

Organisme de formation professionnelle AGNES BULTÉ



47 CHEMIN DES CRAS ROUGEOT

25000 BESANCON

Siret : 79225323900018

N° déclaration d'activité : 27250306425

Prestataire référencé en tant que : organisme de formation

Formation publiée dans la base EMFOR

OF Habilité KAIROS : (79225323900018)

Agréé FFY (Fédération Francophone de Yoga)

Tel. : 06.83.35.06.03 – Mail : infos@poussedeyogi.com / www.poussedeyogi.com

Intitulé de la formation :

Aventure Pousse de Yogi (APY) – Formation Professionnelle d'animateur de yoga pour enfants et adolescents

• L'action de formation entre dans la catégorie des actions de :

- Des actions de préformation et de préparation à la vie professionnelle ;
 - Des actions d'enseignement, d'encadrement, d'entraînement et de formation ;
 - Des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.
- prévues par l'article L.6313-1 du Code du travail.

• Objectifs :

C'est une formation à l'enseignement du Yoga pour Enfants et Adolescents, afin d'accompagner le jeune public en sécurité vers la découverte de soi et l'autonomie, grâce à la « boîte à outils » que constitue le Yoga.

L'enfant a sa propre histoire et son devenir. Le rôle de l'enseignant est de l'accompagner, de le guider en lui faisant confiance, afin de lui permettre de s'élever en expérimentant à son rythme, les capacités illimitées de son corps et de sa pensée. Grâce à l'outil « Yoga », il se découvre et développe harmonieusement son corps sur tous les plans (physique, psychique et spirituel). Il apprend à semer en lui une pensée consciente, afin de récolter les fruits de ses actions, lui assurant un destin fidèle à son idéal.

Afin d'atteindre cet objectif, d'avancer dans cette direction, en vue de les transmettre de manière professionnelle en sécurité, plusieurs axes d'enseignement, d'encadrement, de formation et de perfectionnement seront proposés, développés et expérimentés :

- Connaître et être en capacité d'adapter l'enseignement du Yoga par le jeu aux enfants, aux adolescents et à tout adulte qui souhaite entrer dans le yoga par cette voie ludique
- Être capable de créer des actions d'enseignement en intégrant le fil conducteur pédagogique d'une éducation par le Yoga qui débute par la mise en pratique de l'harmonie avec les autres (yama) afin d'atteindre un état d'attention harmonieux et durable pour tout public
- Approfondir et détailler précisément les diverses techniques psychophysiques du Yoga afin de préciser une expérience à des fins pédagogiques
- Prendre en compte et respecter les spécificités propres à chaque être, adapter l'éducation yoguique en conséquence afin de développer le sens de la transmission en fournissant aux participants les moyens pédagogiques appropriés.
- Découvrir le sens éducatif de la « boîte à outil Yoga », pour mieux en comprendre la portée, grâce à l'étude des textes fondamentaux du Yoga
- Développer la faculté d'observation et le respect de chacun (harmonie)
- Réaliser que l'action d'enseignement en direction d'un public spécifique requiert une formation professionnelle qui développe le sens des responsabilités (déontologie).

• Objectifs pédagogiques :

- Expérimenter des séances clés en mains
- Apprendre à utiliser de nombreux supports de création d'ateliers de yoga pour tous les enfants (de la maternelle au lycée *) :

L'album, le kamishibai, le tapiconte-yoga, l'affiche (Contes, fables philosophiques adaptés au yoga ...)

Le chant, le poème, le mantra (Pour apprendre par corps, pour vibrer ...)

L'exploration (Balade - Voyage - Visite...)

Les maisons (Familles de postures)

Les objets insolites (Création autour d'une statuette, d'une peluche...)

- Découvrir deux manières de créer un atelier :

« L'aligné » (Les outils du yoga sont ordonnés sur un fil conducteur) et « Le vrac » (Les outils du yoga apparaissent au gré de l'atelier sans ordre particulier)

- Créer les conditions d'un espace intérieur libre et joyeux : l'APY, c'est 3 fois 5 jours à la découverte de soi-même grâce aux outils du Yoga et de la Pleine Conscience
- Apprendre à se relier harmonieusement à son environnement, en libérant l'espace en soi, pour accueillir chaque instant avec disponibilité et enthousiasme.
- Découvrir comment se mouvoir avec légèreté et équilibre dans toutes les situations de la vie quotidienne.
- Focalisé sur son idéal, savoir comment orienter son énergie en pleine autonomie, de façon durable et agréable pour parvenir à ses buts, pour devenir le « CAPITAINE de son propre navire »

• Méthode - Fil conducteur

L'OMS définit la santé comme un état de complet bien-être, physique, mental et social, et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité.

