandeurs d'emploi – Étudiants ;
  - Salariés - Professions libérales ;
  - Personnes ayant un projet de reconversion professionnelle ou d'évolution de carrière.

#### 1.6- PROCÉDURE QUALITÉ

- L'ENPY Sud-Est dans le souci de délivrer un enseignement étant à la fois de qualité et personnalisé, forme des groupes de 8 à 14 stagiaires maximum et s'appuie sur les critères suivants.
  - Le respect de la réglementation ;
  - L'adéquation des compétences et des moyens techniques et humains aux actions de Formation ;
  - La satisfaction des clients ;
  - La pérennité financière ;
  - Le respect du code de déontologie, du code de conduite professionnelle et du règlement intérieur

## 2- PRÉREQUIS ET ÉVALUATION DE POSITIONNEMENT

### Prérequis :

- Avoir suivi régulièrement et durant 1 ans au moins des séances de **hatha yoga** en tant que pratiquant avec un enseignant confirmé ;
- Avoir un niveau de culture générale ou une formation professionnelle équivalente au niveau du baccalauréat ;
- Avoir satisfait à l'**entretien individuel**, basé essentiellement sur le projet individuel guidé par une forte motivation d'enseigner en adéquation avec la formation proposée.

Quant à l'**accessibilité aux personnes handicapées**, elle dépend du type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogique (ces aspects sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation).

La personne intéressée par la formation prend contact par email ou téléphone avec le responsable du lieu de la formation, voir dans « *contacts* » du menu du site internet.

Après ce contact, si la personne est toujours intéressée, le responsable pédagogique lui fixe un rendez-vous pour un entretien préalable en présentiel ou distanciel, au cours duquel son potentiel à enseigner le yoga est identifié.

2 cas peuvent alors se présenter :

- Le candidat a suffisamment de vécu en tant que pratiquant de yoga, le responsable pédagogique lui propose de commencer le 1<sup>er</sup> module. Le candidat reçoit un dossier de candidature qu'il devra remplir et renvoyer à l'école sous quinzaine.
- Le candidat n'a pas suffisamment de pratique de yoga et le responsable pédagogique lui demande de se représenter l'année suivante.

Si les prérequis sont acceptés, le candidat reçoit un devis ainsi qu'un programme complet de la formation (voir documents annexes).

Nota : le devis peut être envoyé avant l'entretien individuel.

## 3- OBJECTIFS ET COMPÉTENCES

**Compétence générale 1** : construire les séances de yoga adaptées à divers publics, à leur niveau de pratique du yoga, au format et au lieu de déroulement des séances, afin de proposer des programmes pertinents, tout en variant les postures ou exercices corporels.

**Compétences générales 2** : animer des séances de yoga en respectant les différentes phases, et leurs objectifs respectifs afin de permettre aux élèves de les atteindre et ainsi d'améliorer le bien-être de chacun.

La plupart des futurs enseignants de Yoga proposeront des stages de quelques jours avec des thèmes très variés comme : la méditation, le vinyâsa, le yoga pré et post natal, le yoga en entreprise, le yoga sur chaise, le yoga du son etc.

## 4- DURÉE, DÉLAI D'ACCÈS ET PRIX

Les formations ont une **durée** de 12 à 18 mois voir planning sur le site internet en cliquant sur « *voir le planning ENPY Sud-Est* » sur la page d'accueil.

**La formation se déroule sur 12 à 18 mois et 260 h**

- **13 journées** en présentiel, méthode du « apprendre à apprendre », pratique + théorie = **104h**
- **3 journées** de spécialisation = **24h**
- **6 matinées** de 2h30 de distanciel = **15h** (les promotions peuvent demander des matinées supplémentaires gratuites)
- **Un séminaire** de 4 jours (3 nuits) de **37h**
- **80 heures** de yoga en club ou studio près du domicile du stagiaire. Ces 80 heures peuvent être réalisées en

présentiel ou 50 h en présentiel et 30 heures en distanciel. Le stagiaire choisit le cours de Hatha yoga qui lui convient. S'il choisit l'option 30 heures de distanciel, ce distanciel doit être effectué avec un enseignant validé par la fédération FNPY (la liste est donnée par la fédération).

- Total : 260 heures

**Les modalités et délais d'accès** sont à valider lors de l'entretien téléphonique préalable avec le responsable de la formation, voir dans « contacts » du site ENPY Sud-Est et en fonction du planning visible également sur le site.

Quant à l'**accessibilité aux personnes handicapées**, elle dépend du type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogique (ces aspects sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation).

Les **tarifs** de la formation sont visibles dans « tarifs » du menu du site de l'ENPY Sud-Est.

## 5 – MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MOYENS

La **méthode** du « *apprendre à apprendre* » est étudiée et l'enseignement est basé sur les textes traditionnels avec un leitmotiv : « *prendre la posture dans le confort et l'aisance* ».

