

Le yoga est une démarche globale et expérimentale qui s'appuie sur un ensemble de techniques spécifiques et qui se réfère aux traditions de l'Inde. Il consiste à pratiquer des postures et des respirations dans un état de détente et de concentration avec conscience et respect des limites de son corps. Il tend, par une prise de conscience progressive, à l'harmonisation des facultés corporelles, affectives, mentales et spirituelles de l'être humain.

Celui qui enseigne cette discipline spécifique, c'est le professeur de yoga qui a reçu une formation appropriée et validée, et qui en assure la transmission grâce à ses pratiques pédagogiques, en respectant la déontologie de la profession et la législation en vigueur.

PLAN

A. PRATIQUE DES TECHNIQUES PROPRES AU YOGA

- A1. PRATIQUER REGULIEREMENT LE YOGA
- A2. MAITRISER LES CONNAISSANCES THEORIQUES NECESSAIRES
- A3. SE PERFECTIONNER TOUT AU LONG DE LA VIE

B. PRATIQUES PEDAGOGIQUES

- B1. CONSTRUIRE UN COURS
- B2. ANIMER DES COURS INDIVIDUELS ET/OU COLLECTIFS
- B3. TRANSMETTRE LES FONDAMENTAUX DU YOGA

C. PRATIQUES ADMINISTRATIVES

- C1. RESPECTER LA LEGISLATION EN VIGUEUR
- C2. RESPECTER LES REGLEMENTS INTERIEURS
- C3. RESPECTER LES REGLES INTERNES, PROFESSIONNELLES

A. PRATIQUE DES TECHNIQUES PROPRES AU YOGA

Le professeur de yoga doit entretenir et approfondir tout au long de sa vie les acquis de sa formation initiale, c'est-à-dire la pratique et la pédagogie du yoga, et les connaissances nécessaires en anatomie et physiologie, en psychologie, en histoire et anthropologie du yoga.

A1 - PRATIQUER REGULIEREMENT LE YOGA

- Entretenir, maintenir, perfectionner sa propre pratique.
- Affiner son ressenti, son auto-observation et sa compréhension.
- Développer la conscience de soi selon la dynamique proposée par le yoga, qui est par nature relationnelle.
- Assimiler, élaborer, s'approprier les schémas appris lors de la formation initiale, afin de les retransmettre dans l'esprit d'une fidélité créative.



A2 - MAÎTRISER LES CONNAISSANCES THÉORIQUES NÉCESSAIRES

A la pratique du yoga proprement dite, le professeur de yoga conjugue des connaissances de base dans les trois domaines suivants : anatomie et physiologie, psychologie, histoire et anthropologie du yoga.

1. En anatomie et en physiologie :

Le yoga sollicitant le corps, des connaissances dans ces domaines sont indispensables :

- l'anatomie fonctionnelle et son application aux postures et à la respiration.
- la physiologie de la respiration et des grands systèmes.
- la connaissance des principales contre-indications et adaptations.

2. En psychologie :

Etant donné les enjeux relationnels à l'œuvre dans l'enseignement du yoga, il est nécessaire de connaître les fondamentaux de la psychologie, de la pédagogie et de la communication appliqués au cours de yoga.

3. En histoire et anthropologie :

Avoir étudié le contexte historique, les principaux concepts philosophiques et les textes fondamentaux du yoga, soit *a minima* :

- *Yoga-Sûtras*.
- *Bhagavad Gîta*.
- quelques *Upanishads Hatha-Yoga-Pradîpika*, etc.

A3 - SE PERFECTIONNER TOUT AU LONG DE LA VIE

Le métier de professeur de yoga implique de se perfectionner personnellement et professionnellement de manière régulière. Il requiert de continuer à se former, à s'instruire et à se tenir informé des développements de sa discipline.

Afin de maintenir et d'améliorer les compétences qu'exige l'enseignement du yoga, il est nécessaire de consacrer annuellement, en plus de la formation initiale et du travail personnel, un temps spécialement dédié à la formation continue.