Grâce à l'exercice de l'Attention, la pratique du Yoga permet d'apaiser le mental agité en développant le discernement, pour être en mesure de cultiver la connaissance de Soi. Au quotidien, cet état paisible préservé est au service de l'Unité avec ce qui nous entoure. Adapté de manière ludique, ce fil conducteur précis conduit à développer l'autonomie, nécessaire à la traversée de l'océan de la vie en pleine santé.

La méthode yoga est une culture de connaissance de soi, une voie d'éveil, d'observation, d'expression et de sagesse qui permet d'accéder à cette autonomie en étudiant attentivement tous les niveaux du corps - le corps physique au service du corps énergétique, le corps énergétique au service du corps mental, lui-même au service du corps intellectuel, lui-même au service du corps spirituel.

A sa naissance, l'enfant découvre un corps dont il va, au fil du temps, devenir le capitaine. Pour ce faire, le yoga lui propose une exploration consciencieuse de son embarcation afin de la diriger de façon autonome, sereine, sans s'identifier à elle et sans développer de pathologies issues de la méconnaissance de la relation corps/être.

De par sa nature, il est totalement ouvert, accueillant sans à priori tout ce qui se présente à lui. Or il est aujourd'hui sollicité de toutes parts, submergé par un trop plein d'informations impossible à intégrer qui sature sa perception. Il est constamment dispersé, agité et instable.

Le Yoga lui offre un espace, afin de se libérer des conflits et des tensions générées par cet environnement - familial, scolaire, social - et de retrouver l'équilibre primordial pour préserver sa santé. Découvrant l'environnement par ses sens, il développe sa capacité à reconnaître et à accueillir les pensées et les émotions qui le perturbent ou le rendent joyeux, il affine sa relation au monde et peut ainsi éclore librement à lui-même dans l'attention et le calme intérieur.

Les outils utilisés au long de l'APY sont inspirés d'un texte fondateur du Yoga : le Yoga Sūtra de Patanjali : plusieurs îles au trésor, surmontées de balises lumineuses et joyeuses, jalonnent ainsi le chemin de l'équilibre et de la tempérance : Le Moment Reliance (prendre soin) – L'Attitude Juste (libération de l'espace en soi) - L'Espace du Corps Heureux (postures) - La Rencontre Souffle - Émotions (énergie, respiration, chakras, émotions) - Le Voyage Intérieur (les sens, l'intériorisation) - L'Arrivée à Destination (le résultat de la pratique – l'Attention, la Présence, la Paix intérieure) - L'Instant Gratitude (le nectar, l'Essentiel).

Le rôle du capitaine est de s'assurer de la stabilité et de l'équilibre de son bateau pour que la traversée soit harmonieuse et paisible.

Pour cela il doit connaître son embarcation et respecter les étapes de la mise à l'eau !

Pourquoi cette métaphore ? La pratique du Yoga nous invite à réaliser que nous avons un corps, mais que nous sommes bien plus que cela ! L'enfant joue continuellement à « être » ; il n'est pas encore doué de métacognition et ne peut donc pas s'observer lui-même de manière attentive. Imaginer que son corps est un bateau lui permet d'agir sur son embarcation en ayant le recul nécessaire, tel un capitaine sur son navire.

• **Durée : 90 heures réparties selon le calendrier suivant :**

	30h Du 22 au 26 février 2025	30h Du 23 au 27 avril 2025	30h Du 28 mai au 1 ^{er} juin 2025
Jour 1	6h	6h	6h
Jours 2-3-4	7h	7h	7h
Jour 5	3h	3h	3h

• **Public :**

Tous ceux qui souhaitent vivre l'Aventure de tout cœur et la transmettre aux enfants et aux adolescents., mais aussi à leurs amis, collègues, compagnon ou compagne et aux personnes âgées qui profiteront des bénéfices d'une pratique ludique où se mêlent des activités empruntées à diverses pratiques liées au Bien Être°. Ils pourront explorer en douceur leurs capacités et de leurs limites, en jouant avec le corps, le souffle et les pensées de façon adaptée à leurs possibilités de l'instant, grâce à un fil conducteur ludique et joyeux où chacun est constamment relié à l'Enfant qu'il est profondément. La formation APY est également une base solide pour les personnes qui se destinent à développer des moments intergénérationnels en famille, à domicile, au sein d'EHPAD ou autres structures accueillant des personnes âgées.