### Les moyens :

**Humains :** Le corps enseignant est actuellement constitué d'un formateur, voir dans le menu du site internet « *formateurs* ». Il a reçu une formation pédagogique de formateur durant 2 ans à l'ENPY et suit régulièrement des formations de yoga. Il suit des réunions pédagogiques tous les mois environ afin d'harmoniser l'enseignement et au cours desquelles, les supports de cours, comprenant 350 photocopies sont régulièrement actualisées et améliorées.

**Matériels :** photocopies couleurs à la disposition des stagiaires via l'espace privé du site de l'école. Chaque stagiaire possède un identifiant et un mot de passe et peut ainsi avoir accès à tous ces documents afin de les télécharger ou les imprimer à chaque module. Les différentes salles de cours sont choisies en fonction des critères suivants : propres, calmes et bien chauffées en hiver. Chaque stagiaire apporte un tapis et un coussin.

## 6- MODALITÉS D'ÉVALUATION ET RÉSULTATS OBTENUS

### Suivi individuel

Un dossier de suivi du candidat permet d'apprécier la progression du stagiaire tout au long de la prestation au regard des objectifs.

### Évaluation

- La méthode du « *apprendre à apprendre* » permet d'installer le stagiaire dans une situation réelle d'enseigner. Le stagiaire joue alors le rôle de l'enseignant de yoga durant 10 à 15 min et ses collègues de stage deviennent les pratiquants. Cette méthode lui permet d'acquérir rapidement les compétences pour animer une séance de yoga.
- Le formateur remplit une feuille de notes individuelles très précise pour chaque stagiaire, au moins deux par année. Il note les différents points à améliorer pour la fois prochaine. Puis une note globale lui est attribuée sous forme de couleur et en fonction de sa prestation : bleu (bon), vert (moyen et à améliorer), rouge (à refaire). Si l'élève obtient 2 notes de couleur rouge consécutives, il est appelé par le responsable pédagogique et ils envisagent ensemble des séances de rattrapage individuelles pour poursuivre la formation. Il peut être aussi envisagé un arrêt ou un report de la formation en fonction de la situation de l'élève.
- À la fin de la formation, le stagiaire doit restituer une séance de yoga de 20 min environ en adéquation avec le programme enseigné et en parfait accord avec la méthode de l'école.
- À la fin de la formation, chaque stagiaire doit également :
- Remettre un portfolio de 60 pages minimum. Ce document est lu par un formateur et le responsable

pédagogique.

- Répondre à 50 questions, sous forme de QCM qui porte sur tout le programme. Si le stagiaire effectue plus de 15 erreurs, il doit repasser le test quelques semaines après.

Une note d'appréciation globale s'ajoute à l'évaluation de l'élève en fonction des critères suivants :

- Attitude générale de l'élève basée essentiellement sur la bienveillance
- Respect du code d'éthique et de déontologie de la profession.

## 6.1 - Mesures pour favoriser l'engagement du stagiaire

### Mesures d'accompagnement :

Si le stagiaire n'a pas réussi l'évaluation écrite (QCM) il a la possibilité de repasser l'épreuve quelques jours après en visioconférence avec le responsable pédagogique.

Pour l'évaluation pratique, il pourra la repasser lors du séminaire de fin d'année.

Lorsqu'il a besoin d'aide, le stagiaire a plusieurs possibilités

- Contacter le formateur ou le responsable pédagogique par email ou téléphone pour demander des explications supplémentaires.
- Le responsable pédagogique est à la disposition de tous les stagiaires de l'école du lundi au vendredi. Les conversations téléphoniques ne sont pas limitées par un impératif de temps. Le but étant de répondre avec précisions quitte à reprendre tous les points particuliers du cours.
- Visioconférence. Les promotions ont la possibilité de demander une visioconférence par mois pour répondre aux questions sur les différents modules qui n'ont pas été suffisamment compris.

Lorsque le stagiaire a terminé la formation, une adhésion à la fédération de Yoga permet de rester en contact permanent avec les différents formateurs et d'être aux nouvelles des dernières évolutions et des mises à jour éventuelles des programmes.