Indications bibliographiques :

Revue Française de Yoga : « Transmettre » (n°31, janvier 2005) ; « Le cours de yoga » (n°40, juillet 2009)

B. PRATIQUES PÉDAGOGIQUES

Le métier de professeur de yoga exige d'importantes compétences pédagogiques, puisqu'il se met en relation avec des publics divers pour les accompagner en toute sécurité dans la pratique du yoga. Cette responsabilité requiert d'être capable de construire un cours, de le mettre en œuvre, en transmettant les fondamentaux du yoga.

B1 - CONSTRUIRE UN COURS

Pour construire un cours de yoga, il convient de tenir compte du public, du contexte et des objectifs à atteindre. Cela permet d'élaborer un contenu et de mettre en place les méthodes et techniques pédagogiques adaptées aux situations rencontrées, qu'il s'agisse de cours collectifs ou individuels.



Cela implique de préparer, choisir, adapter les outils, supports, ressources d'apprentissage à partir des techniques spécifiques du yoga auxquelles le professeur a été formé.

Il convient de tenir compte du ou des contexte(s) dans lesquels le cours se déroule :

- Prise en compte des ressources et contraintes du cadre dans lequel on exerce,
- Respect des règles d'hygiène et de sécurité,
- Contextes particuliers d'enseignement : séminaires (en résidentiel ou non), milieu hospitalier, carcéral, etc
- Publics particuliers : enfants, personnes âgées, malvoyants, malentendants, etc.

Pour construire un cours, certains savoir-faire sont nécessaires :

- Construire une séance et en évaluer les effets,
- Concevoir des exercices appropriés,
- Prévoir des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne,
- Utiliser des méthodes pédagogiques apprises lors de la formation initiale,
- Savoir utiliser des ressources pédagogiques (fiches, revues, planches anatomiques, etc),
- Gérer le temps et les priorités de travail,

Ces savoir-faire sont développés dans le respect des systèmes de valeurs des publics concernés.

B2 - ANIMER DES COURS INDIVIDUELS ET/OU COLLECTIFS

La présence du professeur est indispensable, car elle seule permet :

- d'évaluer les ajustements et adaptations nécessaires.
- face à un groupe d'élèves, de proposer le cours élaboré, tout en étant capable des ajustements nécessaires.
- dans un cours collectif, de réguler les échanges entre élèves, ainsi que la dynamique du groupe et de proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage.
- dans un cours individuel, de proposer à l'élève des apprentissages qui lui soient appropriés ; de soutenir les apprentissages par le repérage des difficultés de l'élève, en proposant des réponses appropriées.
- d'apprécier les apprentissages et les progrès de l'élève.

Dans l'animation d'un cours, la mise en œuvre de certains savoir-faire est nécessaire pour :

- Accompagner l'exécution des exercices par une formulation claire et progressive, voire par une illustration posturale.
- Donner à l'élève les outils pédagogiques qui lui permettent d'être autonome dans sa pratique de yoga.
- Prendre en compte des caractéristiques et spécificités d'un groupe d'élèves, quitte à faire évoluer le schéma initial du cours.
- Respecter les règles d'hygiène et sécurité.
- S'adapter aux ressources et contraintes du cadre dans lequel on exerce, et éventuellement à des contextes particuliers d'enseignement : séminaires (en résidentiel ou non), milieu hospitalier, carcéral, etc...



- S'adapter à des publics particuliers : enfants, seniors, malvoyants, malentendants, etc., et être capable de répondre à des demandes spécifiques à une profession (par exemple comédiens, danseurs, musiciens).
- A leur demande, mettre à disposition des élèves les ressources appropriées (information sur livres, médias divers, etc.).
- Prendre en compte les représentations dues aux diversités culturelles, sociales, etc.
- Vérifier les effets du cours donné au regard des objectifs que l'on s'était fixés et proposer à l'élève, s'il le souhaite, un retour sur sa pratique.

Bibliographie (ressources documentaires) :

- Fiches postures des Carnets du Yoga.
- Revue Française de Yoga : Transmettre (n°31, janvier 2005).
- Toutes les revues sur les postures, le souffle, le geste, etc (numéro pair).

B3 - TRANSMETTRE LES FONDAMENTAUX DU YOGA

Expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à ce qui fait la spécificité du yoga : postures, enchaînements, détente, respiration, techniques d'intériorisation. Et vérifier leur intégration par l'élève.

