



## Référentiel d'habilitation du CP FFP d'instructeur de méditation et de Yoga en entreprise

Ce référentiel est une demande initiale. La méditation est de plus en plus demandée dans des structures de santé et dans les entreprises.

Les premières formations débiteront en 2017 et l'ENPY a déjà enregistré une 10ème de pré-inscriptions.

### 1 – PRESENTATION DE L'ORGANISME

L'école Nationale de Professeurs de Yoga, ENPY, est un centre de formation professionnelle sous forme juridique de SASU et son chiffre d'affaires est de 130 000 euros en 2015 en progression constante depuis 2011, date de sa création et la prévision pour 2016 est de 200 000 euros.

Tous les ans, une trentaine d'enseignants de Yoga sortent des différents lieux de formation, répartis sur trois régions, Aquitaine, Midi Pyrénées et Pays Basque.

L'ENPY forme des enseignants de Yoga à plusieurs formes de Yoga :

- Le *Hatha yoga*, yoga traditionnel ;
- Le *Ashtanga Yoga*, Yoga plus dynamique mais conservant toutes les techniques du Yoga traditionnel ;
- La méditation
- La prévention du stress

Notre organisme se différencie de la majorité des autres établissements proposant les mêmes domaines d'action par :

- Un enseignement basé essentiellement sur la méthode du "apprendre à apprendre";
- Un nombre de stagiaires limité par promotion, 12 à 15 maximum ;
- Une mise en situation réelle d'enseigner dès la 2ème journée de formation;
- Des stratégies d'enseignements modernes et des supports de cours couleurs ne nécessitant pas de prise de note.

### 2 – PRESENTATION DE LA CERTIFICATION

#### 2.1. Intitulé du certificat

Certificat Professionnel FFP d'enseignant aux techniques de méditation

## 2.2. Notoriété

Le certificat d'enseignant aux techniques de méditation en France sera le premier document qui attestera que cette activité est un vrai métier.

De plus ce certificat donne un réel avantage aux stagiaires qui désirent faire une demande auprès des financeurs publics, OPCA, FIF PL etc

Plusieurs liens sur le site de l'ENPY permettent au public de trouver des informations complémentaires sur le CP FFP.

## 2.3. Champ de la certification

Le métier d'enseignant aux techniques de méditation s'exerce souvent en complément d'une autre activité professionnelle, cependant il tend de plus en plus, ces dernières années, devant le succès de la discipline, à devenir l'activité professionnelle exclusive ou principale.

L'enseignant aux techniques de méditation peut exercer son activité à son propre compte en libéral ou en étant salarié, au sein d'une association, d'un centre, d'une école, ou d'une entreprise.

Dans son activité, il peut également être amené à travailler auprès du personnel d'entreprises soucieuses du bien être individuel et de l'efficacité collective de leurs salariés, mais aussi au sein d'hôpitaux, de cliniques ou de centres de soins où la méditation est de plus en plus recommandé par le personnel médical en tant que thérapie complémentaire dans le traitement du stress et du « burn out ».

### Les besoins de compétences des enseignants de Yoga

- Construire la séance de méditation en sélectionnant les techniques en adéquation avec leur public ;
- Accueillir les élèves et instaurer le climat de confiance nécessaire au bon déroulement des séances de yoga ;
- Animer la séance de méditation en amenant progressivement les pratiquants vers le l'état méditatif visé en leur prodiguant les conseils nécessaires.

## 2.4. Objectifs opérationnels

- Connaître parfaitement les notions de base de la méditation, notions sur lesquelles reposent toute la structure de la formation ;
- Savoir construire et animer une séance de méditation individuelle ou collective en proposant à chaque fois plusieurs degrés de réalisation de techniques afin de respecter les connaissances de chaque pratiquant et de développer leur capacité d'adaptation ; (
- Connaître les principaux concepts philosophiques et les textes traditionnels du yoga.

## 2.5. Public cible

- Tous les enseignants de Yoga titulaires d'un CP FFP d'enseignant de Yoga ayant les prérequis et les compétences pour exercer ce métier.

