

REFERENTIEL D'HABILITATION : « Enseignant de yoga »

1. PRÉSENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

1.1 - INTITULE DU DIPLÔME

Enseignant de yoga

1.2 – NOTORIÉTÉ

Le centre de formation en yoga s'attache à respecter une transmission authentique et dans le respect du corps occidental. Le centre de formation a reçu la certification **Qualiopi en mars 2022**.

1.3 - CHAMP DE CERTIFICATION

Le yoga est une discipline ancestrale originaire de l'Inde basée sur une démarche globale et expérimentale qui s'appuie sur des techniques spécifiques de pratiques telles que les postures, les exercices de respirations et les enseignements philosophiques référencés dans les textes traditionnels indiens. Le yoga consiste à la pratique de postures et d'exercices de respiration dans un état d'attention soutenue, de concentration amenant la détente indispensable pour installer "l'état de Yoga" : état d'apaisement et de bien-être. L'enseignant de yoga transmet cette pratique après avoir reçu une formation pédagogique dans un centre de formation en respectant le code d'éthique et de déontologie de la profession et la réglementation en vigueur.

1.4 - OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Former les futurs enseignants dans le respect du corps occidental en s'appuyant sur les textes traditionnels indiens, afin de leur permettre dès la fin de la 1^{ère} année, de dispenser des cours de pratique de base de yoga à tout public en groupe ou individuellement. Le futur enseignant aura les clés pour construire et animer des séances de yoga.

A l'issue de la formation de deux années, le futur enseignant sera en mesure de proposer des séances de yoga globales, incluant des postures avancées, des exercices respiratoires, des exercices de yoga du son et animer des séances de méditation. Il sera capable de guider en toute autonomie des programmes pertinents, pour différents publics, débutants ou avancés en respectant leur capacité physique.

1.5 – COMPETENCES

L'objectif de la formation est de développer les compétences suivantes :

Compréhension de la biomécanique du corps, et de l'anatomie,
Maîtrise des postures et des exercices respiratoires, bienfaits et contre-indications,
Compréhension des étapes nécessaires à la méditation,
Approfondissement de la culture indienne et des textes fondateurs,
Élaboration de séances de yoga progressives, et adaptées à différents publics,
Proposition de stages ou atelier thématiques,
Transmission du savoir selon la méthode du « apprendre à apprendre »

1.6- LE PUBLIC CIBLE

Toute personne déjà pratiquante de yoga et fortement motivée par l'enseignement du Yoga ou par l'approfondissement de ses connaissances personnelles.

Cette formation s'adresse à tout type de public :

- Demandeurs d'emploi, étudiants, retraités, ou sans activité professionnelle,
- Salariés, professions libérales ;
- Personnes ayant un projet de reconversion professionnelle ou d'évolution de carrière.

1.7- PROCÉDURE QUALITÉ

Le Centre de formation en yoga a obtenu la certification Qualiopi en mars 2022, et s'attache à respecter la réglementation au niveau de :

- 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

Le Centre de formation en yoga, dans le souci de délivrer un enseignement de qualité et personnalisé, forme des groupes de 8 à 12 stagiaires maximum. A l'exception des modules « spécialisés » où 2 promotions pourraient être regroupées.

2- PRÉREQUIS ET ÉVALUATION DE POSITIONNEMENT

Prérequis :

- Avoir suivi régulièrement et durant 1 an au moins des séances de **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, et une compréhension de l'enseignement du yoga en adéquation avec la formation proposée.

L'accessibilité aux personnes handicapées 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 afin de vérifier la faisabilité de leur projet).

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 sera validé l'adéquation de ses objectifs et l'enseignement proposé en particulier sa compréhension du yoga et son potentiel à enseigner le yoga.

2 cas peuvent alors se présenter :

- Le candidat a suffisamment d'expérience en tant que pratiquant de yoga, le responsable pédagogique lui propose de commencer le 1^{er} module.
- Le candidat n'a pas suffisamment de pratique de yoga et le responsable pédagogique lui recommande de se représenter l'année suivante.

Si les prérequis sont remplis, le candidat reçoit tous les éléments contractuels à signer et à renvoyer par courrier postal deux mois avant la date du début de la formation, ainsi qu'un devis s'il en fait la demande qui sera accompagné du programme complet de la formation (voir documents annexes).

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

3- DURÉE, DÉLAI D'ACCÈS ET PRIX

Les formations ont une **durée** de 22 à 24 mois, consulter le planning sur le site internet en cliquant sur « *nos formations* » sur la page d'accueil.

- Le 1^{er} cycle comprend :
 - 10 modules ou journées de formation en présentiel pour un total de 80 h,
 - 16 heures en distanciel,
 - Soit 96 heures au total
- Le 2^{ème} cycle comprend :
 - 8 modules ou journées de formation en présentiel pour un total de 64 h,
 - 17 heures en distanciel
 - 38 heures de séminaire
- Total de formation : 215 heures

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

Quant à **l'accessibilité aux personnes handicapées**, en fonction du type de handicap, un aménagement sera proposé après l'entretien individuel et fera l'objet d'une deuxième rencontre en distanciel ou en présentiel pour préparer les modalités.

