

Programme de formation à l'enseignement du yoga



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Être capable de donner un cours de yoga, collectif ou individuel, demande de connaître les différents outils de cette discipline : postures, techniques respiratoires, pratiques méditatives, chant védique. Le professeur de yoga doit connaître les concepts de ces outils et aussi les avoir expérimenté afin de savoir les utiliser à bon escient (effets physiques, énergétiques, psychologiques...). Ceci suppose une maîtrise des logiques de constructions de séance, une faculté d'observation et d'écoute, une capacité à mener un enseignement graduel et évolutif, une capacité à s'adapter à différents profils d'élèves, des connaissances solides en anatomie-physiologie. Dans sa relation à l'élève, l'enseignant de yoga doit pouvoir s'appuyer sur le texte « Le Yoga-sutra de Patanjali », traité de philosophie humaine, texte de référence des enseignants de notre lignée. L'enseignant doit connaître l'histoire du yoga et savoir situer sa lignée, la nôtre étant celle de TKV Desikachar à Chennai. Le stagiaire s'inscrivant dans une démarche professionnelle doit connaître les différents statuts possibles et les règles juridiques et fiscales nécessaires à l'exercice de son activité professionnelle.

PUBLIC CONCERNE

Cette formation est ouverte à toute personne adulte qui désire enseigner le yoga. La formation est ouverte au public en situation de handicap. Un entretien préalable permettra d'envisagée d'éventuelles adaptations.

PREREQUIS ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

Afin de suivre au mieux l'action de formation susvisée et obtenir la ou les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire est informé qu'il est nécessaire : d'être majeur, pratiquer le yoga depuis au moins 2 ans, participer à un cours, un atelier ou un stage avec le futur formateur référent, avoir un entretien individuel avec le futur formateur référent et constituer le dossier d'inscription (*Une lettre de motivation, une photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité, le bulletin d'inscription signé, le règlement intérieur de la formation signé, la charte déontologique de l'IFY signée, un certificat médical d'aptitude au yoga, le règlement de l'adhésion à l'IFY en tant qu'élève en formation, le règlement à l'IFY des frais administratifs, le règlement des arrhes d'entrée dans la formation*).

DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION

La durée de la formation est fixée à 4 années avec 500h minimum d'enseignements, répartis en fonction des modalités de chaque centre de formation. Les cours individuels seront pris sur rendez-vous entre le stagiaire et le formateur référent. La formation est organisée pour un effectif allant jusqu'à 25 stagiaires.

CONTENU DE LA FORMATION

ETUDE TECHNIQUE ET EXPERIMENTATION DES POSTURES, DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ET DE LA MEDITATION (40%) :

Après étude en commun et expérimentation, chaque stagiaire rédige une fiche évolutive par posture, par technique respiratoire, par outil de méditation, qui décrira concepts et toute autre indication utile.

ETUDE DU YOGA-SÛTRA DE PATANJALI (20%) : Traité de philosophie humaine et texte référent du pratiquant et de l'enseignant de yoga, en 4 chapitres et 196 aphorismes. Ce texte apporte des connaissances sur le fonctionnement humain et la relation à l'autre. Il apporte des éléments de réflexion pour améliorer la conscience, la perception et nourrir la relation à l'élève.

CONSTRUCTION DE SEANCES, PEDAGOGIE, ATELIERS ET OBSERVATION (30%) : Apprentissage des logiques de construction de séance, mises en situation d'enseignement (en groupe et en individuel). Mise en situation d'observation dans des ateliers à partir de consignes précises. Cours sur la relation enseignant / enseigné, et le rôle de l'enseignant.

ANATOMIE/ PHYSIOLOGIE (5%) : En plus des mises en application actives pendant les pratiques, il sera abordé l'étude de l'appareil locomoteur et respiratoire à travers les différents systèmes humains.

COURS INDIVIDUELS (5%) : Plusieurs cours individuels par an : temps privilégiés pour un suivi personnel du stagiaire.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Plusieurs modes pédagogiques sont utilisés pendant la formation :

MODE TUTORAT, les cours individuels : Travail personnalisé entre élève et formateur.

COURS MAGISTRAUX utilisés pour les aspects théoriques de la formation, les études de postures et du Yoga-Sûtra.

LE MODE PROACTIF : les temps d'expérimentation ou participatifs permettent aux élèves d'assimiler le contenu des cours magistraux et au formateur de s'assurer de la consolidation des acquis. Ainsi, les cours magistraux sont systématiquement suivis de pratiques, **de temps interactifs** ou d'ateliers.

MODE OPERATIONNEL, les mises en situation d'enseignement

De façon progressive sur les deux premières années, les élèves sont amenés à prendre la place de l'enseignant. Cette progression permettra à l'élève en deuxième année, de **guider une séance complète**, d'abord aux autres stagiaires.

Les stagiaires sont amenés aussi à construire des fiches de postures.

Les stagiaires exposent leurs recherches personnelles (**présentation de mémoire**), qu'ils peuvent relier à une pratique (atelier ou séance guidée).

En quatrième année, lors des épreuves finales, ils développent oralement un thème lié au yoga.

MODALITES D'EVALUATION

CONTROLE CONTINU, Les évaluations continues sont basées sur l'engagement du stagiaire pendant les temps de formation et sur le travail demandé entre deux sessions de formation. Cette évaluation faite par le formateur référent cible principalement :

- L'assiduité
- L'attitude générale de l'élève
- Sa capacité de remise en question et à évoluer
- Sa capacité à intégrer les connaissances
- L'élaboration personnalisée des fiches techniques de postures et techniques respiratoires
- La compréhension des notions fondamentales du Yoga-Sûtra de Patanjali

CONTRÔLE DE VALIDATION, est basé sur différentes épreuves écrites et orales nécessaires à l'obtention du certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga :

- **Le mémoire** : l'écrit et la soutenance orale sont évalués par le formateur et éventuellement par un intervenant extérieur à la formation.
- **Le dossier technique** : recueil des fiches postures et respiratoires vues pendant la formation
- **Mises en situation d'enseignement** : révèlent les acquis et les capacités à gérer un enseignement, un groupe.

DESCRIPTIF DU CERTIFICAT D'APTITUDE A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

Le Certificat d'aptitude à l'Enseignement du Yoga délivré suite à cette formation est reconnu par **l'Institut Français de Yoga (L'IFY), lui-même affilié à l'Union européenne de yoga (UEY)**.

L'IFY est une des plus importantes Fédération Française de Yoga en France, regroupant quelque 8000 adhérents, 800 professeurs et 22 formateurs en France.

L'Institut Français de Yoga est membre à part entière de l'Union européenne de yoga. L'objectif de cette Union est de faire valoir un yoga de qualité, s'enracinant dans la tradition de cette démarche millénaire et en s'assurant d'une formation sérieuse et complète des futurs enseignants. De ce fait, elle accepte l'adhésion de plusieurs fédérations de yoga par pays européen dans la mesure où ces dernières présentent des formations adéquates au niveau de la durée (au minimum quatre années et cinq cents heures de cours de formation), de la pédagogie ; du contrôle des connaissances et du suivi des enseignants après leurs formations.

Un code de déontologie est signé par chaque stagiaire en formation pour s'assurer d'une éthique solide dans la profession.

MOYENS TECHNIQUES

Les formations sont dispensées dans des salles appropriées. Les stagiaires reçoivent des documents en lien avec chaque session de formation.