



Directives pour la formation de Yoga Iyengar en Suisse

Version 1.0, 23 avril 2017

1.	Introduction	1
2.	Structure et cadre temporel	2
3.	Conditions d'admission	3
4.	Contenu et objectifs.....	3
5.	Tâches et responsabilités	4
6.	Examen final	5
7.	Bases théoriques	5
8.	Annexes	5

1. Introduction

Création des directives

Le présent document a été élaboré entre 2016 et 2017 par le groupe de travail « formation » du comité technique (CT) de l'Association de Yoga Iyengar Suisse (IYS). Les membres suivants du CT ont collaboré au sein de ce groupe de travail : Catrina Ganzoni, Francesca Aebi, Kerstin Khattab et Wilfrid Schichl.

Fondements des directives

Ces directives se basent sur les directives de Pune.¹

Le document s'adresse à

- Des formatrices et formateurs accrédités de l'IYS,
- Des enseignantes et enseignants qui ouvrent une formation de Yoga Iyengar en Suisse et qui ont l'intention d'en demander l'accréditation par l'IYS,
- Des personnes à former dans le cadre d'une formation du Yoga Iyengar,
- Des personnes désireuses de s'informer sur la formation de Yoga Iyengar en Suisse.

Accréditation des directives

Les présentes directives ont été présentées par le CT au comité directeur. Ce dernier a validé le document le 23 avril 2017.

Actualisation des directives

Le document sera retravaillé et adapté en cas de besoin (p.ex. en cas de changement des « Pune Guidelines »).

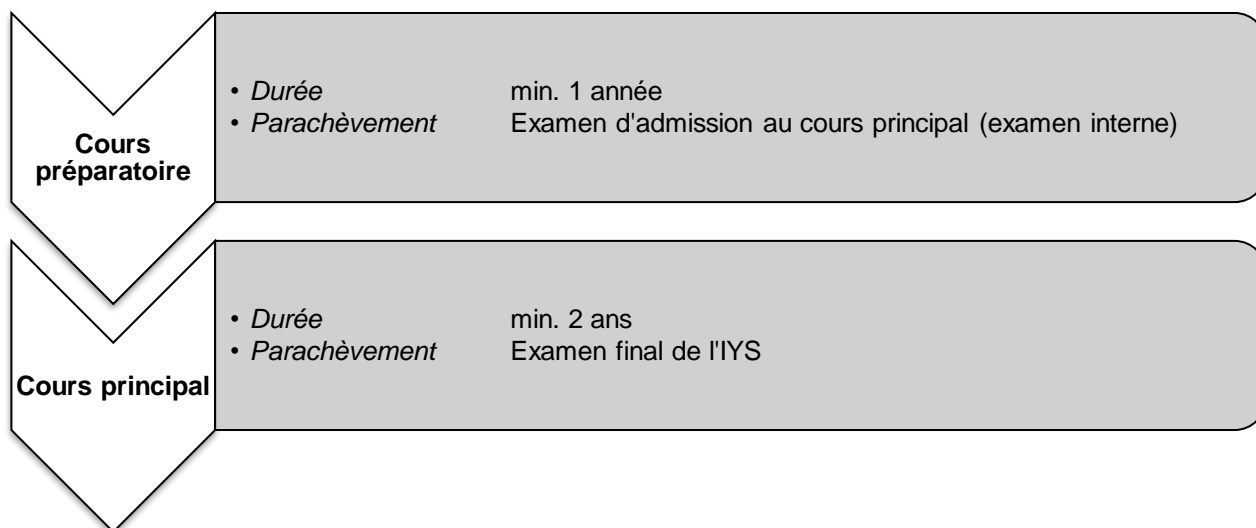
A partir de la date du présent document, le CT devra l'actualiser au maximum tous les trois ans. Ensuite, les formatrices et formateurs auront l'obligation de mettre en œuvre les changements effectués pour le cycle de formation suivant.

¹ Iyengar Yoga Association Guide, Pune 2009

2. Structure et cadre temporel

Une formation de Yoga Iyengar en Suisse a une durée minimale de 3 ans et comporte un minimum de 400 heures de cours d'enseignement. Elle se divise en cours préparatoire (1 année) et en cours principal (2 ans).

