

DU de Yoga : « Education Yogique »

RESPONSABLES :

Monsieur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie, Préparateur mental, Responsable du DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif », PRCE EPS enseignant titulaire à la FSSEP de Lille2.

Madame Marie Andrée BAILLON, PRCE EPS, MASTER Education Santé, Professeur de YOGA.

OBJECTIFS :

Etudier l'Education Yogique (citoyenne, physique, posturale, émotionnelle...) à travers une Education pour la Santé transférable tout au long de la vie.

Interroger et éclairer les connaissances de la Science du Yoga et ses Techniques à travers les Sciences de la vie (biologie, physiologie, anatomie...), les Sciences humaines et sociales (psychologie, histoire...), ainsi que les Sciences de l'Education.

Etudier les concepts yogiques pour une meilleure connaissance de soi, confiance en soi, estime de soi, pour mieux communiquer avec soi et les autres, pour mieux gérer son capital ostéo-articulaire, pour mieux gérer stress et émotions, pour optimiser ses ressources...

Etudier les rapports des pratiques yogiques avec quelques techniques occidentales : techniques de relaxation, sophrologie, imagerie mentale, mindfulness, cohérence cardiaque...

ORGANISATION :

Durée de la formation : 1 an pour des pratiquants « réguliers » de Yoga. La formation comprend 150h de cours sur une année et 100h de stage en structure. Une pratique personnelle conséquente est indispensable. Pour des pratiquants « occasionnels » le DU peut ainsi être obtenu après deux années voire plus.

Les cours sont organisés en 8 modules de 3 jours le Jeudi, Vendredi et Samedi (environ 20h). Ces modules ont lieu une fois par mois et sont répartis harmonieusement sur une année universitaire.

CONTENUS :

Chaque module présente un aspect du Yoga non séparé de la démarche intégrale de son enseignement. Il s'agit d'approfondir les connaissances théoriques et expérientielles spécifiques au YOGA (son histoire, ses concepts) et faire le lien avec les théories et les techniques occidentales associées.

ECU1: Histoire, systèmes et concepts du Yoga (20h)

ECU2: Sciences de la vie et Sciences humaines au regard du Yoga (30h)

ECU3: Education Yogique (citoyenne, physique, posturale, émotionnelle, etc) (80h)

ECU4: L'enseignement du Yoga (pédagogie, milieux d'intervention...) (20h)

Puis un ECU personnel plus conséquent que l'on peut valider en une ou plusieurs années :

ECU5: *Travail personnel : 200h, travail évalué par un carnet de bord et une prestation pratique... (Correspondant au niveau1)

*Stage en structure : 100h, stage évalué par un mémoire (au niveau2)

| DU de YOGA | | |
|---|--|-------------|
| <u>ECU1 :</u> Histoire, systèmes et concepts du Yoga | Apports théoriques, philosophiques et scientifiques des concepts yoguiques Textes de base : Yoga Sutra, Hathayoga Pradipika, Samkhya... Etude comparative des Ecoles en France, en Inde, dans le monde | 20h |
| <u>ECU2:</u> Sciences de la vie et sciences humaines au regard du Yoga | Diverses sciences : anatomie, physiologie, neurologie, pneumologie, cardiologie, gastroentérologie, psychologie... adaptées à la Science du Yoga Les étapes de la vie, les transformations | 30h |
| <u>ECU3:</u> Education Yoguique : citoyenne, physique, posturale, émotionnelle... Education Pour la Santé : Etat de bien être physique psychique et social | Approfondissement et expérimentation des techniques Bases théoriques et scientifiques des Yoga Sutra de Patanjali : YAMAS, NYAMAS règles de relation / ASANAS : postures PRANAYAMAS : respiration, souffle / PRATYAHARA : rétraction des sens / DHARANA : fixation, concentration / DYANA : méditation / SAMADHI : intégration globale Et les liens avec l'Education Pour la Santé tout au long de la vie : communication avec soi, les autres / Gestion du capital ostéo-articulaire / Gestion du stress et des émotions / Cohérence cardiaque / Intention positive / Optimisation des ressources ... | 80h |
| <u>ECU4:</u> L'enseignement du Yoga (pédagogie, milieux d'intervention...) | Construire des séances, des programmes spécifiques en fonction des besoins et des milieux Mise en place de séquences pédagogiques et d'enseignement de Yoga au sein d'une structure éducative sociale ou médicale | 20h |
| <u>ECU5:</u> Travail personnel (200h) Stage en structure (100h) | *Mise en place d'un carnet de bord pour le travail personnel (Niveau 1 : tableau ci-dessous) + expérimentations Niveau2 *Mémoire (Niveau 2) | 300h |

EQUIPE PEDAGOGIQUE

La formation est assurée par des universitaires et des professionnels dans le domaine du YOGA et de l'Education.

