



**École
Française
de Yoga
de l'Ouest**

École
de formation
d'enseignants
de yoga,
affiliée à la
Fédération
nationale des
enseignants
de yoga.

RÉFÉRENTIEL DE FORMATION

édition du 02/07/2024

1. Intitulé de la formation

Formation d'enseignants de yoga

2. Nom du certificat

« Certificat de formation d'enseignant de yoga »

3. Champ de la formation :

Le yoga est une démarche globale et expérimentale qui s'appuie sur un ensemble de techniques spécifiques et qui se réfère aux traditions de l'Inde. Il consiste à pratiquer des postures et des respirations dans un état de détente et de concentration avec conscience et respect des limites de son corps. Il tend, par une prise de conscience progressive, à l'harmonisation des facultés corporelles, affectives, mentales et spirituelles de l'être humain.

Celui qui enseigne cette discipline spécifique, c'est le professeur de yoga qui a reçu une formation appropriée et validée, et qui en assure la transmission grâce à ses pratiques pédagogiques, en respectant la déontologie de la profession et la législation en vigueur.

Enseigner le yoga exige d'importantes compétences pédagogiques puisqu'il met en relation avec des publics divers afin de les accompagner en toute sécurité dans la pratique du yoga. Cette responsabilité requiert d'être capable de construire une séance et de l'animer en transmettant les fondamentaux du yoga.

3.1. Pour construire un cours, certains savoir-faire sont nécessaires :

- Construire une séance et en évaluer les effets
- Concevoir des exercices appropriés selon les spécificités du public, le contexte et les objectifs à atteindre
- Elaborer un contenu et mettre en place les méthodes et techniques pédagogiques adaptées aux situations rencontrées en format collectif ou individuel.

- Préparer, choisir, adapter les outils, supports, ressources d'apprentissage, prévoir des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne à partir des techniques spécifiques du yoga,
- Utiliser des méthodes pédagogiques apprises lors de la formation initiale
- Savoir utiliser des ressources pédagogiques (fiches, revues, planches anatomiques, etc.)
- Gérer le temps et les priorités de travail.

3.2. Dans l'animation d'un cours, la mise en œuvre de certains savoir-faire est nécessaire pour :

- Proposer la séance élaborée tout en étant capable des ajustements nécessaires par rapport à la diversité des publics.
- Soutenir les apprentissages par le repérage des difficultés de l'apprenant, en proposant des réponses et remédiations appropriées. Evaluer les ajustements et adaptations nécessaires
- Accompagner l'exécution des exercices par une formulation claire et progressive, voire par une illustration posturale ;
- Donner à l'élève les outils pédagogiques qui lui permettent d'être autonome dans sa pratique de yoga ;
- Prendre en compte des caractéristiques et spécificités d'un groupe d'élèves, quitte à faire évoluer le schéma initial du cours ;
- Respecter les règles d'hygiène et sécurité ;
- S'adapter aux ressources et contraintes du cadre dans lequel on exerce, et éventuellement à des contextes particuliers d'enseignement : séminaires (en résidentiel ou non), milieu hospitalier, carcéral, etc.
- S'adapter à des publics particuliers : enfants, seniors, malvoyants, malentendants, etc., et être capable de répondre à des demandes spécifiques à une profession (par exemple comédiens, danseurs, musiciens) ;
- À leur demande, mettre à disposition des élèves les ressources appropriées (information sur livres, médias divers, etc.)
- Prendre en compte les représentations dues aux diversités culturelles, sociales, etc.
- Réguler les échanges entre apprenants dans une séance en format collectif, ainsi que la dynamique du groupe
- Apprécier l'appropriation des apprentissages et la progression de l'apprenant

3.3. Transmettre les fondamentaux du yoga :

- Expliquer et guider l'exécution des exercices en référant à ce qui fait la spécificité du yoga : postures, enchaînements, détente, respiration, techniques d'intériorisation, et en vérifier leur appropriation par l'apprenant
- Savoir divulguer à bon escient ses connaissances en anatomie et physiologie, psychologie et psychopédagogie ;
- Savoir puiser dans les concepts et les textes fondateurs de la philosophie du yoga ;

- Prendre en compte les spécificités des différents publics concernés (jeunes, seniors, milieu carcéral...);
- Appliquer les règles professionnelles d'éthique et de déontologie de l'enseignement du yoga ; Savoir instaurer un climat de confiance et de neutralité facilitant la communication ;
- Développer des attitudes d'accueil, d'écoute, de soutien de la motivation ; d'intérêt pour l'élève ; de rigueur, de précision et de tolérance, en cohérence avec les fondamentaux du yoga et des textes.

