

## 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 de Tours fait partie d'un réseau d'écoles créé il y a douze ans. Chaque école s'attache à respecter une transmission authentique et dans le respect du corps occidental. Le centre de formation de Tours a reçu la certification **Qualiopi en mars 2022** et, 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 exercices de 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

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<sup>ère</sup> année, de dispenser des cours de Hatha yoga de base 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 capacité de proposer des séances de Hatha yoga incluant des postures de yoga avancées et des séances de méditation. Il saura proposer en toute autonomie des programmes pertinents, tout en variant les postures ou exercices corporels.

#### 1.5 - COMPETENCES

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

Compréhension de la biomécanique du corps,  
Maîtrise des postures et des exercices respiratoires, bienfaits et contre-indications,  
Compréhension des étapes nécessaires à la méditation,  
Approfondissement de la culture indienne et de ses textes fondateurs,  
Élaboration de séances de yoga progressives, et adaptées à différents publics,  
Proposition de stages ou atelier thématiques : yoga du son, yoga pré et postnatal, yoga sur chaise,  
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

L'École Nationale des Professeurs de Yoga de Tours (ENPY) 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

L'ENPY dans le souci de délivrer un enseignement de qualité et personnalisé, forme des groupes de 8 à 16 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 **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, 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<sup>er</sup> 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 sous quinzaine, 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, voir planning sur le site internet en cliquant sur « *nos formations* » sur la page d'accueil.

- Le 1ere cycle comprend :
  - 10 modules ou journées de formation en présentiel pour un total de 80 h,
  - 14 heures en distanciel,
  - Soit 94 heures au total
- Le 2eme cycle comprend :
  - 9 modules ou journées de formation en présentiel pour un total de 72 h,
  - 12 heures en distanciel
  - 37 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 ENPY 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** 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 site internet, menu « *formateurs* »). Il a reçu une formation pédagogique de formateur durant 2 ans à l'ENPY et suit régulièrement des formations complémentaires en anatomie, yoga et philosophie du yoga.

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 note 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<sup>ème</sup> 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 la Fédération FNPY, chaque stagiaire doit :
  - Remettre un portfolio de 80 pages **minimum**. Ce document est lu par un formateur et le responsable pédagogique.
  - Avoir rendu le devoir d'études à choisir parmi 4 sujets visibles dans la partie privée du site internet.
  - Avoir lu le *Mahābhārata*.

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 quelques jours après en visioconférence par zoom, avec le responsable pédagogique à la condition qu'il n'ait pas fait plus de 15 fautes. Au-delà il devra repasser son QCM avec la promotion suivante.

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 vendredi. 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 ont la possibilité de demander une visioconférence 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 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 ».

	2ème année de formation	1ère année de formation
Nombre de stagiaires en cours de formation	30	13
Nombre de stagiaires ayant interrompu la formation	1	0
Nombre de stagiaires ayant mis la formation en suspens pour cause de santé	2	1
Taux de réussite à l'évaluation de fin de 1 <sup>ère</sup> d'année	90%	86 %
Taux de réussite à l'évaluation de fin de 2 <sup>ème</sup> d'année	Non concerné	Non concerné
Taux de satisfaction à l'issue de la 1 <sup>ère</sup> année de formation	98 %	Non concerné
Nombre de stagiaire ayant commencé à enseigner	20	Non concerné

## 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

### 1<sup>ère</sup> année

#### Fondamentaux du yoga :

Apprentissage des Yoga Sutra de Patanjali (1er de 2<sup>ème</sup> chapitre)

*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**

- Notion d'abdologie (enseignement du Dr Bernadette de Gasquet),
- La respiration, relation entre respiration et postures,
- Le squelette et les articulations,
- Les pathologies et les précautions,
- 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 au sol et en vertical (*astha karana* simple, salutation au soleil niveau débutant).

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

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

## **2ème année**

Apprentissage des Yoga Sutra de Patanjali (3ème de 4ème chapitre)

### **Pratique et pédagogie**

#### **Postures :**

- Les postures classiques du Hatha Yoga niveau avancé, avec leurs variantes et leurs contre-postures,
- Les principaux *pranayama*,
- Étude des enchaînements au sol et en vertical (*astha karana* niveau avancé, salutations au soleil niveau avancé, salutation à la lune).

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

### **Philosophie :**

- Le *Veda*, les *Upanishad*, les *Darshana*,
- Les *Vayu*, les *Pansha kosha*,
- Les *Guna*, notions de constitution,
- Le *Dharma*, le *Karma*, le Soi et le moi ;
- Les 4 sens de la vie,
- Les 4 âges de la vie selon l'enseignement indien,
- *Tapas* et *Agni*,
- Le *Samkhya*, le *Purusha* et la *prakriti*
- *L'Advaita Vedanta*,
- Le symbolisme,

- Le shivaïsme,

## **Psychologie appliquée au Yoga**

Psychologie et spiritualité ;

- *Citta, Manas, Budhi, Ahamkara, smriti, samskara, vasana, kosa, cakra,*
- La mémoire, le processus de mémorisation,
- La gestion du stress et des émotions.

## **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 de l'ENPY 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 Upanisad* et les *Upanisads du Yoga*
- Le Samkhya kārīkā -- commentaire de Gaudapāda
- Le Mahābhārata de Serge Démétrian
- Bhagavad Gīta - Michel Hulin
- L'enseignement de Ramana Maharshi
- L'enseignement de Ma Ananda Moyi

## **Bibliographie de l'ENPY 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 ;
- 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.