## 6.2- Le niveau de performance et d'accomplissement de la formation enseignant de yoga

	2022	2023	2024
Nombre de stagiaires ayant terminés la formation / en cours de formation	6	5	13/70
Nombre de stagiaire ayant interrompue la formation pour une autre cause	2	2	2
Taux de réussite à l'évaluation de fin d'année	100%	100%	100%
Taux de satisfaction à l'issue de la formation	10 sur 10	9,32 sur 10	9,85/10
Nombre de stagiaire ayant commencé à enseigner après la formation / en cours de formation	5	4	12/10

## 6.3- Organisation du suivi de l'action

- Feuilles d'émargement pour chaque module

- Attestation de présence

## 7- TARIF DE LA FORMATION

Les tarifs sont indiqués dans le menu « tarifs » du site de l'ENPY Sud-Est:

<https://ecole-enseignant-yoga.fr/tarifs/>

## 8- PROGRAMME

### 8.1- Anatomie et physiologie appliquée à la pratique du Yoga

- Notion d'abdologie (institut du Dr Bernadette de Gasquet)
- Le squelette et les articulations
- La respiration, relation entre respiration et postures
- Les postures qui peuvent faire mal dans le Yoga
- Les effets du Yoga sur les différents systèmes (nerveux, circulatoire, etc.)
- Les glandes endocrines, action du Yoga

### 8.2- Psychologie appliquée au Yoga

- Quelques notions de psychopathologie, les structures de la personnalité
- Les mécanismes de défense et d'identification, projection, régression, transfert, etc.
- La mémoire, le processus de mémorisation
- Psychopathologies de l'avancée en âge, notion de deuil
- Le système nerveux et la méditation

### 8.3- Pratique et pédagogie

#### Postures :

- Toutes les postures classiques du Hatha Yoga avec leurs variantes
- Notion d'énergie et sa circulation dans les 'nāḍī' (utilisés en acupuncture)
- Notion largement développée sur l'"**abdologie**", technique enseignée par le Dr Bernadette de Gasquet
- Étude des enchaînements au sol et en vertical (āsthā karana et salutations au soleil)
- Enseignement du Vinyāsa

**Chants, mantra** : nombreux exercices de sons et chants, mantra

**Pranayama** : exercice de contrôle du souffle

### 8.4- Philosophie du Yoga

- Les Yoga sutras de Patanjali
- La chronologie de l'histoire du Yoga
- Le Veda, les Upanisad
- Les vāyu, les Darshanas, les Pañca kośa
- Les Guṇa, notions de constitutions, le Prāṇa
- Le Dharma, le Karma, le Soi et le moi
- Tapas et Agni
- Le Sāṃkhya, le Puruṣa et la prakṛiti
- L'advaita vedanta
- Le symbolisme
- Le shivaïsme

### 8.5- Psychologie appliquée au Yoga

Psychologie et spiritualité

- Citta, Manas, Buddhi, Ahaṃkāra, smṛti, saṃskāra, vāsanā, kośa, chakras etc.
- Quelques notions de psychopathologie, les structures de la personnalité
- Les mécanismes de défense et d'identification, projection, régression, etc.
- La mémoire, le processus de mémorisation
- Psychopathologie de l'avancée en âge, le vieillissement et le Yoga
- La gestion du stress et des émotions
- Psychophysiologie du yoga et apports théoriques et scientifiques
- Les 4 sens de la vie appliqués au Yoga

## 8.6- Renseignements pratiques

- Qualités d'un enseignant de Yoga
- Les outils de communication
- Création et fonctionnement d'une association
- Statut du professeur de Yoga
- Relations - pratiquants / enseignants

### Partie administrative du professeur de Yoga

- Le choix d'un statut juridique
- Comment créer une structure d'enseignement
- La réglementation en vigueur
- La comptabilité obligatoire

L'élève enseignant complètera les heures de sa formation par une étude et pratique personnelle du yoga : philosophie, anatomie, pratique régulière de Yoga (cours, stages), et poursuivra la rédaction de son mémoire ou de son portfolio. Une liste de livre lui sera conseillée.

### Bibliographie de l'ENPY Sud-Est des textes fondamentaux : (ne pas acheter)

- Le veda traduit et présenté par Jean Varenne
- Le secret du Veda – Sri Aurobindo
- Hatha Yoga Pradīpikā -- Tara Michaël
- Gheranda Samhita -- Jean Papin
- Yoga sūtra de Patanjali -- commentaire de Françoise Mazet
- Les Upanisads et les Upanisads du Yoga
- Les Samkhya kārīkā -- commentaire de Gaudapāda
- Le Mahābhārata de Serge Démétrian
- Bhagavad Gīta -- Sri Aurobindo
- L'enseignement de Ramana Maharshi
- Retrouver la joie Ma ananda Mayi

### Bibliographie de l'ENPY Sud-Est en anatomie, physiologie et postures ( ne pas acheter)

- Anatomie fonctionnelle tome I, II et III – Kapandji
- Anatomie pour le mouvement tome I et II - Blandine Calais Germain
- Biomécanique fonctionnelle - M. Dufour et M. Pillu
- Étirements musculaires en thérapie manuelle – Ylinen
- La méthode Mézières, une approche globale du corps - Jacques Patté
- Formation abdologie- Institut du Dr Bernadette de Gasquet
- Abdominaux : arrêtez le massacre Dr Bernadette de Gasquet