4. Public cible

- Étudiants
- Salariés
- Professions libérales
- Demandeurs d'emploi
- Personnes ayant un projet de reconversion professionnelle ou d'évolution de carrière
- Retraités ou personnes sans profession souhaitant avoir une activité professionnelle à temps partiel

5. Pré-requis

- Avoir participé très régulièrement à un ou plusieurs cours de yoga chaque semaine pendant deux ans minimums, avec un ou plusieurs enseignants,
- Faire remplir par l'un de ces enseignants la fiche de parrainage qui en atteste,
- Le séminaire probatoire d'une semaine ou d'un week-end, à accomplir avant l'admission à l'EFYO, vérifie la validité de cette attestation
- Être âgé d'au moins 18 ans
- Avoir le baccalauréat ou disposer de connaissances générales et/ou d'une formation professionnelle équivalente ou supérieure au niveau du baccalauréat.

6. Modalités et contenus d'information

L'information et la communication sur les programmes et l'organisation de la formation se réalisent à travers différents supports et actions :

- Dossier d'informations comportant les programmes détaillés (dates, horaires, prix, liste des formateurs, etc.).
- Ces mêmes informations, ainsi que des annonces, sont déposées sur le site web www.efyo.fr, associé au site www.lemondedyoga.org, qui est la référence du yoga en France.
- Secrétariat (disponible les lundi matin, mardi matin, mercredi, jeudi matin et vendredi), renseignements par téléphone et/ou courrier électronique ;

l'aide à la constitution de dossiers de prise en charge par des OPCO ou autres ; le conseil pour les démarches à accomplir afin de mettre en œuvre le projet de formation.

- Journées « portes ouvertes » gratuites, au printemps, comportant : un cours de yoga d'une durée de 1 heures et demie qui permet d'apprécier la pédagogie de l'EFYO, sa situation géographique, la disposition des locaux, l'esprit de l'équipe des formateurs ; un échange animé par le directeur ou co-directeur(trice) de l'EFYO sur toutes les questions afférentes à l'organisation de la formation.

7. Procédures d'admission

- Dossier de candidature
- Ce dossier, accompagné du parrainage d'un professeur de yoga et d'une lettre de motivation, donne lieu à une présélection.
- Entretien probatoire : il a pour but d'identifier les potentialités du candidat, ses motivations, d'évaluer ses capacités de communication et d'expression et d'identifier les éventuels aménagements à mettre en œuvre
- Séminaire probatoire : la participation à un séminaire d'une durée de 2 à 6 jours, organisé par l'EFYO et animé par ses formateurs, permet d'apprécier le niveau en yoga du candidat.
- Période d'essai : lorsqu'il lui est impossible d'accomplir un séminaire probatoire avant la rentrée du cycle, le candidat entre à l'EFYO à l'essai pendant 1 week-end, au terme duquel son admission est confirmée ou non par la direction, après consultation des formateurs.

8. Objectifs

Entretenir, maintenir, perfectionner sa propre pratique, mais aussi affiner son ressenti, son auto-observation et sa compréhension.

Développer la conscience de soi selon la dynamique proposée par le yoga, qui est par nature relationnelle.

Assimiler, élaborer, s'approprier les schémas appris lors de la formation.

Enseigner le yoga.

Maîtriser les connaissances théoriques nécessaires dans les trois domaines suivants :

- Anatomie et physiologie (l'anatomie fonctionnelle et son application aux postures et à la respiration, la physiologie de la respiration et des grands systèmes, la connaissance des principales contre-indications et adaptations) ;
- Psychologie (fondamentaux de la psychologie, de la pédagogie et de la communication appliqués au cours de yoga) ;
- Histoire et anthropologie du yoga (contexte historique, les principaux concepts philosophiques et les textes du yoga).

Avoir assimilé les pratiques pédagogiques :

- Construction de cours ;
- Animation de cours individuels et/ou collectifs ;
- Transmission des fondamentaux du yoga.

- Connaissance des règles professionnelles.

