

REFERENTIELS
RS5184 - ENSEIGNER LE YOGA (CP FFP)
ECOLE FRANÇAISE DE YOGA

REFERENTIEL DE COMPETENCES <i>identifie les compétences et les connaissances, y compris transversales</i>	REFERENTIEL D'ÉVALUATION <i>définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis</i>	
	MODALITÉS D'ÉVALUATION	CRITÈRES D'ÉVALUATION
<p>C.1 - Construire la séance de yoga pour permettre à tous les apprenants de bénéficier au mieux des bienfaits du yoga, en choisissant des postures et des enchainements de postures qui tiennent compte des spécificités du public, du contexte et des objectifs à atteindre.</p> <p>C.1.1 - Élaborer le contenu pédagogique en s'appuyant sur des méthodes et techniques adaptées aux activités proposées, en format collectif ou individuel (à la différence du cours collectif qui consiste en un proposer des enchainements de postures destinés in fine à vivre au mieux l'assise méditative finale, le cours individuel peut commencer par un entretien individuel qui permette à l'enseignant de créer ad hoc un cours adapté, qui peut finir par un entretien final par exemple) afin de préparer une séance de Yoga</p>	<p><i>En fin de 3^{ème} année, épreuve pratique portant sur le yoga (démonstration d'une séquence posturale + mise en situation d'enseignement en animant une séance de yoga + questions / réponses orales avec le jury), à laquelle vient s'ajouter une note de travail continu qui apprécie le travail personnel, pratique et théorique.</i></p> <p><i>En fin de 4^o année, mémoire</i></p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De par sa pratique et sa formation, le candidat a une bonne connaissance des postures (de leurs effets, des compensations nécessaires des adaptations possibles, de leur place dans une séquence qui doit mener à l'intériorisation). - Le candidat a connaissance de la multiplicité des approches au yoga et sait élaborer une proposition de cours cohérente. - Le candidat a des connaissances de base d'histoire et d'anthropologie du yoga : sa culture d'origine, ses textes

<p>C.1.2 - Préparer, choisir dans un éventail d'approches pédagogiques au yoga différentes (les « patterns », les outils, supports, ressources d'apprentissage à partir des techniques spécifiques du yoga (postures, enchaînements, détente, respiration, techniques d'intériorisation pour approcher les états méditatifs).</p> <p>C.1.3 – Prévoir et organiser les méthodes pédagogiques à mettre en œuvre en fonction des lieux, des publics, des objectifs visés et des activités déployées.</p> <p>C.1.4 - Gérer le temps et les priorités de travail au regard des la progression pédagogique prévue.</p> <p>C 1.5 Pour construire un cours, certaines savoir-faire sont nécessaires:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construire une séance selon une progression structurée (préparation adaptée au travail postural qui sera proposé, respect d'un certain agencement dans la succession proposée, lié aux différentes mobilisations de la colonne vertébrale : étirement, extension, enroulement, inclinaison latérale, rotation) et en évaluer les effets - Concevoir des exercices appropriés (choisir les postures de yoga en fonction des contextes et conditions psycho-physiques des apprenants) - Prévoir des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne - Utiliser des méthodes pédagogiques apprises 	<p>développant en 30 pages minimum, un sujet personnel sur la pratique du yoga ; soutenance devant un jury. Exemples de sujets : « L'adaptation du yoga aux enfants », « Le yoga chez la femme enceinte », « Les relations entre yoga et psychanalyse », « L'éthique du yoga », etc...</p> <p>L'assiduité dans la présence est un élément déterminant pour l'obtention du certificat.</p> <p><i>L'obtention de la certification dépend de deux critères : l'assiduité dans la présence et la réussite aux deux épreuves. Font foi les feuilles de présence tout au long de la formation et les fiches remplies par les différents membres de jury lors de l'épreuve pratique et pédagogique ainsi que lors de la soutenance du mémoire. Le certificat est attribué lorsque ces deux critères sont</i></p>	<p>fondamentaux, sa philosophie, ses évolutions historiques) et accompagne ses apprenants dans un processus de transmission en s'adaptant au rythme et aux demandes de chacun, sans prosélytisme.</p> <p>Le candidat fait preuve de connaissances suffisantes en anatomie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>et psychologie : Etant donné les enjeux relationnels à l'œuvre dans l'enseignement du yoga, il est nécessaire de connaître les fondamentaux de la psychologie, de la pédagogie et de la communication appliqués au cours de yoga.</p> <p>pour accompagner des apprenants de manière sécurisée physiquement et psychologiquement.</p>
---	---	--

