

Diplôme Universitaire (D.U)

FFLY

Formation Formateur Limoges YOGA

Pour une approche éthique, pédagogique et scientifique du Yoga

Le diplôme de votre reconnaissance universitaire et professionnelle

Formation Formateur Limoges **YOGA**

Ce diplôme vous engage à développer vos compétences professionnelles pour concevoir, animer et évaluer vos projets de formation à travers une pratique éclairée du yoga.

Ce diplôme universitaire a pour objectif de former des formateurs qui souhaitent incarner et promouvoir une pratique éthique et inclusive du yoga dans un cadre scolaire, universitaire, en structure ou en studio.

Il conduit à croiser connaissances scientifiques et experts de la pratique au regard des enjeux de santé publique et des a priori relatifs au yoga.

Public

Tout professionnel, attestant d'une pratique personnelle et régulière, qui souhaite développer ses compétences dans la conception et la mise en œuvre de projets de formation à partir d'une pratique éclairée du yoga :

Personnels de l'Education Nationale ou de l'Université, éducateur.trice.s, professeur.e.s de yoga, professionnel.le.s de santé, professionnel.le.s issu.e.s de la formation en entreprise, personnes en reconversion professionnelle...

Les conditions d'accès au diplôme correspondent à un niveau bac + 3 (licence) mais les dossiers à bac + 2 avec une expérience professionnelle dans le monde du yoga et/ou de l'enseignement d'au moins 3 années seront étudiés aussi avec attention.

Intervenants

Cette formation est assurée par une équipe interprofessionnelle qui documente, par des regards scientifiques croisés, la place, le rôle et la nature d'une pratique du yoga laïque et éducatif. Les intervenants s'appuient sur des pédagogies actives et des scénarios innovants (apprentissage coopératifs, réseaux de partage de savoirs, analyse vidéo...).

Marraine de la formation : Micheline Flak

En 1973, alors enseignante d'anglais au Collège Condorcet à Paris, Micheline Flak propose à ses élèves d'intégrer le yoga lors de ses cours. Face à l'accueil enthousiaste des élèves et du corps enseignant, elle fonde l'Association Recherche sur le Yoga dans l'Éducation (RYE) agréée par l'EN en 2013 et propose plusieurs colloques sur les thèmes du yoga à l'école.

Promesse du DU

Former des formateurs de Yoga aptes à :

- **S'inscrire** dans une pratique éthique et éducative
- **Encadrer** tous les publics et tous les corps dans des séances inclusives
- **Accompagner** des êtres sensibles, à l'écoute de soi pour être à l'écoute des autres
- **Rendre compte du lien** entre yoga et apprentissages
- **Sensibiliser** aux perceptions subtiles dans les asanas et non simplement aux asanas
- **Initier** aux techniques corporelles en lien avec des intentions

UNITÉS D'ENSEIGNEMENT

La formation se structure en 5 unités d'enseignement dans l'objectif :

- **D'enrichir les connaissances scientifiques**
- **De développer les compétences perceptives et psycho-sociales**
- **De gérer la diversité des publics**

À hauteur d'une semaine par saison (octobre, février, avril, juillet), chaque semaine de formation respectera l'équilibre suivant :

Silence

lecture, écriture, méditation, respiration, relaxation, pratique du yoga

Étude

Cours magistraux, travaux dirigés

Réseau de partages et d'expérience

Analyse de pratique « club vidéo » et coopération entre formé.e.s.

UE1 VALEURS

- Dimensions éthiques et laïques d'une formation en Yoga
- Fondements socio-historiques et culturels du Yoga
- Yoga et développement des compétences perceptives
- Yoga au cœur des enjeux de société actuels
- Esprit du Yoga et approche holistique

UE2 FONDAMENTAUX

- Fondamentaux anatomiques et biomécaniques (articulations de l'épaule et du genou, colonne vertébrale et muscles du dos, sangle abdominale/périnée/diaphragme)
- Fonctionnement en synergie des différents systèmes physiologiques (digestif/hormonal/lymphatique/cardio-vasculaire/musculaire/fascias)
- Approche holistique des dimensions corporelles, mentales, énergétiques, relationnelles et émotionnelles
- Principales pathologies et traumatologie associées à la pratique du Yoga
- Développement des compétences psycho-sociales au service des formés

