

DU de Yoga : « Education Yogique ». Année 2011/2012

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...

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, d'une lettre de motivation, et d'un projet de stage dans une structure. 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.

Pré-requis en YOGA	Etude personnelle des techniques Stage d'observation en structures
BASES PHILOSOPHIQUES Indienne et occidentale Histoire du Yoga L'aspect psychologique du yoga	Les bases des différents systèmes de yoga, éthique, déontologie Connaissance globale des « Yoga Sutra de PATANJALI » Bibliographie (Ecoles et Fédérations de Yoga)
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 YOGIQUES 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	Connaissance globale des techniques et pratiques de base : YAMAS, NYAMAS (règles de relation individuelles et collectives) ASANAS : postures PRANAYAMAS : respiration, souffle PRATYAHARA : rétraction des sens DHARANA : fixation, concentration DHYANA : méditation SAMADHI : Tranquillité, contrôle émotionnel, stabilité corporelle et mentale

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 plus « occasionnels » le DU peut être obtenu après deux années.

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 Yoguïque (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 deux années :

ECU5: *Travail personnel : 200h, travail évalué par un carnet de bord

*Stage en structure : 100h, stage évalué par un mémoire

DU de YOGA 2011/2012		
<u>ECU1 :</u> Histoire, systèmes et concepts du Yoga	Apports théoriques, philosophiques et scientifiques des concepts yoguïques Textes de base : Yoga Sutra, Hathayoga Pradipika, Samkhya...	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 Yoguïque : 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 / DHYANA : 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 de type social, éducation, santé (100h)	Mise en place d'un carnet de bord : pratique personnelle. Etude des thématiques pour chaque module. Stage : Expérimentation d'un Programme d'Education Yoguïque à finalité d'Education pour la Santé	300h

MODALITES DE CONTROLE DES CONNAISSANCES

Validation du diplôme pour une moyenne globale de 10/20

Epreuves écrites :

*Carnet de bord (de fiches de synthèse sur les 8 thématiques de l'année) : Coef.1

*Mémoire et soutenance : analyse du stage en structure : Coef.2

EQUIPE PEDAGOGIQUE

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

Pour l'enseignement de l'EDUCATION YOGUIQUE :

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

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

Docteur Hugues GOUZENES : Médecin, professeur de yoga, spécialisé en yoga thérapie, psychophysiologie du yoga : Enseignement du Docteur BHOLE ancien Directeur de recherches de l'Institut Kaivalyadhama Inde.

Dimitri VANDEVELDE : Enseignant de YOGA, MASTER « Education Santé » Université Lille 3

Philippe FILLIOT : Docteur en sciences de l'éducation, Professeur agrégé d'arts plastiques à l'IUFM et à l'Université de Reims, chargé de cours à Paris 8 et professeur de yoga Reims

Nathalie BLONDELLE, Diplômée du DU de YOGA « Education Yogique » Elève de JM SKALECKI

Marie Hélène GORISSE, Docteur en Philosophie, Université Lille3, Post-Doctorante à l'UMR 8163 STL(Savoirs,Textes et Langage) de l'Université Lille3, domaine d'étude : la philosophie de la connaissance indienne

Marie Andrée BAILLON : PRCE EPS, MASTER « Education Santé », Enseignante de Yoga

Pour les autres disciplines et les Sciences de la vie / Sciences Humaines au regard du Yoga

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

Docteur Dominique SERVANT : Médecin-psychiatre, responsable de l'unité spécialisée sur le stress et l'anxiété du CHRU de Lille. Chargé de cours à l'université de Lille II, il organise le diplôme d'université (DU) Stress et Anxiété.

Docteur Pierre LELONG Médecin / acupuncture Lille, vice-président de l'Afhyp, chargé de cours universitaires à Paris XI : DU Hypnose Clinique, à Lille2 : DU Stress et Anxiété / DU TCCE, à l'Afhyp

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

Florence DELERUE Psychologue et préparatrice mentale, CREPS Wattignies,

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

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.

Imane SAAD : Micronutritionniste, DIU Alimentation-Santé et Micronutrition (Faculté Médecine-Pharmacie Dijon)