Hugues GOUZENES : Docteur en médecine, professeur de yoga, spécialisé en éducation à la santé à travers le yoga, yogathérapie et psychophysiologie du yoga : Enseignement du Docteur BHOLE ancien Directeur de recherches de l'Institut Kaivalyadhama Inde.

OP TIWARI : Enseignant de Yoga depuis plus de 50ans, représentant de l'Institut Kaivalyadhama Inde. Licencié en Hindi et Sancrit Université de Poona nommé Conseiller pour le Yoga, l'Education Physique et le Sport par le gouvernement Indien. Ancien Directeur de l'Hôpital Yogique et Secrétaire général de l'Institut de Yoga Kaivalyadhama en Inde.

Didier MANGOU :

Elève de Sri Tiwari depuis 1982, président de Kaivalyadhama France, professeur de Yoga. Traducteur de OP Tiwari.

Jean-Marc SKALECKI : PRCE EPS, enseignant de Yoga en SUAPS (et aussi Boxe, Méditation, Savate).

Nathalie CREPIN : psychologue clinicienne et préparatrice mentale, CREPS Wattignies.

Florence DELERUE psychologue et préparatrice mentale, CREPS Wattignies),

Sylvain BAERT : doctorant en psychologie, préparateur mental et physique, Domyos.

Dominique SERVANT : médecin-psychiatre spécialiste stress et anxiété, cohérence cardiaque.

Florence COMPERNOLLE : PRCE EPS, enseignante à la FSSEP de Lille2, responsable de la licence Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Etre.

Brigitte MAINGUET : docteur en Psychologie, PRCE EPS enseignante à la FSSEP de Lille2.

PUBLICS CONCERNES PRE-REQUIS

- Etre étudiant en STAPS ou en Psychologie, ou
- Etre professionnel de la santé (médecins, kinésithérapeutes, psychomotriciens, etc), ou
- Etre enseignant à l'Education Nationale, ou
- Etre éducateur spécialisé avec public à besoins particuliers, ou
- Etre pratiquant de YOGA

Les candidats doivent accompagner leur demande d'inscription d'un Curriculum Vitae et d'une lettre de motivation. Les dossiers feront l'objet d'un classement par la commission d'admission. Un oral peut être envisagé pour les candidats retenus. La capacité d'accueil est de 30 étudiants maximum.

| | |
|---|--|
| Niveau 1 : Pré-requis en YOGA | DESCRIPTIFS : Etude personnelle des techniques : rapport sur l'évolution de la pratique Stage d'observation en structures : rapport de stage |
| BASES PHILOSOPHIQUES Indienne et occidentale Histoire du Yoga L'aspect psychologique du yoga | Découverte : les différents systèmes de yoga, éthique, déontologie Connaissance globale des « Yoga Sutra de PATANJALI » Bibliographie |
| SCIENCES DE LA VIE ET SCIENCES HUMAINES adaptées à l'apprentissage des techniques du Yoga | Les bases de l'anatomie, la physiologie, la psychologie occidentale Les différents systèmes et leurs interactions : cerveau, système ostéo-articulaire, système cardiovasculaire, la psycho-neuro-immunologie... |
| CONCEPTS YOGUIQUES au regard des sciences occidentales | L'expérience de la psychophysiologie du Yoga Etude globale de l'être humain Etude du lien entre corps, mental, émotions |
| EDUCATION CITOYENNE EDUCATION PHYSIQUE et POSTURALE EDUCATION EMOTIONNELLE | Etude des YAMAS, NYAMAS (règles de relation individuelles et collectives) Apprentissage d'ASANAS : postures PRANAYAMAS : respiration, souffle PRATYAHARA : rétraction des sens DHARANA : fixation, concentration DYANA : méditation Etude globale des techniques de base Expérience de SAMADHI : Tranquillité, contrôle émotionnel, stabilité corporelle et mentale |

