

# REFERENTIEL D'HABILITATION : « Enseignant(e) de yoga »

## 1. PRÉSENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

### 1.1 - NOTORIÉTÉ

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

Aucun diplôme officiel n'est reconnu en France comme à l'étranger, donc il n'est pas nécessaire d'être diplômé pour enseigner. Toutefois un tel diplôme, même sans valeur juridique n'en demeure pas moins positif et essentiel car il atteste du suivi d'une formation, et d'une réelle volonté de se conformer aux bonnes pratiques de cette activité et au respect des valeurs de la société et de la culture Indienne.

L'ENPY-Occitanie fait partie d'un réseau d'école créé il y a 12 ans. Chaque école s'attache à respecter une transmission authentique et dans le respect du corps et de la psyché des pratiquants. L'ENPY-Occitanie est membre de la Fédération Nationale des Professeurs de Yoga qui délivre le diplôme fédéral d'enseignant de Yoga.

### 1.2 - 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.

### 1.3- OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

L'école s'attache à former des enseignant(e)s capables d'animer des séances de haṭha yoga traditionnel grâce à leurs connaissances anatomique et des textes traditionnels indiens.

Les futurs enseignant(e)s seront en capacité dès la fin de la 1ère année de dispenser les cours de Haṭha yoga de base à tous publics en groupe ou individuellement.

À l'issue de la formation de 2 années, les futurs enseignant(e)s seront en capacité de proposer des séances de Haṭha yoga incluant des postures avancées et des séances de méditations/respiration. Il aura l'autonomie pour gérer son entreprise dans le domaine du yoga.

### 1.4- PROCÉDURE QUALITÉ

L'École Nationale des Professeurs de Yoga d'Occitanie (ENPY-Occitanie) est actuellement en cours de préparation à la certification Qualiopi et s'attache à :

- Respecter 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

L'ENPY dans le souci de délivrer un enseignement étant à la fois de qualité et personnalisé, forme des groupes de 8 à 12 stagiaires maximum.

## 2. PRÉSENTATION DU CERTIFICAT

### 2.1 - INTITULE DU CERTIFICAT

Enseignant(e) de haṭha yoga traditionnel

### 2.2 - LE PUBLIC CIBLE

Toutes personnes déjà pratiquante de yoga depuis au minimum 2 années et fortement motivées par l'enseignement ou l'approfondissement de ses connaissances personnelles du Yoga.

Cette formation s'adresse à tout type de public :

- Personnes sans profession retraités, demandeurs d'emploi, étudiants.
- Salariés - Professions libérales ;
- Personnes ayant un projet de reconversion professionnelle ou d'évolution de carrière.

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).

### 2.3 COMPÉTENCES VISEES :

L'objectif de cette formation est d'acquérir ou de développer les compétences suivantes :

#### Connaissances générales :

- Anatomie du mouvement,
- Biomécanique,
- Philosophie indienne,
- Énergétique indienne
- Développer sa connaissance du yoga afin de pouvoir guider les pratiquants et répondre à leur question.
- Connaissances métier

#### Compétences pratiques :

- Construction de séances
- Adaptation des séances aux divers publics (contre-indications, capacité physique...)
- Exercices respiratoire (pranayama)
- Exercices physiques (asana)
- Exercices de concentration (dhāraṇā)
- Conduire une méditation, une relaxation et une détente
- Construire des stages, des ateliers thématiques et/ou des week-end sur le thème du yoga
- Connaissances en yoga pré et post natal.

- Connaissances en animation de séance en visioconférence
- Connaissances en yoga sur chaise

## 2.4 PRÉREQUIS ET ÉVALUATION DE POSITIONNEMENT

### 2.4.1 Prérequis :

- Avoir suivi régulièrement et durant 2 ans au moins des séances de haṭha 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.
- Avoir réalisé au moins 1 cours avec un enseignant(e) diplômé de l'ENPY (tous site confondus) afin d'avoir une visibilité sur le type de cours qu'il sera à même de proposer et de s'assurer que cet enseignement convient.