9. Programme de la formation

9.1. Les 2/3 du temps de la formation sont consacrés à la pratique et à la pédagogie du yoga : 582 heures

- Reprise et amélioration de la pratique personnelle
- Grandes familles de postures et leurs variantes
- Exercices respiratoires
- Développement de la concentration et du lâcher-prise
- Apprentissage des structures de cours
- Premiers essais d'enseignements pratiques supervisés
- Adaptation à des publics spécifiques (seniors, enfants, personnes souffrant de certains handicaps)

9.1.2. Théorie de la pratique et pédagogie du yoga : 533 heures

- **Généralités sur la pratique** : Notion de pose et de contre-pose, Schéma d'une séance, notion de fil conducteur, progression graduelle (vinyasa), les appuis et les relâchements, la respiration en posture, observation, écoute, attention à l'autre
- **Approfondissement de la pratique** : les possibilités d'adaptation aux conditions physiques et mentales, les techniques respiratoires des plus basiques aux plus élaborées, l'attitude mentale, les approches plus spécifiques telles que bandhas, mudra, trataka, kriyas, études de la tradition, la technique et la place de ces pratiques
- **Techniques posturales (principes essentiels selon le type de postures)** : flexions avant, extensions vers l'arrière, extensions latérales, torsions, inversions, en appuis sur les mains / bras, équilibres, assise et étirement vertébral.
- **Apprentissage de la méditation** : initiation à différentes approches, repères sur la position corporelle et l'attitude mentale, réflexions et échanges.
- **Soutien aux apprentissages** : initiation au dessin des postures, mises en situation d'enseigner un cours de yoga suivies d'échanges et d'appréciation, préparation et accompagnement à la réalisation du mémoire de fin d'étude et sa présentation orale en soutenance.

9.2. Le tiers du temps est consacré aux matières théoriques : 258 heures

9.2.1. Anatomie appliquée : 14 heures

- Vocabulaire anatomique ; position de référence anatomique ; les plans du mouvement, définition des différents mouvements.
- Toutes les parties du corps sont analysées en détail sur le plan anatomique et biomécanique.

Ces ateliers ont pour but de repérer et visualiser l'architecture osseuse, de comprendre le fonctionnement articulaire et le rôle des différents groupes musculaires pour chaque partie de notre corps.

Cette reconnaissance du corps doit permettre une pratique utilisant au mieux nos possibilités de mobilité et mener à un assouplissement général tout en respectant les précautions nécessaires.

Chaque atelier est assorti d'une pratique mettant directement en application les notions théoriques du cours.

Etude des généralités sur le tissu osseux, le système articulaire et l'organisation musculaire.

9. 2. 2. Physiologie appliquée : 14 heures

Ces cours ont pour but de repérer la structure des principaux organes de notre corps et les grands principes qui régissent leur fonctionnement, et de comprendre les différents systèmes de régulation.

Cette connaissance élémentaire de la physiologie du corps doit permettre de mieux comprendre ce qui est impliqué dans les divers exercices proposés par le yoga et certaines réactions à ces exercices. Cette compréhension sera utile pour soi et pour ajuster les propositions faites à des élèves en respectant certaines précautions s'il y a lieu. De plus, cette connaissance doit permettre d'adapter la pratique du yoga à chacun (grossesse, enfant, personne âgée, maladie, handicap...).

Chaque cours est si possible (selon le sujet) assorti d'une pratique mettant directement en application les notions théoriques acquises.

- La ventilation pulmonaire, spirométrie, dans la pratique des pranayamas.
- La fonction respiratoire, les échanges gazeux, conséquences pratiques
- Le système cardio-vasculaire, sa régulation, les mesures (pouls, TA, débits...)
- Le système nerveux central, localisation des principales fonctions
- Le système nerveux périphérique, les boucles réflexes
- Les glandes endocrines, généralités, action du yoga
- La grossesse, l'accouchement, le post-partum
- La nutrition dans la tradition indienne de l'Ayurvêda

9. 2. 3. Psychologie appliquée : 25 heures

- Bases théoriques sur le fonctionnement psychique à partir des concepts suivants : l'inconscient, les mécanismes de défense, les structures psychiques que sont le syndrome de conversion et les TOC (quels liens ces structures psychiques ont avec le corps), le transfert.
- Liens entre ces aspects théoriques et l'enseignement du yoga.
- Ateliers sont de réflexion et de travail sur la notion d'écoute de soi et de l'autre.
- Réflexion et échanges au sujet des émotions et de la vie émotionnelle.
- Espace d'échange et de paroles à la suite des tests pratiques et pédagogiques

- Espace de parole et d'échanges pour soutenir l'élaboration du mémoire : soutien à se confronter à son propre système défensif associé à de fortes charges émotionnelles du fait de l'implication dans ce travail

9.2.4. Communication-science du langage : 20h heures

Ces cours ont pour but de sensibiliser aux implications du langage (verbal et non verbal, visuel, gestuel, etc.) dans la communication / transmission du yoga.