<p>lors de la formation initiale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser des ressources pédagogiques (fiches, revues, planches anatomiques, etc.) - Gérer le temps et les priorités de travail - Tenir compte des contraintes liées à l'exécution d'une posture, tant pour la préparer que pour la compenser.. Par exemple si l'on choisit une posture d'extension telle dhanuâsana, l'arc, on la préparera par quelques exercices d'ouverture des aines (ardha vakra janu chakraâsana, demi roue agenouillée en rotation) et de la ceinture scapulaire (balini mudrâ, le geste de la force) et on la compensera par une tonification de la sangle abdominale (janu shira merudâsana, la posture de l'échine dorsale la tête au genou) et un enroulement passif (shira hasta baddha supta garbhâsana, fœtus lié et couché les mains à la tête). Dans la dynamique du cours, tenir compte des contraintes liées à chaque posture pour garantir une déroulement harmonieux du cours. <p>C.2 - Animer des séances en format individuel ou collectif en suivant la progression élaborée tout en y apportant les ajustements nécessaires, afin de permettre aux apprenants de bénéficier au mieux des bienfaits de leur pratique et de leur transmettre les éléments qui les rendent progressivement</p>	<p><i>réalisés de manière satisfaisante, conformément au règlement intérieur de l'EFY.</i></p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prend en compte les ressources et les contraintes du cadre dans lequel il/elle exerce : • Respecte les règles d'hygiène et de sécurité, • Respecte le contexte particulier d'enseignement : séminaires (en
---	--	--

<p>autonomes.</p> <p>C.2.1 - Réguler les échanges entre élèves, ainsi que la dynamique du groupe.</p> <p>C.2.2 - Proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage : le groupe n'est jamais homogène, face à une posture proposée, les connaissances, les appréhensions et les capacités des apprenants sont très variables.</p> <p>C.2.3 – Apprécier la progression dans les apprentissages, individuelle et collective.</p> <p>C.2.4 – Effectuer les actions de remédiation afin de répondre aux difficultés repérées chez ou exprimées par les apprenants.</p> <p>C.2.5 - Vérifier l'atteinte des objectifs en proposant à chaque apprenant un retour sur sa pratique.</p> <p>C.2.6 Mettre à disposition des élèves des ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (répétition de séquences favorisant leur mémorisation, esquisse de postures favorisant leur compréhension, conseil d'articles et de revues spécialisés); 		<p>résidentiel ou non), milieu hospitalier, carcéral, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prend en compte les spécificités des publics particuliers : enfants, personnes âgées, malvoyants, malentendants, etc. - Conçoit des exercices appropriés et prévoit des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne. - Mobilise des méthodes et des ressources pédagogiques (fiches, revues, planches anatomiques, etc.) adaptées au public et à l'environnement. - Définit le cadre temporel de la séance, activité par activité. <p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Met en œuvre des activités appropriées et des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne. - Accompagne l'exécution des activités par une formulation claire et progressive, voire par une illustration posturale. - Repère les difficultés de l'apprenant, propose des réponses appropriées. - Mesure la progression de chaque apprenant. - Prend en compte les représentations
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - 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) ; - A 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. - Vérifier les effets du cours donné au regard des objectifs que l'on s'était fixés et proposer à l'élève, s'il le souhaite, un retour sur sa pratique. <p>Dans un cours individuel, l'attention à l'apprenant est complète et l'adaptation du cours à ses capacités. L'apprenant peut formuler ses propres demandes, permettant de mieux cibler les ressources qui lui sont nécessaires pour être autonome.</p>		<p>dues aux diversités culturelles, sociales, etc...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Propose des analyses réflexives aux apprenants. - Respecte le cadre temporel de la séance et repriorise les activités si nécessaire. <p>Le candidat :</p>
---	--	--

<p>C.3 – Expliquer et guider les activités du cours en cohérence avec les fondamentaux du yoga et de ses références, en respectant les règles éthiques vis-à-vis de soi et de l'apprenant, afin de transmettre l'esprit du yoga tout en respectant la liberté de l'apprenant</p> <p>C.3.1 - Partager à bon escient ses connaissances en anatomie fonctionnelle appliquée au travail postural et physiologie (les grandes fonctions physiologiques), psychologie et psycho-pédagogie (la relation enseignant-enseigné, avoir une juste distanciation) afin de permettre ainsi à la personne d'entrer dans la posture en évitant toute démarche thérapeutique n instaurant ainsi un climat de confiance et de neutralité facilitant la communication positive et enadoptant des attitudes d'accueil, d'écoute, de soutien de la motivation, d'intérêt pour l'apprenant, de rigueur, de précision et de tolérance, en cohérence avec les fondamentaux du yoga et ses règles éthiques.</p> <p>C.3.2 - Partager ses connaissances des concepts et des textes fondateurs de la philosophie du yoga (la Baghavad-Gita, les Yoga-Sutras, les Upanishads, la Hatha Yoga Pradipika).</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Accueille la demande de l'apprenant avec respect, tolérance, sans préjugés. - Pratique l'écoute active (réception/émission, écoute/parole , reformulation et congruence) pour créer un climat de confiance. - Respecte le rythme de chacun et du groupe. - Garde la distance vis-à-vis de sa propre pratique et vis-à-vis de l'élève. - Privilégie l'autonomie de l'apprenant et favorise son goût de progresser. - S'exprime avec bienveillance, neutralité et considération positive.
---	--	--