### 2.4.2 Évaluation de positionnement :

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

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

### 3 cas peuvent alors se présenter :

- Le candidat a suffisamment d'expérience en tant que pratiquant de yoga et la formation proposée est en adéquation avec son projet, la responsable pédagogique lui propose une préinscription afin de retenir sa place puis une inscription définitive quelques mois avant le début du 1<sup>er</sup> module. Le candidat a tous loisir de réflexion pendant le temps de la préinscription jusqu'à 14 jours (délai légal de rétractation) après l'inscription définitive.
- Le candidat n'a pas suffisamment de pratique de yoga, la responsable pédagogique lui demande de se représenter quand il aura les pré requis nécessaires.
- La formation n'est pas en adéquation avec le projet du candidat. La candidature n'est pas acceptée. Le candidat pourra s'il en fait la demande revenir passer un entretien pour une autre session si son projet autour du yoga évolue.

Si les prérequis sont acceptés, le candidat reçoit une feuille de préinscription.

Quelques mois avant le 1<sup>er</sup> module le candidat reçoit le dossier complet d'inscription comprenant :

- L'explication du dossier
- Le contrat de formation professionnelle
- Le document d'information relatif au RGPD
- Le règlement intérieur de l'école
- Le code d'éthique et de déontologie
- Un document d'accord de droit à l'image
- Un devis

À ce dossier s'ajoute des documents d'information avec le rappel des tarifs, l'échéancier du ou des règlements et le planning des dates de formation.

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

## 2.5 DURÉE, DÉLAI D'ACCÈS ET PRIX

### 2.5.1 durée

Les formations ont une **durée** de 2 ans à 18 mois voir planning sur le site internet ENPY-Occitanie en cliquant sur « *les formations* » puis sur « Dates de formation » ou demander la plaquette virtuelle par simple mail.

#### La 1ere année comprend

7 modules ou journées de formation en présentiel « enseigner le Haṭha yoga » de 8h chacun.

3 matinées de suivi en distanciel de 3H chacune

1 module ou journée de spécialité pré et post natal en présentiel d'une durée de 8 h

1 matinée de spécialité « le métier de professeur de yoga) en distanciel d'une durée de 3h

**Total d'enseignement : 76 h**

#### La 2eme année comprend

7 modules ou journées de formation en présentiel « enseigner le Haṭha yoga » de 8h chacun

3 matinées de suivi en distanciel de 3H chacune

1 module ou journée de spécialité yoga sur chaise et animer une séance en visioconférence d'une durée de 6h

1 matinée de spécialité « le métier de professeur de yoga) en distanciel d'une durée de 3h

Total d'enseignement : pour un total de 74 h

**Un séminaire** de 4 jours (3 nuits) ou de 3 jours (2 nuits) de 25 heures minimum au total.

**Total d'enseignement : 175 heures**

### 2.5.2 modalités d'accès

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-Occitanie et en fonction du planning visible également sur le site.

### 2.5.3 accessibilités aux personnes handicapées

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).

### 2.5.4 tarifs

Les **tarifs** de la formation sont visibles dans « formation/formation Professeur de yoga traditionnel/Tarifs et modalités de financement » du site de l'ENPY-Occitanie.

## 2.6 MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MOYENS

### 2.6.1 méthode pédagogique

La **méthode** du « *apprendre à apprendre* » est étudiée, l'enseignement est basé sur les textes traditionnels, sur le respect de l'anatomie du mouvement et de la biomécanique. Nous alternons la pratique d'enseignant (se

mettre dans la peau de l'enseignant = méthode du « apprendre à apprendre », la pratique des cours du jours et la théorie.