- Sémiologie et théorie de la communication, méthodologie d'analyse des signes, applications concrètes au yoga : La communication écrite et visuelle du yoga sens, signification, interprétation les avatars du signe (symboles, icones, indices, signaux, etc.)
- Méthodologie d'analyse du sens
- La communication non verbale ; le geste et le corps comme signes sociaux, la proxémie.
- Préparation au test pratique et pédagogique : Verbaliser / visualiser la posture et son contexte, le "faire-faire", la requête, la parole pragmatique

9. 2. 5. Etudes des textes fondateurs du yoga : 86 heures

Ces cours ont pour but d'apporter des connaissances sur l'histoire du yoga, son inscription dans la culture indienne, et des systèmes de pensées, de développer une réflexion et un regard critique sur les textes fondateurs du yoga à partir de commentateurs contemporains

- Généralités sur l'Hindouisme et histoire du yoga
- Les Védas et les Brahmanas
- Le Samkhya
- Les Upanishads
- Les Yoga-Sutras
- La BhagavadGita
- Le Védanta
- Les textes de la période post-classique
- Approche du Bouddhisme et du Jainisme
- Le Hatha Yoga

9. 2. 6. Culture du yoga et environnement professionnel : 83 heures

Projection de films sur des enseignants contemporains, des pratiques attenantes au yoga, suivie d'échanges et de réflexions

Réunions d'information sur l'environnement professionnel (témoignages d'anciens élèves, apports sur les différents statuts possibles du professeur de yoga).

9. 2. 7. Déontologie : 16 heures

Ces cours ont pour but l'appropriation du code d'éthique et de déontologie des professeurs de yoga

- Réflexions et apports théoriques sur le positionnement dans les relations individuelles et collectives aux élèves
- Sensibilisation à la responsabilité d'enseigner dans le respect des droits et libertés individuelles
- Repères sur le secret professionnel
- Règles pratiques sur la diffusion d'informations sur les cours, les rapports avec les collègues et les employeurs
- Mises en situations par des jeux de rôle.

10. Méthodes - modalités pédagogiques

La formation combine plusieurs méthodes, en fonction du domaine enseigné et du contexte :

- Méthode expositive quand il s'agit de transmettre les savoirs de base à un groupe qui n'en a aucune connaissance (anatomie, physiologie, psychologie, histoire) ; ces cours comportent néanmoins systématiquement une séquence d'interactions ;
- Méthode démonstrative pour les cours de yoga qui combinent présentation des exercices, réalisation, reformulation ;
- Méthode active et exercices de créativité : les étudiants sont très fréquemment incités à construire un scénario de cours ou de partie de cours en s'appropriant les contenus transmis, à l'enseigner au sein du groupe, à intégrer les observations de leurs pairs et des formateurs ;
- Techniques d'expression, d'échanges en groupe, études de cas largement utilisées (déontologie, pédagogie, préparation aux mémoires) ;
- Mise à disposition des salles et du matériel, en-dehors des heures de cours, pour un travail de groupe autonome, géré par les étudiants qui se donnent mutuellement des leçons de yoga et échangent leurs appréciations
- L'approche pédagogique s'inscrit dans la liberté de pensée.

11. Moyens

- Le corps enseignant, constitué de 15 formateurs qui possèdent à la fois les diplômes validant leurs compétences dans les différentes disciplines enseignées (voir §10 ci-dessus) et une expérience confirmée de l'enseignement. Ce corps enseignant a une obligation de formation continue, en particulier à travers l'assistance aux « séminaires de formateurs » qui ont lieu tous les deux ans.
- Un directeur et deux co-directeurs à disposition pour toutes les questions organisationnelles, administrative et relationnelles
- Possibilité d'entretiens individuels sur demande avec le directeur, co-directeurs et formateurs
- Salles de cours dans l'un des deux lieux de formation : Pays de Loire ou Bretagne.