°Yoga, Chant, Théâtre, Cohérence cardiaque, Contes, Arts Créatifs, Ateliers philo, Exercice de l'Attention, Méditation de Pleine Présence...

• **Niveau de connaissances préalables nécessaire avant l'entrée en formation :**

Afin de suivre au mieux l'action de formation susvisée et obtenir les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire est informé qu'il est nécessaire de posséder, avant l'entrée en formation, les prérequis suivants :

- Avoir 18 ans à la date d'entrée en formation
- Faire preuve d'enthousiasme et d'ouverture
- Aucune expérience dans la pratique du yoga n'est requise mais il est nécessaire d'avoir un projet éducatif en Yoga pour un public spécifique ou pour soi-même

• **Qualifications et Diplômes d'enseignement professionnel de la formatrice :**

- Enseignante de Yoga & Toumo (*Formation Fédération Internationale de Yoga Toumo - Maurice Daubard / Formation Nādanjali –Besançon*)
- Enseignante de Hatha Yoga & Nada Yoga (*Formation Lav Sharma - Tapovan*)
- Enseignante de yoga pour enfants (*Formation Techniques de yoga dans l'éducation – M. Teresa Llado Esclusa / Formations Childplay Yoga - Gurudass Kaur Khalsa / Formation Yoga Enfant – Ecole Natha Yoga Aix en Provence*)
- Instructrice qualifiée MISA- France (*Massages à l'école & TactiYoga*)
- Praticienne en art thérapie
- Professeur des Ecoles
- Directrice et responsable pédagogique de l'Organisme de Formation Professionnelle Pousse de Yogi (*Formation à l'enseignement du yoga Enfant & Adolescent (agrée DREETS Bourgogne Franche- Comté)*)
- Enseignante à l'Université de Droit & Santé de Lille 2 (*pour le Diplôme Universitaire de YOGA « Diffuser le Yoga et l'adapter à tous », sous la direction du Professeur Yancy DUFOUR*)
- Enseignante à la Faculté des Sciences du Sport de Nancy (*pour le Diplôme Universitaire de YOGA « Yoga et Santé », sous la direction du Professeur Bruno HILTON*)

- **Conditions générales dans lesquelles la formation est dispensée, notamment les moyens pédagogiques et techniques, les modalités de contrôle de connaissances :**

Établissement de formation : 16 Rue d'Avanne, 25320 Montferrand-le-Château

- Équipements pédagogiques et documentation :
 - Rétroprojecteur, écran, ordinateur portable
 - Pour la mise en pratique de l'« Éducation yogique » : tapis de yoga, coussins de méditation, ballons, livres de chants, divers instruments de musique, théâtre d'image, bols chantants, peluches, balles...
- Outils pédagogiques :
 - Miroirs, photos, théâtre d'image
 - Caméscope (mise en situation d'enseignement, analyse des comportements...)
 - Livret pédagogique individuel : livret A4 comportant le contenu synthétique des différents thèmes développés durant la formation
 - Bibliothèque : consultation et emprunts d'ouvrages pendant le cycle de formation
- Outils individuels d'étude à prévoir par chaque stagiaire :
 - Enregistreur audio, stylo, carnet de notes
 - Ouvrage individuel : Yoga Sūtra

- **Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action :**

Le suivi de l'exécution de l'action de formation à l'Enseignement du Yoga pour tous publics, et l'appréciation des résultats, relèvera de la responsabilité d'Agnès BULTÉ en lien avec le commanditaire de l'action.

L'appréciation des résultats se fera à travers la mise en œuvre d'une procédure d'évaluation qui permettra de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux assignés.