MODALITES DE CONTROLE DES CONNAISSANCES

Validation du diplôme pour une moyenne globale de 10/20

-Carnet de Bord Coef.1

-Mémoire et soutenance Coef.2

Emploi du temps

| | 1^{er} Module : 20h L'Education Citoyenne Yoguique. Pourquoi le Yoga a-t-il une utilité au XXI ^{ème} siècle ? | | | 2^{ème} Module : 20h L'Education Physique Yoguique. En quoi le Yoga est-il différent de l'EP ? | | | 3^{ème} Module : 22h L'Education à la conscience Yoguique physique. En quoi l'expérience corporelle peut elle être source de connaissances ? | | |
|---------------|---|---|--|---|---|---|--|---|---|
| | Jeudi 23 Sept | Ven 24 Sept | Sam 25 Sept | Jeudi 21 Oct | Ven 22 Oct | Sam 26 Oct | Jeudi 25 Nov | Ven 26 Nov | Sam 27 Nov |
| 8h/10h | ECU1 (1h) Présentation du DU, Intervenants, Organismes, Intérêts, Fonctionnement Yancy Dufour et Marie-Andrée Baillon | ECU1 L'histoire des recherches scientifiques / Yoga MA Baillon | ECU2 Anatomie fonctionnelle : Systèmes ostéo-articulaire en lien avec la colonne vertébrale F. Compernelle | ECU3 Concepts de Yoga et Education Physique GUNAS : qualités de la personnalité MA Baillon | ECU2 Les Problématiques de santé en lien avec la colonne vertébrale F. Compernelle | <u>Journée d'Etude</u> ECU2 (4h) Psycho physiologie du Yoga Apports théoriques et scientifiques | ECU3 Classifications des ASANAS MA Baillon | ECU2 Physiologie Le cerveau, les différents systèmes et leurs interactions Brigitte Mainguet | <u>Journée d'Etude</u> ECU2 (4h) Psycho physiologie du Yoga : Apports théoriques et scientifiques |
| 10h/12h | ECU1 Introduction Les différents systèmes du philosophique : DARSHANA MA Baillon | ECU3 Atelier théorie : « démarche globale du Yoga » MA Baillon | ECU3 Atelier théorie Pratique « Yoga Sutra de Patanjali » MA Baillon | ECU4 Education pour la Santé par le Yoga MA Baillon | ECU3 ASANAS Atelier Pratique/Théorie Gestion du capital ostéo-articulaire JM Skalecki | ECU3 (2h) Connaissances expérientielles Hugues Gouzènes (Paris) | ECU3 Atelier : Pratique Théorie ASANAS/ BANDHA/ MUDRAS JM Skalecki | ECU3 Atelier : Pratique Théorie Les KLESHAS : les instincts qui dominant le comportement MA Baillon | ECU3 (2h) Connaissances expérientielles Hugues Gouzènes (Paris) |
| 13h30 / 15h30 | ECU3 Théorie d'une Education Yoguique : Education citoyenne, physique et émotionnelle (Carnet de Bord) MA Baillon | ECU3 Introduction au Yoga Sutra Patanjali Education citoyenne Etudes des YAMAS NYAMAS (règles) MA Baillon | ECU3 Les outils de communication = savoir être avec soi et les autres Nathalie Crépin | ECU3 « Postures » dans les disciplines physiques « Tonus relâchement » Florence Compernelle | ECU3 Etude de l'ASANA à travers les 5 états du CITTA: évolution du comportement MA Baillon | | ECU2 Théorie : *sensations kinesthésiques, proprioceptives, schéma corporel... *perceptions F. Compernelle | ECU3 Théorie /pratique ASANAS/ BANDHA/ MUDRAS MA Baillon | |
| 15h30 / 17h30 | | | ECU4 Les sciences Sciences de l'éducation : Historique Définitions Rôle Liens avec le YOGA MA Baillon | ECU1 Textes de base pour l'étude approfondie du YOGA : YS Patanjali Hatha Pradipika Samkhya... MA Baillon | | | ECU1 (1h) Textes de base pour l'étude approfondie du YOGA MA Baillon | ECU4 Le Yoga au sein du système éducatif français MA Baillon | |