Les **tarifs** de la formation sont visibles sur le site internet dans la partie « formation - tarifs » de la formation concernée. <https://www.ecole-formation-professeur-yoga.fr/formation/professeur-de-yoga/>

4 – MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MOYENS

La méthode :

La transmission s'effectue 50 % à l'écrit, 50 % à l'oral. La transmission des postures est apprise, d'une part par la mise en posture elle-même et d'autre part, par la transmission immédiate de la posture par l'apprenant. L'apprenant devient ainsi l'enseignant du groupe. Le Centre de formation pratique la méthode du « *apprendre à apprendre* » en s'appuyant sur les textes fondateurs traditionnels Indiens. La ligne conductrice de l'enseignement est de transmettre la posture dans le respect du corps et l'aisance du souffle.

Les moyens :

Humains : Le corps enseignant est actuellement constitué :

D'un formateur, (voir dans site internet, menu « *formateurs* »). Il a reçu une formation pédagogique de formateur durant 2 ans à et suit régulièrement des formations complémentaires en anatomie, yoga et philosophie du yoga en France et Inde.

De deux intervenants, (voir profil dans le site internet – menus « *formateurs* »- « *intervenants* ») qui anime certains modules spécialisés.

Des réunions sont mises en place semestriellement pour actualiser et améliorer les contenus des modules.

Matériels :

Polycopies à la disposition des stagiaires, adressées par email une semaine avant chaque module.

Accès privé au site internet : chaque stagiaire, à partir du module 1, reçoit un identifiant et un mot de passe et peut ainsi avoir accès à différents documents annexes à télécharger ou à imprimer (chants : bhajan, mantra, audios).

Les aides en cas de problèmes d'accès au site

En cas de difficultés informatiques, connexion au site, accès à une vidéo, accès à un rendez-vous de cours fixé par zoom, l'apprenant doit contacter son responsable pédagogique au 06 12 80 74 24, qui l'aidera à résoudre le problème ou sera l'interface entre le webmaster et l'apprenant.

Les différentes salles de cours sont choisies en fonction des critères suivants : accessibilité, espace, propreté, insonorisation et isolation. Chaque stagiaire apporte un tapis et un coussin.

5- 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 15 à 20 minutes et ses collègues de stage deviennent les pratiquants. Cette méthode lui permet d'acquérir rapidement les compétences pour animer une séance de yoga.
- Durant chaque cycle le formateur remplit **une feuille d'évaluation formative individuelle** très précise pour chaque stagiaire. Il note les différents points à améliorer pour la prochaine restitution. Puis une appréciation globale lui est attribuée en fonction de sa prestation et de l'acquisition des compétences, pour cela 3 points d'observation, phraséologie, attitude et technique, associés à 3 critères : « acquis », « à perfectionner », « non acquis ». Si l'élève obtient un résultat « non acquis » sur l'ensemble des prestations, 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 chaque cycle, **une évaluation sommative** a lieu au cours de laquelle le stagiaire doit restituer une posture de yoga et sa contre posture (par tirage au sort) en adéquation avec le programme enseigné et en parfait accord avec la méthode de l'école. Il doit répondre oralement à quelques questions concernant l'anatomie, les contre-indications et les bienfaits de la posture qu'il a transmise. Le formateur remplit alors une 2^{ème} fiche d'évaluation en utilisant les mêmes points d'observation que la fiche d'évaluation formative.
- À la fin de chaque cycle, le stagiaire doit répondre à un QCM de 40 à 50 questions, qui porte sur le contenu pédagogique de chaque année. Si le stagiaire effectue plus de 10 erreurs, il doit repasser le test quelques semaines plus tard. Si le candidat échoue, le rattrapage n'est possible qu'une fois.
- À l'issue du cursus global, et afin d'obtenir le diplôme délivré par le Centre de Formation, chaque stagiaire doit :
 - Remettre un portfolio de 100 pages **minimum**. Ce document est lu par un formateur et/ou le responsable pédagogique.
 - Avoir rendu le devoir d'études à choisir parmi 4 sujets visibles dans la partie privée du site internet.

Une note d'appréciation globale s'ajoute aux évaluations 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.

5.1 - 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 en visio-conférence à une date précisée par le responsable pédagogique, la somme de **50 euros** sera alors demandée à la condition qu'il n'ait pas fait plus de 15 fautes. Au-delà, de 15 fautes, il devra repasser son QCM en présentiel avec la promotion suivante, le montant demandé sera de **150 euros**.

Pour l'évaluation pratique, il pourra la repasser lors d'un module suivant ou 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 jeudi. Les conversations téléphoniques ne sont pas limitées par un impératif de temps. Le but étant de répondre avec précision et si nécessaire revenir sur tous les points particuliers du cours.
- Visioconférence : Les promotions peuvent demander une visioconférence supplémentaire pour répondre aux questions sur les différents modules qui n'ont pas été suffisamment compris.