## 2.6.2 moyens pédagogiques

### Humains :

Le corps enseignant est actuellement constitué d'une formatrice principale (voir site internet ENPY-Occitanie : L'ENPY-Occitanie/l'équipe). Elle a reçu une formation pédagogique de formatrice durant 2 ans à l'ENPY et suit régulièrement des formations complémentaires en anatomie, yoga, philosophie du yoga...

Un(e) intervenant(e) peut intervenir en cas d'absence de la formatrice, Le ou l'intervenant(e) est toujours une personne formée ayant un diplôme de qualité.

Des réunions pédagogiques régulières sont organisées avec l'équipe formatrice et également avec le réseau des ENPY.

### Matériels :

Les supports de cours sont fournis sous format pdf à chaque stagiaire soit par email soit par mise à disposition sur un accès privé dans le site internet.

Des documents annexes peuvent être fournis également (audios, vidéos...) afin de compléter l'enseignement.

Les salles de cours sont choisies en fonction de l'accessibilité et le confort des stagiaires notamment pour faciliter la prise de repas

Chaque stagiaire apporte un tapis et un coussin. L'achat de 2 livres en première année ainsi que 2 livres en deuxième année est demandé afin que le stagiaire ait le support adéquat à son apprentissage.

## 2. 7 MODALITÉS D'ÉVALUATION ET RÉSULTATS OBTENUS

### 2.7.1 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.

### 2.7.2 Évaluations

Une feuille explicative des évaluations sera remise à chaque stagiaires dès le premier module. Ce document reprend les évaluations années par année, à chaque fois le but du travail et la méthode de validation y sont expliqués.

#### Évaluation spécifique de première année :

**Un devoir** sous un format libre (écrit, enregistrement, vidéo...) est à rendre sur un sujet d'actualité relatif au yoga. Ce devoir sans minimum de temps, de ligne... sera sur un cours, un film, un livre, un article de journaux..., relatif au yoga et qui a inspiré le stagiaire. Ce devoir permet de développer l'esprit critique du stagiaire et d'amorcer son travail de portfolio. La remise du travail avant la fin de la première année validera l'évaluation.

#### Évaluations de première et deuxième année :

- **Construction et animation de séance** : 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 (1 fois/ année de formation) pour animer une mini-séance qu'il aura construite et ce durant 15 à 20 min ; ses collègues de stage deviennent les pratiquants. Cette méthode lui permet d'acquérir rapidement les compétences pour animer une séance de yoga. A l'issue de cette évaluation : Le formateur remplit une

feuille d'évaluation formative individuelles très précise pour chaque stagiaire. Il note les différents points à améliorer. Sont notés les critères suivants : construction de séance, technique posturale, phraséologie, attitude selon 4 niveaux : Non acquis, En cours d'acquisition, Acquis, Au-delà des attentes. Puis un commentaire global lui est attribuée. Si le stagiaire obtient 2 non acquis ou si le critère postural est entièrement non acquis alors il devra représenter une séance avant la fin de la première année. Il sera aidé par la responsable pédagogique dans son apprentissage. En cas de nouvelle non acquisition majeure, il peut être aussi envisagé un arrêt ou un report de la formation en fonction de la situation de l'élève.

- **Technique posturale :** À la fin de chaque année de formation, le stagiaire doit présenter une posture tirée au sort parmi les postures vues pendant l'année. Il présentera une préparation de posture, dictera la mise en posture et la contre-posture ou intégration en fonction du besoin. Il répondra à quelques questions concernant l'anatomie et les contre-indications de la posture. À l'issue de cette évaluation : Le formateur remplit une feuille d'évaluation formative individuelles très précise pour chaque stagiaire. Il note les différents points à améliorer. Sont notés les critères suivants : mise en posture, technique posturale et contre posture selon 4 niveaux : Non acquis, En cours d'acquisition, Acquis, Au-delà des attentes. Puis un commentaire global lui est attribuée. Si le stagiaire obtient 2 non acquis il devra alors repasser son tirage au sort en distanciel avec le responsable pédagogique avant la fin du cursus complet Il sera aidé par la responsable pédagogique dans son apprentissage. En cas de nouvelle non acquisition majeure, il peut être aussi envisagé un arrêt ou un report de la formation en fonction de la situation de l'élève.
- **Connaissances théoriques :** un QCM d'environ 40 à 50 questions sera effectué à la fin de chaque année de formation. Ce QCM portera sur le contenu pédagogique vu. Si le stagiaire effectue plus de 25% d'erreurs, il devra repasser le test. Il sera aidé par la responsable pédagogique dans son apprentissage. En cas de nouvel échec, il peut être aussi envisagé un arrêt ou un report de la formation en fonction de la situation de l'élève.