## 2.6. Evaluation de positionnement

L'évaluation de positionnement se fait de la façon suivante :

- La personne intéressée par la formation prend contact avec le responsable pédagogique par email ou directement par téléphone afin de lui présenter son expérience dans le domaine de la méditation.
- Après ce contact, si la personne est toujours intéressée, le responsable pédagogique lui fixe un rendez-vous pour un entretien préalable au cours duquel son potentiel à enseigner les techniques de la méditation est identifié.  
2 cas peuvent alors se présenter :
  - Le candidat a suffisamment de vécu en méditation et le responsable pédagogique lui propose de commencer le 1<sup>er</sup> module. Le candidat reçoit un dossier de candidature qu'il devra remplir et renvoyer à l'école sous quinzaine.
  - Le candidat n'a pas suffisamment de pratique de méditation et le responsable pédagogique lui demande de se représenter l'année suivante.
- Période d'essai : le candidat entre à l'ENPY à l'essai pendant le 1<sup>er</sup> module au terme duquel son admission pour le 2<sup>eme</sup> module est confirmé ou non par la direction, après consultation des formateurs.

(1) Afin de vérifier les prérequis, le candidat doit faire parvenir au centre de formation la photocopie de son CP FFP d'enseignants de Yoga ou une attestation certifiant son activité d'enseignant de yoga, attestation Urssaf, bulletins de salaires etc.

## 2.7. Validation

- Le formateur remplit une feuille de notes individuelles très précise pour chaque stagiaire et à chaque module. Il note les différents points à améliorer pour la fois prochaine. Puis une note globale lui est attribuée sous forme de couleur et en fonction de sa prestation: bleu (bon), vert (moyen et à améliorer), rouge (à refaire). Si l'élève obtient 2 rouges consécutifs, il est appelé par le responsable pédagogique et ils envisagent ensemble des séances de rattrapage individuelles pour poursuivre la formation. Il peut être aussi envisagé un arrêt ou un report de la formation en fonction de la situation de l'élève.
- Afin de suivre rigoureusement le parcours de chacun le formateur établit un tableau excel sur lequel est noté la progression de chaque stagiaire.
- A la fin du 1<sup>er</sup> module chaque stagiaire doit restituer une séance de méditation de 20 mn environ en adéquation avec le programme enseigné et en parfait accord avec la méthode de l'école.
- A la fin de 2<sup>eme</sup> module, chaque stagiaire doit remettre un portfolio de 30 pages minimum. Un test théorique de 30 questions porte sur tout le programme 2 modules et 5 fautes maximum sont tolérées.

Une note d'appréciation globale s'ajoute à l'évaluation de l'élève en fonction des critères suivants :

- Attitude générale de l'élève basée essentiellement sur la bienveillance
- Respect du code d'éthique et de déontologie de la profession.

Ce processus de validation est supervisé par un jury composé de 3 membres, 2 étant totalement indépendants de l'école.

Composition du Jury :

- Jean-Pierre Rougé, le responsable pédagogique de l'école ;
- Jocelyne Barcelo : enseignante de Yoga en activité depuis plus de 10 ans et demeurant au 9, allée Argous – 33130 Bègles – tél : 06 79 15 08 43 ;
- Marie-Laure Bousquet : enseignante de Yoga depuis plus de 10 ans et demeurant au 33, rue Abadie, 33130 Bègles – Tél : 06 58 14 90 78.

### **Réunion de validation.**

Une réunion de validation est programmée la semaine suivant la fin de la formation. Chaque membre du jury examine avec attention le dossier de chaque stagiaire et prend les décisions qui lui incombent, en toute souveraineté et en toute indépendance, à partir de l'ensemble des résultats obtenus par chaque candidat lors de l'examen et lors du contrôle continu de chaque module.

Cette réunion donne lieu à une délibération qui est obligatoirement sanctionnée par un procès verbal.

## **2.8. Procédures qualité**

L'Ecole Nationale des Professeurs de Yoga (ENPY) a été créée en 2011, et a reçu en 2014 le Certificat de Qualification Professionnelle ISQ-OPQF, qui est une reconnaissance du professionnalisme des organismes de formation fondé sur les critères suivants :

- Le respect de 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 15 stagiaires maximum. Depuis sa création, il sort de l'école entre 10 et 30 enseignantes par an.

## **3 - PRESENTATION DE LA FORMATION PREPARANT AU CP FFP**

### **3.1. Intitulé de la formation**

Formation à l'enseignement des techniques de méditation

### 3.2. Prérequis de la formation

Conditions préalables indispensables permettant de suivre durablement et valablement l'action de formation:

- Avoir le CP FFP d'enseignant de Yoga ou enseigner le Yoga depuis au moins 5 ans avec un statut de salarié ou de travailleur indépendant ;
- Suivre régulièrement des séances de méditation avec un enseignant confirmé ;
- Avoir eu un entretien individuel avec le responsable pédagogique, basé essentiellement sur le projet individuel guidé par une forte motivation d'enseigner en adéquation avec la formation proposée.