Lorsque le stagiaire a terminé la formation, l'Association les Chemins de la Source, regroupement des anciens élèves, permet de rester en contact permanent avec différents formateurs et d'être tenus informés des dernières évolutions et des mises à jour éventuelles des programmes. Le stagiaire a également la possibilité de suivre à nouveau plusieurs modules qu'il jugerait utile et cela gratuitement en fonction des places disponibles dans la salle de cours.

5.2 Niveau de performance et d'accomplissement de la formation « enseignant de yoga ».

	Données 2026
Nombre de stagiaires ayant terminé la formation	68
Nombre de stagiaires en cours de formation	10
Nombre de stagiaires ayant interrompu la formation	3
Nombre de stagiaires ayant mis la formation en suspens pour cause de santé	2
Taux de réussite à l'évaluation finale	100 %
Taux de satisfaction à l'issue du cursus	92 %
Nombre de stagiaire ayant commencé à enseigner	64

5.3- Organisation du suivi de l'action

- Feuilles d'émargement pour chaque module
- Attestation de présence

6- TARIF DE LA FORMATION

Les tarifs sont indiqués dans la partie « formations - tarifs » de la formation concernée du site de l'ENPY Tours.
<https://www.ecole-formation-professeur-yoga.fr/formation/professeur-de-yoga/>

7- PROGRAMME

1ère année

Fondamentaux du yoga :

Apprentissage des Yoga Sutra de Patanjali

Anga du yoga :

Tri loka ;

La chronologie de l'histoire du Yoga, et ses grands maîtres,

Anatomie et physiologie appliquée à la pratique du Yoga

- La respiration, relation entre respiration et postures,
- Le squelette et les articulations,
- Les pathologies et les précautions,
- Le travail abdominal,
- Les effets du Yoga sur les différents systèmes (nerveux, circulatoire...),
- Les glandes endocrines.

Psychologie appliquée au Yoga

- Système nerveux et méditation.

Pratique et pédagogie

Postures :

- Les postures classiques du Hatha Yoga niveau débutant, avec leurs variantes et leurs contre-postures,
- Les transitions, passage d'une posture à une autre dans le respect du corps,
- L'énergie *prana* et sa circulation à travers les *nadi*
- Étude des enchaînements (salutation au soleil niveau débutant et enchaînements logiques de postures).

Philosophie :

- Le *Dharma*, le *Karma*, *svabhāva*, *svadharma*, *svakarma*,
- le Soi et le moi,
- Le schéma de la conscience : *Citta*, *Manas*, *Budhi*, *Ahamkara*, *Smrti*,
- L'impact des *Samskara*, *vasana*,
- Les *Guna* – notions de constitution

Chants, mantra : exercices de sons, chants : *slokla*, *mantra* et *bhajan*.

Pranayama : souffle physiologique, exercice de contrôle du souffle, *prana yuktam*.

- *Vayu*, *Pansha kosha*, *granthi*
- *Bhanda*

2ème année

Apprentissage des Yoga Sutra de Patanjali

Pratique et pédagogie

Postures :

- Les postures classiques du Hatha Yoga niveau avancé, avec leurs variantes et leurs contre-postures,

- *Bhanda*
- Principaux *pranayama*, *Nadi Sodhana*, *Brahmari*...
- Étude des enchaînements (salutations au soleil niveau avancé, salutation à la lune et autres enchaînements de postures avec pratique de *Ujjayi*).

Chants, mantra : exercices de sons, chants : *slokla*, *mantra* et *bhajan*.

Philosophie :

- Le *Veda*, les *Upanishad*, les *Darshana*,
- Le symbolisme, la *Trimurti*
- Les 4 *purusharta* - sens de la vie,
- Les 4 *ashrama* - âges de la vie selon l'enseignement indien,
- La notion de *Tapas* et corrélation avec *Agni*,
- Le *Samkhya*, *Purusha* et *prakriti*
- *Vedanta*,
- *Śivaïsme* Cachemirien

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.

Bibliographie des textes fondamentaux : (pour information)

- Le veda traduit et présenté par Jean Varenne
- Hatha Yoga Pradīpikā -- Tara Michaël -
- Gheranda Samhita -- Jean Papin
- Yoga sūtra de Patanjali avec commentaires de Françoise Mazet
- Les maîtres des *Upanisads*- Ysé Tardan Masquelier,
- Les *Upanisads* du Yoga – Jean Varenne
- Émergence du Yoga – T.K. Shrihashyam
- La Katha Upanisad, Hélène Marinetti,
- Le Samkhya kārīkā -- commentaire de Gaudapāda
- Le Mahābhārata de Serge Démétrian
- Bhagavad Gīta - Michel Hulin – Marc Ballanfat – Gisèle Siguier-Sauné
- L'enseignement de Ramana Maharshi
- L'enseignement de Ma Ananda Moyi

Bibliographie en anatomie, physiologie et postures (pour information)

- Anatomie fonctionnelle tome I, II et III – Kapandji,
- Anatomie pour le mouvement tome I et II - Blandine Calais Germain,
- Anatomie pour le yoga – Blandine Calais Germain,
- Respiration Anatomie et geste respiratoire -Blandine Calais Germain,
- Abdominaux : arrêtez le massacre Dr Bernadette de Gasquet.