### **Obtention du diplôme :**

Pour obtenir son diplôme délivré par la fédération le stagiaire devra avoir passé et validé l'ensemble des évaluations décrite ci-dessus :

- Avoir validé les évaluations décrites dans le paragraphe 2.7.2
- Avoir participé à tous les modules (une tolérance de 2 absences (1/an) en module présentiel et de récupération via des enregistrements pour les modules distanciels est mise en place).
- Avoir remis un exemplaire (format pdf ou papier) de son portfolio de 40 pages minimum. Ce document est lu par le responsable pédagogique.
- Avoir une attitude générale basée sur la bienveillance
- Respecter le code de déontologie de la profession
- Avoir satisfait au 80 h de pratique personnelle demandées et avoir rendu son ou ses attestations de pratique au responsable pédagogique.

### **2.7.3 - Mesures d'accompagnement pour favoriser l'engagement du stagiaire**

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

Pour l'évaluation pratique, il pourra la repasser lors d'un prochain module ou lors du séminaire école.

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 mardi au samedi sur rendez-vous. 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.
- 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 de cette formation autant de fois qu'il le jugera utile, gratuitement en fonction des places disponibles dans la salle de cours.

#### 2.7.4 Organisation du suivi de l'action

Feuilles d'émargement pour chaque module

Attestation de présence

#### 2.7.5 Niveau de performance et d'accomplissement de la formation

	Au 01/01/2025
Nombre de stagiaires inscrits	14
Nombre de stagiaires ayant interrompu la formation	1
Nombre de stagiaires ayant mis en suspens la formation (Raison de santé ou personnelle)	0
Taux de réussite aux évaluations de fin d'année	100%
Taux d'obtention du diplômes	Promos en cours de finalisation
Taux de satisfaction à l'issue de la formation	Promos en cours de finalisation
Nombre de stagiaire ayant commencé à enseigner	Promos en cours de finalisation

### 2.8 TARIF DE LA FORMATION

**tarif particulier: 3700€** pour les 2 ans de formation + Séminaire école 400€ (hébergement, repas et coût pédagogique compris. Le coût peut varier légèrement en fonction de la hausse des coûts de l'hébergeur).

Les frais pédagogiques seront réglés par prélèvements automatiques à raison de 2 versements de 250 € (1<sup>ier</sup> et 2<sup>eme</sup> mois de formation) et ensuite 16 versements (chaque mois) de 200€.

Le séminaire école sera réglé par chèque 6 mois avant la tenue du séminaire.

#### **Tarif organisme financier :**

**FIFPL** : 4100€ pour les 18 mois de formation + Séminaire école : 400€ (hébergement, repas : 300€ et coût pédagogique 100€).