| | 4^{ème} Module : 17h L'Education Physique Yoguïque. En quoi les pratiques du Yoga entraînent un « nettoyage » du corps ? | | | 5^{ème} Module : 18h L'Education Emotionnelle. En quoi les pratiques respiratoires modifient l'état interne ? | | | 6^{ème} Module : 23h L'Education Emotionnelle. En quoi les YSP représentent le premier recueil de Psychologie ? | | |
|---------------|--|--|--|--|--|---|---|--|---|
| | Jeudi 27 Jan | Ven 28 Jan | Sam 29 Jan | Jeudi 10 Fév | Ven 11 Fév | Sam 12 Fév | Jeudi 17 Mars | Ven 18 Mars | Sam 19 Mars |
| 8h/10h | ECU2 Le système digestif et ses interactions sur les autres systèmes F. Compernelle | ECU2 PSYCHOLOGIE Les grands courants occidentaux (lien avec le Yoga) Brigitte Mainguet | ECU3 Atelier Théorie / Pratique : Différentiation entre techniques respiratoires et PRANAYAMA MA Baillon | ECU2 LIEN SYSTEME CARDIO VASCULAIRE et CERVEAU D'un point de vue psychologique Brigitte Mainguet | ECU3 Atelier Pratique/ Théorie NETTI PRANA YAMA MA Baillon | ECU3 Atelier Théorie / Pratique PRANA YAMA Les perceptions sonores MA Baillon | ECU3 RELAXATION : Principes et techniques occidentales Sylvain Baert | ECU4 Education pour la Santé par le Yoga MA Baillon | <u>Journée d'Etude</u> ECU1 (2h) Apports théoriques et scientifiques ECU3(2h) Atelier de pratique Questions Réponses |
| 10h/12h | ECU3 KRIYAS Atelier Pratique/ Théorie Effets - Contre Indications Les 3 voies pour affaiblir les KLESHAS MA Baillon | ECU3 Atelier Pratique/ Théorie ASANAS BANDHAS Atelier Pratique/ Théories Effets - Contre Indications JM Skalecki | ECU4 Les démarches éducatives en France En Inde Pour le YOGA MA Baillon | ECU3 Expérimentations et recherches scientifiques Théorie Pratique Sur les PRANA YAMAS MA Baillon | ECU3 Théorie sur les VRITTIS : les comportements du mental ANTARAYAS : obstacles lors de la pratique MA Baillon | ECU3 La gestion du stress des émotions Théorie / Pratique Nathalie Crépin | ECU3 Théorie et pratique du DRASHTU « prise de recul » « la prise de conscience » MA Baillon | ECU3 Atelier Pratique /Théorie YOGA NIDRA L'intention positive MA Baillon | ECU1 (4h) Apports théoriques et scientifiques des concepts yoguïques en lien avec les Yoga Sutra de Patanjali... OP TIWARI + D MANGOU |
| 13h30 / 15h30 | ECU2 Théorie / Pratique ATTENTION / CONCENTRATION Florence Delerue | ECU3 Différentiation scientifique entre les techniques respiratoires et les PRANYAMA MA Baillon | | ECU3 Atelier Théorie Pratique De gestion des émotions intenses Sylvain Baert | ECU4 Adaptation du YOGA aux besoins particuliers MA Baillon | ECU3 Cohérence Cardiaque Dominique servant | ECU3 Atelier Pratique /Théorie YOGA NIDRA MA Baillon | <u>Journée d'Etude</u> ECU1 (3h) Apports théoriques et scientifiques des concepts yoguïques en lien avec les Yoga Sutra de Patanjali... ECU3 (1h) Atelier Pratique OP TIWARI + D MANGOU | |
| 15h30 / 17h30 | ECU1 (1h) Etude comparative des « écoles » de YOGA en Inde et dans le monde MA Baillon | | | | : | | | | |

| | 7^{ème} Module : 18h L'Education Emotionnelle Yoguique. En quoi les différents états de conscience permettent l'intégration de l'être humain dans toutes les couches de sa personnalité ? | | | 8^{ème} Module : 16h Education Yoguique intégrale Comment le pratiquant devient autonome ? | | |
|---------------|---|--|---|--|--|--|
| | Jeudi 7 Avril | Ven 8 Avril | Sam 9 Avril | Jeudi 26 mai | Ven 27 mai | Sam 28 mai |
| 8h/10h | ECU2 Les connaissances actuelles en neurosciences CONSCIENCE Dominique Servant | ECU2 Les différents SYSTEMES et leurs INTERACTIONS avec la CONSCIENCE Dominique servant | ECU2 La PSYCHO-NEURO-IMMUNOLOGIE Brigitte Mainguet | ECU3 Education Yoguique MA Baillon | ECU3 Intégration des techniques de base MA Baillon | ECU3 Education Yoguique MA Baillon |
| 10h/12h | ECU3 Atelier Théorie Pratique PRATYHARA (retrait des sens) DHARANA (Fixation Concentration) Les états de conscience MA Baillon | ECU3 Atelier Théorie Pratique DHYANA (méditation) MA Baillon | ECU3 Expérimentation et étude d'un ETAT de SAMADHI (Etat d'équilibre, d'intégration) MA Baillon | ECU4 Construction de programme de Yoga en structures de Santé. Notions théoriques sur l' AYURVEDA MA Baillon | ECU4 Construction de programme personnel (Carnet de Bord) MA Baillon | ECU3 Méditation Finale (1h) MA Baillon |
| 13h30 / 15h30 | ECU3 Atelier Théorie et Pratique Etats de conscience et sophrologie JM Skalecki | ECU4 Construction de programmes de Yoga Scolaire MA Baillon | ECU3 Théorie et pratique sur CHAKRAS, NADIS, KOSHAS (Perceptions espaces, mouvements internes...) MA Baillon | ECU1 (1h) Etude comparative des « Ecoles » de YOGA en France MA Baillon | ECU4 Construction de programme personnel MA Baillon | ECU1 (1h) BILAN Synthèse et conclusions de la formation MA Baillon |