

INSTITUT EVA RUCHPAUL
Etablissement d'Enseignement Supérieur Privé Libre
Déclaré à l'Académie de Paris
Formation professionnelle N° 11 750424075

PROGRAMME DE FORMATION

Formation Professionnelle à l'Enseignement du Hatha-Yoga

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être capable d'enseigner le hatha-yoga à tout public en adaptant la pratique aux capacités des élèves, en respectant l'intégrité physique et l'autonomie psychique des personnes.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉ-REQUIS

- Bac ou niveau Bac
- 3 années préalables de pratique posturale de yoga
- Appréciation pédagogique des formateurs

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- Cycle de 3 ans : 610 heures + 35 heures de stage pratique facultatif en 3^e année (aménagements d'horaires pour les stagiaires éloignés - présence mensuelle minimum de 12 heures)
- Prochaine session : 13 septembre 2019 (voir calendrier joint)
- De 8 à 16 stagiaires par promotion

LIEU DE LA FORMATION

69 rue de Rome, 78008 PARIS

COÛT ANNUEL DE LA FORMATION

- Nous consulter au 01 44 90 06 70
-

CONTENU DE LA FORMATION

1^{re} ANNÉE

- **MODULE A1** (28,5 heures + 15 heures)

Anatomie - appareil locomoteur et fonction des muscles dans le mouvement :

le vocabulaire d'anatomie ; les différents types de travail musculaire ; ostéologie, arthrologie, muscles moteurs et fonctions : hanche, genou, cheville et pied, jambe, tronc (statique et contraintes vertébrales, respiration), épaule, coude, avant-bras, poignet et main.

Dossier (1^{er} trimestre) : accompagnement en vue de l'élaboration d'un dossier traitant d'un sujet faisant la synthèse de l'enseignement reçu ; réflexion personnelle en 3 parties (anatomie, physiologie, application dans la pratique du hatha-yoga) à poursuivre pendant les 3 années de la formation.

Approche des postures (2^e et 3^e trimestres) : temps d'échanges sur la manière de s'entreprendre, déchiffrement des postures.

2^e et 3^e ANNÉE

- **MODULE A2** (69,5 heures par année + stage de 35 heures)

Théorie des postures : analyse approfondie des postures au niveau articulo-musculaire, physiologique et psychique (après un travail

préparatoire individuel de recherche à partir des cours et des ouvrages d'Eva Ruchpaul), chronologie dans la séance, respect des biorythmes, contre-indications, cas difficiles.

Atelier de pratiques pédagogiques : déchiffrage des postures par des pratiques actives en atelier ; entrée en familiarité avec les postures en insistant sur le ressenti et en s'exerçant à observer, démontrer, expliquer ; initiation à la situation d'enseignement par des échanges interactifs avec l'équipe pédagogique ; synthèse des connaissances indispensables à l'enseignement.

Caméscope : placement postural, visualisation, autocorrection, commentaire pédagogique.

Psychopédagogie (abordé de manière plus spécifique en 3^e année) : rôle et déontologie de l'enseignant, étude de la relation à l'élève.

Expérience d'enseignement par le biais d'un stage pratique facultatif (en 3^e année) : possibilité de prendre en charge un cours collectif hebdomadaire dans une structure locale (association, gymnase de la Ville de Paris).

MODULES COMMUNS AUX 3 ANNÉES

- **MODULE B** (18 heures + 34.5 heures par année)

Psychophysiologie - programme sur 3 ans :

étude des différents systèmes (système nerveux, système neuroendocrinien, système circulatoire, etc.) ; étude des grandes fonctions de l'organisme (respiration, fonction musculaire, les 5 sens, digestion, etc.) ; étude des comportements (émotions, schéma corporel, apprentissage et mémoire du corps, etc.) ; apport des dernières données neurobiologiques.

Conférences : étude des grands courants de la pensée indienne et de la philosophie du Yoga, philosophies comparées, sciences, psychologie, etc.

- **MODULE C** (90 heures par année)

Pratique posturale : 2 cours hebdomadaires de 1h30 de hatha-yoga.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Mises en situation** : ateliers interactifs qui permettent de s'exercer à la fonction d'enseignant, visualisation des acquisitions par les techniques audio-visuelles ;
- **Cas pratiques** : étude pratique (et théorique) des postures de yoga et de leurs différentes applications, étude des relations enseignant-enseigné dans le domaine du yoga ;
- **Exposés** : acquisition ou révision des connaissances anatomiques et physiologiques, étude des grands courants de pensée tant

orientaux qu'occidentaux, analyse des comportements (alimentation, fatigabilité, émotions, états de conscience).

- **Tutorat** (2^e et 3^e année) : possibilité pour chaque stagiaire de choisir un tuteur parmi les enseignants de l'équipe pédagogique afin de bénéficier d'un suivi individualisé.

PROFIL DES FORMATEURS

- Eva Ruchpaul – Fondatrice de l'Institut, Enseignante de hatha-yoga : théorie des postures, pédagogie.
- Irène Bertolus – Kinésithérapeute, Enseignante de hatha-yoga : cours d'anatomie et de physiologie.
- Valérie Daugé – Directrice d'un département de recherche en neurobiologie au CNRS : cours de physiologie.
- Colette Poggi – Indianiste, Sanskritiste : philosophie indienne.

Cours et ateliers pratiques de hatha-yoga dispensés par les professeurs de l'équipe pédagogique, formateurs diplômés de l'Institut.

Interventions de spécialistes à la pointe de la recherche contemporaine en médecine, biologie, diététique, etc.

MODALITES D'ÉVALUATION

Un certificat de fin de scolarité est délivré aux stagiaires ayant satisfait aux critères suivants :

- intégration de la technique posturale et équilibre de la personnalité,
- contrôles des connaissances (3 par année, moyenne des notes fixée à 10/20 pour être admis à suivre le cursus de l'année suivante),
- examen terminal en 3^e année,
- dossier de fin d'études accompli au cours des 3 années.

(pas de possibilité de VAE / VAP)

MOYENS TECHNIQUES

- 3 salles (pour les cours théoriques et pratiques) ;
- matériel de projection et d'enregistrement (fichiers audio et supports de cours téléchargeables sur le site internet) ;
- mise à disposition de documents et d'ouvrages en lien avec la formation.