Toutefois, il est demandé aux candidats une motivation suffisante leur permettant un engagement sérieux et réel, chacun devant pouvoir effectuer un travail journalier de 30 mn au moins.

### 3.3. Organisation de la formation

L'école Nationale de professeurs de Yoga propose une formation à l'enseignement des techniques de méditation sur 2 modules de 3 jours chacun en résidentiel.

Les modules sont répartis sur une période de congés scolaires et le nombre de stagiaires de chaque promotion est inférieur ou égal à 15.

**1<sup>ere</sup> module de 3 jours** : intitulé : « *enseignement aux techniques avancées de méditation* » :

Sanctionné par une « attestation de compétence ».

Nombre d'heures : 30 heures

**2<sup>eme</sup> module de 3 jours** : intitulé : « *enseignement supérieur aux techniques de méditation* »

Sanctionné par le CP FFP d'enseignant aux techniques de méditation ».

Nombre d'heures : 30 heures

Total général : 60h .

### 3.4. Programme détaillé de la formation et modalités

#### *Pratique et pédagogie*

Anatomie :

- La posture *siddhâsana*. Comment prendre cette posture ? Utilisation du coussin.
- Explication anatomique et énergétique. Pourquoi ne pas utiliser *Padmâsana* ?

Les « *Yoga sutra de Patanjali* » :

- Qu'est ce que le lâcher prise ;
- Explication des différents schémas ENPY du processus de la méditation ;
- La méditation du Yoga de Patanjali avec les explications des 4 grands chapitres ainsi que le commentaire détaillé des sutras en relation directe avec la méditation ;
- Les 3 cerveaux et leurs différents rôles dans la méditation ;

- La respiration alternée des 2 narines ;
- Le système nerveux, schémas.

Les différentes concentrations, *Dharana*, en méditation avancée :

- *Trataka et ekagrata*
- La respiration alterné dans les *Nâdi* des bras
- Le triangle frontal et ses 6 petits triangles
- Le triangle sur le plan physique, psychique et spirituel

Philosophie :

- Le *Veda* et réponses aux questions :
- D'où vient la méditation et pourquoi ?
- Que se passe-t-il dans cerveau lorsque nous méditons ?
- Les 3 mondes, les divinités, la cosmogonie
- Le phénomène de l' « Articulation » entre les 2 mondes

### **Bibliographie des textes fondamentaux :**

- Le veda traduit et présenté par Jean Varenne
- Le secret du Veda – Sri Aurobindo
- Hatha Yoga Pradîpikâ -- Tara Michaël -
- Gheranda Samhita -- Jean Papin
- Yoga sûttra de Patanjali -- commentaire de Françoise Mazet
- Les Upanisads et les Upanisads du Yoga
- Les Samkhya kârîkâ -- commentaire de Gaudapâda
- Le Mahâbhârata de Serge Démétrian
- Bhagavad Gîta -- Sri Aurobindo

### **3.5. Moyens**

- Le corps enseignant est actuellement constitué de 2 formatrices très expérimentées dans le domaine du Yoga et notamment aux techniques de méditation ; Elles ont toutes les deux des connaissances approfondies dans le domaine de la santé et dans le monde de l'entreprise.
- Les centres d'accueil sont choisis en fonction des critères suivants : propreté, calme et bien chauffé l'hiver ;
- Matériel pour la pratique de la méditation: tapis, coussins, sangles et supports ;
- Matériel pour les cours théoriques, ordinateurs et vidéoprojecteurs personnels pour les 2 formatrices ;
- Polycopies couleurs à la disposition des stagiaires sur le site internet dans la partie qui leur est réservée ;
- Le secrétariat ENPY avec une salariée, assistante de direction, à disposition en matinée et 3 fois par semaine ;

- Le responsable pédagogique et les formatrices à leur disposition en semaine par téléphone et email.

### 3.6. Suivi individuel

Le stagiaire est suivi individuellement à chaque journée de formation, il est noté sur la restitution de la journée précédente.

Puis lorsqu'il en éprouve le besoin, l'école met à sa disposition 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 lundi au vendredi. 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.

-----