Transmettre les fondamentaux du yoga demande :

- d'accueillir la demande initiale, avec respect, sans préjugés,
- de respecter une éthique de l'autonomie de l'élève,
- de savoir communiquer pour favoriser la dynamique de la transmission (réception/émission, écoute/parole) et créer un climat de confiance,
- de respecter le rythme de chacun et du groupe,
- de garder la distance juste vis-à-vis de sa propre pratique et vis-à-vis de l'élève,
- d'avoir l'autorité nécessaire, ce qui suppose pertinence et cohérence vis-à-vis de soi, de l'élève, du yoga et de ses références,
- de s'appuyer sur une observation analytique et créative,
- de savoir développer chez l'élève le goût de progresser.

Pour atteindre cet objectif, il convient de :

- savoir divulguer à bon escient ses connaissances en anatomie et physiologie, psychologie et psycho-pédagogie,
- savoir puiser dans les concepts et les textes fondateurs de la philosophie du yoga,
- prendre en compte les spécificités des différents publics concernés (jeunes, seniors, milieu carcéral...)
- savoir instaurer un climat de confiance et de neutralité facilitant la communication,
- développer des attitudes d'accueil, d'écoute, de soutien de la motivation ; d'intérêt pour l'élève ; de rigueur, de précision et de tolérance, en cohérence avec les fondamentaux du yoga et des textes.

Indications bibliographiques :

- Fiches postures des *Carnets du Yoga*.
- *Revue Française de Yoga* : « Transmettre » (n°31, janvier 2005), « Le corps médiateur » (n°33, janvier 2006), « Accompagner, être accompagné » (n°39, janvier 2009) ; toutes les revues sur les postures, le souffle, le geste, etc (numéros pairs de la revue) ; « Le cours de Yoga » (n°40, juillet 2009).



C. PRATIQUES ADMINISTRATIVES

L'exercice du métier de professeur de yoga implique de respecter la législation en vigueur ainsi que les règles internes à la profession. Il implique aussi de pouvoir justifier de la formation requise pour exercer ce métier.

C1 - RESPECTER LA LÉGISLATION EN VIGUEUR

Quel que soit le ou les statuts adoptés – libéral, salarié, auto-entrepreneur, bénévole, etc. – pour exercer le métier de professeur de yoga, il est fait obligation de respecter la législation en vigueur, et de se tenir informé de son évolution.

- Choisir, puis adopter un ou plusieurs statuts professionnels.
- Accomplir toutes les démarches administratives légales en rapport avec le ou les statuts adoptés.
- Prendre les contrats d'assurances obligatoires, en particulier l'assurance responsabilité civile professionnelle et l'assurance des locaux.
- La gestion administrative et comptable est fonction du ou des statuts professionnels adoptés. Elle a un caractère obligatoire et doit être accomplie de manière rigoureuse.

C2 - RESPECTER LES RÈGLEMENTS INTÉRIEURS

- Il est nécessaire de respecter les règles internes propres au cadre professionnel dans lequel on exerce (règlements intérieurs d'associations, de comités d'entreprise, d'administrations, etc.).
- Il convient de vérifier qu'ils soient conformes à la législation en vigueur, en particulier sur les questions de sécurité.
- Il convient de fournir, si demande en est faite, toute attestation de formation initiale ou autres.

C3 - RESPECTER LES RÈGLES INTERNES DE LA PROFESSION

Se conformer au *Code d'éthique et de déontologie du professeur de yoga* dont les grandes orientations concernent :

- les principes essentiels de la profession,
- les relations du professeur avec les tiers (public, élèves, collègues, employeurs, etc),
- le secret professionnel,
- la publicité et l'information sur le yoga,
- les devoirs du professeur de yoga envers ses élèves,
- la formation professionnelle.

Indications bibliographiques :

- Site www.apce.com pour un tableau comparatif des avantages et inconvénients des différents statuts.
- *Code d'éthique et de déontologie du professeur de yoga* (Syndicat National des Professeurs de Yoga).
- *Livret professionnel de l'enseignant de yoga*.