UE3 CONCEPTIONS

- Ingénierie de formation
- Vidéo-formation et suivi du portfolio de compétences
- Conception, animation et analyse d'une séance pour le groupe de stagiaires
- Conception de séquences cohérentes et d'ateliers pertinents au regard des ressources du public et en fonction d'une intention (sankalpa et doshas)
- Concevoir, animer et analyser au moins 5 séances de yoga (Portfolio numérique de suivi de compétences)
- Lire, étudier, synthétiser autour d'un sujet de mémoire et soutenir oralement un mémoire

UE4 INTERVENTIONS

- Posture d'accueil, communication, gestion de groupe
- Fondamentaux des Pranayamas
- Ajustement des principales postures
- Relaxation et Yoga Nidra
- Pratique de la méditation laïque
- Animation à distance, gestion d'une formation hybride
- Conception, animation et analyse d'une action de formation (Portfolio numérique de suivi de compétences)

UE5 DIVERSITÉS

- «Yog'adapté» - individualisation et inclusion dans la pratique pour tous les corps
- «Yog'archaïque» - initiation aux fondements de l'Intégration Motrice Primordiale
- «Yog'asticot» et «Yog'ado» pour la diversité des enfants et des adolescents
- «Yoga au travail» - lutte contre l'inactivité et la sédentarité
- «Yoga du son» - les vibrations au service du bien-être des pratiquants
- «Yog'art» - mouvement, art éphémère et créativité
- «Yoga du rire» - jeu, respiration et émotions
- Différentes formes de yoga : pratique et analyse
- Vivre et analyser au moins 5 séances avec des professeurs différents (Portfolio numérique de suivi de compétences)

SUIVI DE MÉMOIRE

(20h d'accompagnement en petits groupes entre les saisons)

ÉVALUATION

Rendu du mémoire écrit

30 pages environ (30% des compétences)

Soutenance du mémoire

présentation orale (20% des compétences)

Entretien

réponses aux questions du jury sur le mémoire et les enseignements de l'année (10% des compétences)

Rendu d'un portfolio numérique

de compétences alimenté tout au long de la formation (40 % des compétences)

Sessions de candidatures

- dépôts de candidatures d'octobre 2023 à avril 2024
- commission d'étude des dossier en mai
- recrutement administratif des recrutés du 1^{er} au 30 juin

Les dossiers feront l'objet d'un classement par la commission d'admission. Un oral peut être envisagé pour les candidat.e.s retenu.e.s. La capacité d'accueil est de 20 inscrits au minimum et 25 au maximum.

Le niveau des enseignements suivis correspond à un Master 1.

Chaque candidate ou candidat doit accompagner sa demande d'inscription :

- d'un Curriculum Vitae
- d'une lettre de motivation
- et d'un projet provisoire de formation avec du public

Tarifs et financements

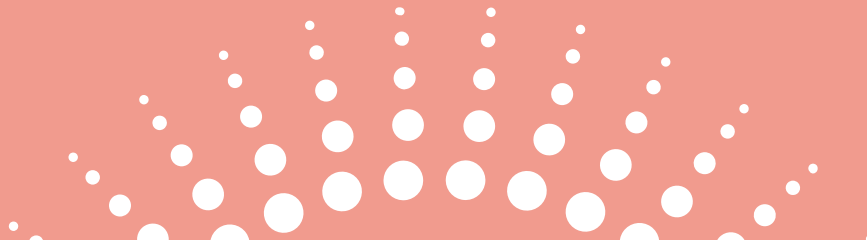
2400€ + 243 € de frais d'inscriptions

Durée, lieu et organisation de la formation

La formation se déroule en 4 saisons d'une semaine réparties d'octobre à juillet, soit 180h de cours en présentiel. Votre présence est obligatoire. Des absences justifiées à hauteur de 10% de la formation peuvent être acceptées, au-delà l'obtention du diplôme serait compromise. Tout au long de l'année, une pratique et une étude personnelle conséquentes sont attendues, accompagnées de la tenue d'un portfolio numérique de compétences.

Le suivi de mémoire est assuré par un.e référent.e qui accompagne et conseille un groupe d'environ 5 stagiaires en fonction de leur thème d'étude. Ce suivi est réalisé en visio-conférence entre chaque session.

La formation ainsi que l'examen final se dérouleront majoritairement à Limoges (INSPé, composante porteuse du DU) ou en périphérie dans des lieux de pratique physique adaptés (studios, salles de sport et en pleine nature). L'hébergement est libre mais des propositions seront présentées aux stagiaires lors de la réunion de rentrée qui aura lieu en visio-conférence. Les repas pourront être pris dans les restaurants universitaires de Limoges.





contact administratif : **sandrine.males@unilim.fr**
contact coordinateur pédagogique : **fabienne.perrot@unilim.fr**