- Matériel pour la pratique du yoga (tapis, coussins, supports, sangles)
- Équipement pour les cours théoriques (ordinateurs et vidéoprojecteurs)
- Documents photocopiés ou cours à charger pour travail personnel, à partir de l'espace étudiant du site de l'EFYO
- Revues spécialisées dans la pratique et la pédagogie du yoga
- Fonds documentaire comprenant des ouvrages spécialisés sur le yoga et toutes les matières enseignées à l'EFYO, ainsi que des ouvrages plus généraux et encyclopédiques.

12. Suivi individuel

Chaque étudiant est au cours de sa formation suivi par les formateurs permanents. Ils sont chargés de le suivre dans sa progression. Ils vérifient ses acquis par des mises en situation concrètes à intervalles réguliers (ateliers, simulation de cours, exposés oraux). Ils se concertent avec la direction et les collègues qui participent à la même action de formation pour assurer un suivi cohérent de son parcours.

14. Processus de validation

- A la fin de la 1^{ère} et de la 2^{ème} année, possibilité de rédaction d'un bilan.
- En fin de 3^{ème} année, une épreuve pratique et pédagogique porte sur le yoga (postures et enseignement) ; elle est présentée devant un jury composé de 2 formateurs de l'école et d'un formateur extérieur à son cursus. Les critères de notation sont très précis (voir fiche : « tests pratique et pédagogique ») et sont systématiquement communiqués aux étudiants en début de 3^{ème} année.
- En fin de 4^{ème} année, un mémoire développe, en 40 à 60.000 signes e.n.c. un sujet personnel en rapport avec le yoga ; il est lu par l'un des jurys pluridisciplinaires de l'EFYO. Chaque jury est composé de trois membres : un formateur en yoga et deux enseignants compétents dans les matières concernées. Le mémoire est ensuite soutenu devant le jury concerné. Les critères de notation se répartissent entre l'appréciation du travail écrit et celle de la soutenance (voir fiche : « notation mémoire ») et sont systématiquement communiqués aux étudiants en début de 4^{ème} année.
- A l'évaluation lors de ces deux examens s'ajoute une note de travail continu qui apprécie le travail personnel, pratique et théorique.
- L'assiduité dans la présence est un élément déterminant pour l'obtention du certificat.

15. Actions pour favoriser l'engagement des étudiants et prévenir les ruptures de parcours

- Mise à disposition des adresses mails professionnelles des formateurs et de certains intervenants
- Désignation d'un délégué par promotion pour les remontées de besoin de la promotion ou d'élèves en particulier
- Possibilité de solliciter une rencontre avec la direction lors des week-ends

- Permanence administrative par la codirection pour régler les questions financières, organisationnelles et recherches de solution pour des cas particuliers
- Possibilités d'aménagements de la formation et de facilités de paiements au cas par cas.

16. Actions en cas de non-obtention du certificat

- L'obtention du certificat dépend de l'assiduité et de la réussite aux deux examens.
- L'examen pratique et pédagogique peut être présenté à nouveau en début de 4^{ème} année, ce qui n'allonge pas la durée de la formation. Si le mémoire de 4^{ème} année n'est pas satisfaisant, le jury peut suggérer un travail supplémentaire adapté et demander un complément de mémoire à rédiger dans l'année qui suit (fiches « mémoire » et « complément de mémoire »).
- Ces propositions, ainsi qu'une intégration dans des ateliers et groupes de travail destinés aux élèves de l'EFYO, sont facultatives, elles ont pour finalité un suivi qui évite la fixation sur des situations d'échec et permet finalement d'obtenir le certificat dans la plupart des cas.

Coordonnées de l'organisme de formation :

Nom : Ecole Française de Yoga de l'Ouest
Identifiant SIREN : 380 432 526 APE : 8559B
N° de déclaration d'activité : 54 7900954 79

Adresse administrative : EFYO La Hérinière, 49170 St MARTIN du Fouilloux

Adresse du siège social : Asso EFYO, 1 rue Douzil, 86440 Migné-Auxances

Site web : www.efyo.fr

Email : info@efyo.fr

Coordonnées des contacts :

Nom : Charroux Véronique, co-directrice
Téléphone : 06.29.93.22.46
Email : veronique@efyo.fr

Nom : Yann Gautier, co-directeur
Téléphone : 06.20.77.49.92
Email : yann@efyo.fr