Emploi du temps

1^{er} Module (19h) 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 (21h) L'Education à la conscience Yoguique physique. En quoi l'expérience corporelle peut elle être source de connaissances ?		
Jeudi 6 octobre	Ven 7 octobre	Sam 8 octobre	Jeudi 3 nov	Ven 4 nov	Sam 5nov	Jeudi 1 dec	Ven 2 dec	Sam 3 dec
<p>Accueil de 9h à 10h ECU1 (1h) Présentation du DU, Intervenants, Organismes, Intérêts, Fonctionnement Yancy Dufour et Marie-Andrée Baillon</p>	<p>ECU3 (4h) Théorie /pratique Education citoyenne Yoguique YAMA NYAMA ASANA... MA Baillon</p>	<p>ECU3 (2h) « Ré-éduquer au souci de soi » Dimitri Vandavelde</p>	<p>ECU2 (2h) Gestion du capital ostéo-articulaire Anatomie fonctionnelle : Systèmes ostéo-articulaire en lien avec la colonne vertébrale Florence Compernelle</p>	<p><u>Journée d'Etude</u> ECU3 (6h) Théorie / Pratique -Education Physique Yoguique -Concepts de Yoga et Education Physique -Classification des ASANAS MA Baillon</p> <p>ECU4 (2h) Education pour la Santé par le Yoga MA Baillon</p>	<p><u>Journée d'Etude</u> ECU2 (4h) Psycho physiologie du Yoga Apports théoriques et scientifiques Hugues Gouzènes (Paris)</p> <p>ECU3 (2h) Connaissances expérientielles Hugues Gouzènes (Paris)</p>	<p>ECU2 (2h) Physiologie Le cerveau, les différents systèmes et leurs interactions Brigitte Mainguet</p>	<p>ECU3 (4h) Théorie / Pratique -L'Education à la conscience Yoguique physique -DRASHTU « prise de recul » « la prise de conscience » MA Baillon</p>	<p><u>½ Journée d'Etude</u> ECU4 (4h) -Construction de programme d'Education Yoguique -Adaptation du YOGA aux besoins particuliers MA Baillon</p>
<p>ECU3 (2h) Théorie d'une Education Yoguique : Education citoyenne, physique et émotionnelle MA Baillon</p>		<p>ECU4 (2h) Théorie / Pratique Construction de programme MA Baillon</p>	<p>ECU3 (2h) « Postures » dans les disciplines physiques « Tonus relâchement » Florence Compernelle</p>			<p>ECU2 (2h) Théorie / Pratique Attention/concentration Florence Delerue</p>		
<p>ECU3 (2h) Théorie /pratique « Démarche globale d'une éducation yoguique» MA Baillon</p>	<p>ECU4 (2h) Les sciences de l'Education « L'Education Yoguique : un art de soi pour l'occident » Philippe Filliot</p>		<p>ECU2 (2h) Les Problématiques de santé en lien avec la colonne vertébrale Florence Compernelle</p>			<p>ECU2 (2h) Théorie : *sensations kinesthésiques, proprioceptives, schéma corporel... *perceptions Florence Compernelle</p>	<p>ECU1 (3h) Textes de base YS Patanjali Hatha Pradipika Samkhya... MH Gorisse</p>	
<p>ECU3 (2h) Les outils de communication = savoir être avec soi et les autres Nathalie Crépin</p>	<p>ECU1 (2h) Introduction Les différents systèmes du philosophique : DARSHANA MH Gorisse</p>		<p>ECU3 (2h) Théorie /pratique ASANAS/ BANDHA/ MUDRAS Nathalie Blondelle</p>			<p>ECU3 (2h) Théorie /pratique ASANAS/ BANDHA/ MUDRAS Nathalie Blondelle</p>		

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 (14h) Education Yoguique Intégrale Comment le pratiquant devient autonome ?		
Jeudi 12 Avril	Ven 13 Avril	Sam 14 Avril	Jeudi 10 mai	Ven 11mai	Sam 12 mai
ECU2 (2h) La conscience La personnalité Les connaissances actuelles en neurosciences Brigitte MAINGUET	Journée d'Etude : (6 h) ECU3 : Théorie et Pratique -EDUCATION EMOTIONNELLE YOGUIQUE -SAMYAMA : PRATYHARA (retrait des sens) DHARANA (Fixation Concentration) DHYANA (méditation) SAMADHI (Etat d'équilibre, d'intégration) -Liens avec le MINDFULLNESS MA Baillon	½ Journée d'Etude ECU3 (4h) Théorie et Pratique YOGA NIDRA MA Baillon	ECU1 (2h) L'histoire des recherches scientifiques / Yoga MA Baillon	ECU3 (2h) Education Yoguique Intégrale MA Baillon	
ECU3 (2h) SOPHROLOGIE Théorie et Pratique Etats de conscience Sylvain Baert			ECU3 (2h) CHAKRAS, NADIS, KOSHAS (Perceptions espaces, mouvements internes...) MA Baillon	ECU3 (2h) Education Yoguique Intégrale MA Baillon	
ECU2 (2h) Etats de CONSCIENCE Pierre Lelong ECU3 (2h) HYPNOSE MEDICALE Pierre Lelong			ECU1 (2h) Les « écoles » de YOGA MA Baillon	ECU1 (1h) : BILAN Synthèse et conclusions de la formation MA Baillon ECU3 (1h) Méditation Finale MA Baillon	
	ECU3 (2h) COHERENCE CARDIAQUE COHERENCE EMOTIONNELLE Dominique Servant		ECU4 (2h) Notions théoriques sur l'AYURVEDA MA Baillon		

Lieux et horaires des Cours

-Les cours du Jeudi

Ils ont lieu à la FSSEP de Lille2, 9 rue de l'université 59790 Ronchin <http://staps.univ-lille2.fr/fr/plan-d-acces.html>

-Les cours du vendredi et samedi

Ils ont lieu à la salle des sports Debeyre (salle de cours du 1^{er} étage) située rue Charles Debierre, 59000 Lille

http://193.51.139.153/suaps/websuaps/detail_isu.php?id_isu=10

L'emploi du temps et les salles de cours sont visibles sur le site de la FSSEP rubrique emploi du temps : <http://campusport.univ-lille2.fr/ccwebpub/index.html>

-Horaires des cours

Les cours débutent toujours à 9h. Fin de la matinée à 13h et reprise à 14h30 quand cours l'après-midi.