Afin de justifier de la réalité des actions, en application de l'article L.6362-5 CT, le suivi et l'évaluation seront organisés à l'aide de documents tels que :

- Listes d'émargement individuel à chaque journée de formation : il est communément admis que les feuilles de présence signées des stagiaires et du formateur, par demi-journée de formation, seront des pièces essentielles pour justifier de la réalité d'une action.
- Suivi d'une pratique yogique quotidienne et du parcours de formation par un "Carnet de cheminement" individuel, contenant les réponses aux différentes questions thématiques sur le Yoga par le Jeu, ainsi qu'un bilan personnel du parcours de formation.
- Tests réguliers de contrôle des connaissances expérientielles yogiques par des questions orales d'évaluation soumises tout au long de la formation.
- Réaliser une séance de "Yoga pour enfants ou adolescents" face à un public défini.

A l'issue de la formation, un **Certificat d'Animateur Yoga Santé Education agréé par la Fédération Francophone de Yoga** sera délivré au stagiaire.

- **Evaluation des connaissances des stagiaires** réalisée en début et en fin de formation sous forme de Quizz/ QCM. Elle permet aux formateurs d'évaluer les connaissances acquises et de leur confirmer l'atteinte des objectifs pédagogiques de la formation.

- **Engagement d'assiduité :**

Avoir participé de manière effective à la totalité de la formation professionnelle, soit 90h :

Organisme de formation sous la tutelle de la DREETS de Bourgogne-Franche-Comté (bilans pédagogique, financier et horaire demandés), l'école Agnès Bulté – Pousse de Yogi valide les cursus de formation effectués dans l'ordre et dans leur totalité. Pédagogiquement, la formation suivant un fil conducteur précis et ordonné, elle doit être réalisée dans le temps défini par le contrat ou la convention de formation. Une feuille de présence sera signée pour chaque demi-journée de formation.

- Création de séance et élaboration d'un carnet de cheminement :

Avoir créé et présenté individuellement ou en groupe une séance de yoga ludique adaptée à un public spécifique :

Des moments de réflexion sont réservés à la fin de la formation pour élaborer une séance de yoga complète. Chaque séance sera, tout ou partie, présentée et partagée avec les autres membres de la formation qui pourront l'utiliser, la modifier, la transformer... dans leurs cours et/ou ateliers à venir.

Avoir élaboré un carnet de cheminement intérieur

Le carnet de cheminement est un outil de développement de soi qui permet la manifestation de son autonomie, de sa déontologie et de sa créativité. Il contribue efficacement au développement de la compétence d'enseigner. Il s'agit d'interroger sa pratique et de mener une réflexion façonnée par l'expérience que l'on a du yoga et par les enseignements découverts au fil de cette formation, de façon à intégrer les notions essentielles nécessaires à la transmission du yoga aux enfants. C'est un véritable exercice de concentration qui entre pleinement dans la démarche yogique. Ces moments qui permettent l'expérience de l'esprit tranquille, dans laquelle la créativité est entièrement disponible, seront réalisés pendant le temps de formation et, parfois, entre deux rencontres au domicile du stagiaire.

Dessins, esquisses, collages, pliages, écriture manuelle... seront la manifestation de la réflexion du stagiaire.

• Programme de l'action de formation

*La formation traite essentiellement du Yoga enfants dès 6 ans et de la première adolescence (collège)
Deux journées seront dédiées à l'Eveil au Yoga chez les enfants de moins de 6 ans et aux adolescents du lycée*

YOGA : Qui suis-je ?

**Un voyage sur un océan de connaissance de soi
pour aller vers l'Autonomie, le Bien-être et la Paix.**



*Mon corps est comme ce voilier, le moyen de transport pour voguer sur les flots de la vie.
Je suis le Capitaine à la barre. Je suis responsable de mon navire et je prends soin de mon équipage !*

Thème	Enseignements théoriques	Expérimentations
Connaissances fondamentales Philosophie du yoga	Texte de référence : le Yoga Sūtra de Patañjali » Enseigner le yoga enfant : Créer l'espace de la joie	- Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali : « Le chemin vers l'harmonie » - Présentation des 8 outils de la pratique

La préparation du voyage

1 - Je prends soin de tout ce qui m'entoure : le corps, les autres êtres vivants, la nature, les lieux, les objets...

*— Le bateau dont je suis le capitaine
et tous les éléments de l'océan qui l'entourent —*

Le phare des premières
Qualités



- Éducation et développement du cerveau selon les neurosciences actuelles : la non-violence, base de l'enseignement du yoga

- le premier outil de la pratique –
Prendre soin -

Expérimentation d'une pratique à thème inspirée des auxiliaires du Yoga de Patañjali

- Les 5 aspects de l'harmonie avec le corps, les autres et l'environnement
- Jeux de coopération (comment prendre soin de l'autre à chaque instant/ expérimenter l'attitude de pensée précédant toute action)
- Postures à deux (respect et sensibilité contacts corporels)
- La vibration (s'accorder par le chant)
- Cheminement personnel

2 - Je me libère de ce qui m'encombre, m'empêche, me retient...