**Autre organisme** 4600€ les 18 mois +Séminaire école 400€ (hébergement, repas et coût pédagogique compris).

**Le CPF.** Salarié du public possibilité de passer un contrat de partenariat avec votre organisme (cout de la formation dans ce cas-là 4100€)

## 2.9 PROGRAMME

### 2.9.1 Anatomie et physiologie appliquée à la pratique du Yoga

- L'appareil locomoteur
- Les muscles spécifiques : diaphragme, le périnée, ilio-psoas et abdominaux
- Articulation particulière : le genou, le rachis et ses pathologies
- 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.) ;
- Notions d'ondes cérébrales
- Spécificité de la femme pré ou en post natal

### 2.9.2 Pratique et pédagogie

- Construction de séance de yoga
- Guidance de séance en distanciel

#### Postures :

- Toutes les postures classiques du Haṭha Yoga avec leurs variantes ;
- Exercices d'échauffements corporels
- Trajets de circulation de l'énergie ;
- Notion largement développée sur l'abdologie", technique enseignée par le Dr Bernadette de Gasquet ;
- Étude des enchaînements au sol et en vertical (ashta karana et salutations au soleil).
- Notion de rectification posturale

#### Méditation :

- Relaxation, détente
- Théorie de la méditation
- Méditation selon plusieurs techniques de concentration

#### Chants, mantra :

- Hymne à GAṆEŚĀ
- So Ham (intérieur)
- ŚAKTI KUṆḌALINĪ
- SAHA NĀVAVATU
- GĀYATRĪ MANTRA
- Hymne à Patanjali
- Quelques Bhājan et mantras supplémentaires

#### Pranayama :

- Exercices de contrôle du souffle adaptés aux débutants et aux pratiquants avancés
- Pranayamas classiques : nāḍī shodana, anuloma, viloma, prathiloma...

### 2.9.3 Philosophie du Yoga

- Les Yoga sutras de Patanjali
- La chronologie de l'histoire du Yoga
- Aṅga du yoga
- Tri loka
- Énergétique indienne : Prāṇa, Nāḍī, cakras, Vāyu, kośa, guna
- Le Veda, les Upanisads,
- Les Darshanas,
- Les Guna,
- Le Dharma, le Karma, le Soi et le moi ;
- Tapas, Agni,
- Le Sāṃkhya, le Puruṣa et la prakṛiti
- L'hindouisme et son symbolisme

### 2.9.4 Psychologie et spiritualité appliquée au Yoga

- Citta, Manas, Buddhi, Ahaṃkāra, Smṛiti, saṃskāra,
- Le schéma corporel
- L'égo, le Soi
- La conscience

### 2.9.5 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 complétera 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 portfolio. Une liste de livre lui sera conseillée.

### Bibliographie à acquérir en première année :

- Yoga-sutras de Patanjali traduction Françoise Mazet édition spiritualité vivante Albin Michel, code ISBN 978-2-226-05247-6
- Anatomie pour le mouvement, Introduction à l'analyse des techniques corporelles, Tome1, Blandine Calais-Germain, éditions Désiris. Code ISBN 2-907653-01-06

### **Bibliographie à acquérir en deuxième année :**

- Hatha-Yoga-Pradîpikâ, Traité de Hatha yoga, Introduction, traduction et commentaire de Tara Mickaël, Edition Fayard, Code ISBN 978-2-213-00142-5
- Livre Le Mahâbhârata, Conté selon la tradition orale de Serge Demetrian, édition spiritualité vivante Albin Michel, code ISBN 978-2-226-14913-8

### **Proposition de bibliographie ENPY-Occitanie : textes fondamentaux : (ne pas acheter)**

- Le veda traduit et présenté par Jean Varenne
- Gheranda Samhita -- Jean Papin
- Les Upanisads et les Upanisads du Yoga
- Le râmâyana. Serge Démétrian
- Introduction aux voies du yoga. Tara Mickaël

### **Proposition de bibliographie ENPY-Occitanie : en anatomie, physiologie et postures (ne pas acheter)**

- Abdominaux : arrêtez le massacre Dr Bernadette de Gasquet.
- Périnée : arrêtons le massacre. Dr Bernadette de Gasquet
- Yoga Anatomie et mouvements Leslie Kaminoff
- Yoga sans dégâts ! Dr Bernadette de Gasquet, Jean-Paul Bouteloup

-----