— Les amarrées, l'ancre —

Je suis satisfait, je sais me contenter - Je fais des efforts - J'étudie, je me cultive

— Les cartes —

Je suis confiant(e)

— Je prépare mon bateau pour le voyage de la vie —

Le phare des secondes Qualités



- le second outil de la pratique
- Les trois piliers du yoga de l'action :
- Conscience de l'effort
- Etude de soi
- Confiance en soi

- Expérimentation d'une pratique à thème inspirée des auxiliaires du Yoga de Patañjali
- Les 5 aspects des secondes qualités
 - Hygiène respiratoire (anatomie physiologie du système respiratoire / mouchage / pratique de *jala neti*)
 - Nettoyages corps & pensée (*sankalpa*, conscience schéma corporel)
 - La vibration (se purifier par le souffle et le son répété)
 - Cheminement personnel

Le voyage

3 - Je m'installe dans un espace physique heureux

Dans le mouvement ou l'immobilité, je m'élève : ouvert, stable, aligné, élané

— Mon bateau est équilibré par sa quille et son mât —

Le phare de l'Équilibre et de la Stabilité



- le troisième outil de la pratique
- Signification, histoire et évolution de *āsana*
- Être fermement établi dans un espace heureux

- Expérimentation d'une pratique à thème inspirée des auxiliaires du Yoga de Patañjali
- L'espace du corps au quotidien : l'attitude équilibrée et alignée
 - Enchaînements posturaux, séries et familles de postures
 - Création et utilisation de contes yoga - *kamishibai*
 - Étude et pratique des *postures* (dynamiques/ statiques)
 - Morphologie et anatomie
 - Création de mises en place de postures

Journée thématique

Une journée sur le thème du Yoga chez Les Petits de moins de 6 ans

4 - Je guide l'énergie en moi

Par le souffle, j'apaise mes émotions, j'attise ma chaleur et je rayonne de ce que je suis.

— *Je hisse les voiles de mon bateau pour le diriger* —

Le phare de l'Énergie



- le quatrième outil de la pratique
- La respiration, lien principal entre le mental, les émotions et le corps physique

- Expérimentation d'une pratique à thème inspirée des auxiliaires du Yoga de Patañjali
- Sensibilisation au mouvement et à l'expansion du souffle en soi
- Reconnaissance et exploration des effets des émotions (développer une attitude de témoin)
- Jeux avec le souffle (conscience de la respiration nasale et du souffle par la bouche)
- Harmonisation de la respiration et du mouvement
- Les différents étages de la respiration
- La vibration du souffle

5 - Je tourne mes sens vers l'intérieur

Je ne me laisse plus distraire par les sensations qui viennent de l'extérieur.

— *Je me retire en cabine où les 5 hublots des sens me permettent de me relier à l'océan.* —

Le phare de l'Intériorisation



- le cinquième outil de la pratique
- Entraîner l'enfant à devenir témoin, observateur /Affiner ses sens en les détournant de l'extérieur

- Approche des *chakras* public néophyte
- Expérimentation d'une pratique à thème inspirée des auxiliaires du Yoga de Patañjali
- Exploration des 5 sens et des 5 éléments

La destination

6 - Je suis pleinement attentif

— *Je tiens la barre, je fixe mon but* —

7 - Je suis présent

— *Je contourne les écueils et les hauts fonds* —

8 - Je me sens bien

— *Je suis autonome. Je suis le Capitaine, à chaque instant du voyage, de la vie* —

Les 3 Grands Phares
Le phare Focus
Le phare de la Présence
Le phare de la Paix



- les trois dernières phases du yoga de Patañjali, le yoga interne
- Attention et concentration durable pour un état de paix et de bien être dans la vie quotidienne

-Techniques adaptées de pratique de l'Attention et de pleine conscience pour orienter et maintenir la vigilance, développer les capacités d'intuition et encourager le discernement
- Création de séances à partir d'un support

Présentations de séances - Remise de certificats

Journée thématique

Une journée sur le thème du Yoga chez les Adolescents