1. Aperçu



2. Cadre temporel du cours préparatoire

Durée du cours préparatoire	1 année
Volume du cours préparatoire	Au moins 80 heures de cours d'enseignement

3. Cadre temporel du cours principal

Durée du cours principal	2 ans
Volume du cours principal	Au moins 320 heures de cours d'enseignement (au minimum 160 heures de cours d'enseignement par année)

Informations complémentaires :

- En plus des cours d'enseignement, il faut prévoir un minimum de 15 heures par semaine pour l'étude personnelle (pratique personnelle, approfondissement de l'enseignement, étude de textes, etc.).
- Il faut participer régulièrement (en principe une fois par semaine) au cours d'une enseignante certifiée ou d'un enseignant certifié de Yoga Iyengar.²

² La liste des enseignantes et enseignants certifiés de Yoga Iyengar en Suisse est publiée sur la page web de l'IYS www.iyengar.ch. Si pour des raisons géographiques il vous est impossible d'assister à un cours hebdomadaire, celui-ci peut être remplacé par des stages (pendant un weekend, une semaine, etc.) auprès d'enseignantes/d'enseignants certifiés de Yoga Iyengar.



- Il est recommandé d'effectuer des heures en tant qu'assistant/e de cours auprès d'une enseignante certifiée ou d'un enseignant certifié de Yoga Iyengar (au minimum 25 leçons en tant qu'assistant/e par année).
- Il est recommandé de participer à la convention annuelle de l'IYS.

3. Conditions d'admission

1. Conditions d'admission pour le cours préparatoire

- Au moins 3 années de pratique régulière de Yoga Iyengar auprès d'une enseignante certifiée ou d'un enseignant certifié de Yoga Iyengar.
- Être prêt à dédier quotidiennement 2 heures à la pratique personnelle.
- Être membre de l'IYS.

2. Conditions d'admission pour le cours principal

- Avoir complété avec succès le cours préparatoire en ayant participé à un minimum de 80 heures.
- Disposer de la recommandation de sa formatrice/de son formateur pour la participation au cours principal. Elle sera accordée à la fin du cours préparatoire dans le cadre d'un examen d'admission à l'interne.
- Être prêt à dédier quotidiennement 2 heures à la pratique personnelle.

4. Contenu et objectifs

1. Contenu et objectifs du cours préparatoire

Le cours préparatoire est une partie obligatoire de la formation. En même temps, il est ouvert aux élèves qui disposent d'une pratique régulière d'au moins 3 ans de Yoga Iyengar et qui désirent approfondir leur pratique de yoga.

- Pratiquer de manière intense et précise des asanas de yoga afin d'approfondir, d'affiner et de consolider la compréhension de base des asanas.
- Transmettre la structuration des séquences afin de promouvoir et d'ancrer la pratique personnelle des élèves.
- Transmettre des connaissances de base en anatomie afin de permettre aux élèves de mieux comprendre leur propre corps et de rendre plus clair les instructions données pendant l'enseignement.
- Transmettre les connaissances de base concernant les fondements philosophiques du yoga afin de promouvoir la compréhension de ce que signifie et caractérise le yoga et de ce qui distingue la méthode selon B.K.S. Iyengar.
- Au sein du groupe, une connaissance de base commune sera créée en préparation au cours principal.

Les élèves devront décider si cette manière intense d'étudier leur convient et s'ils veulent vraiment devenir enseignante/enseignant.

2. Contenu et objectifs du cours principal

Le cours principal de la formation d'enseignant de Yoga Iyengar accueille les élèves ayant complété avec succès le cours préparatoire.

- Asanas et pranayama des syllabus du niveau Introductory I et II (dans le cadre de la pratique personnelle, voir listing des contenus : annexe I).
- Pédagogie et didactique des asanas et pranayama de Introductory I et II (structuration des séquences d'enseignement).



- Connaissances de base en anatomie et physiologie (voir listing des contenus : Annexe II).
- Connaissances de base de la philosophie (voir listing des contenus : annexe III)
- Obtention du diplôme d'enseignante certifiée/d'enseignant certifié de Yoga Iyengar (certificat : Introductory II)³

5. Tâches et responsabilités

1. Elèves

- Pratiquer régulièrement (pratique personnelle).
- Rendre les devoirs dans les délais.
- Participer à tous les weekends et semaines de formation (pour des raisons de force majeure, il est possible de manquer à un seul weekend par année, pas plus).
- Enseigner de manière indépendante à partir de la 1^e année du cours principal (dans de petits groupes ou 1:1, à des amis, etc.), avec un accompagnement sous forme de supervision par la formatrice/le formateur.
- Participer régulièrement (en règle générale une fois par semaine) à un cours auprès d'une enseignante certifiée/un enseignant certifié de Yoga Iyengar.⁴
- Travailler en tant qu'assistante/assistant auprès d'une enseignante certifiée/un enseignant certifié de Yoga Iyengar durant toute la période de formation (au minimum 25 leçons par année sont recommandées).⁵
- Être membre de l'association à partir du cours préparatoire.

2. Formatrice/formateur

Cours préparatoire

- Apprendre à connaître l'élève.
- Explorer et stimuler le potentiel de l'élève.
- Donner des conseils individualisés pour la pratique personnelle.
- Evaluer si l'élève est prête/prêt pour la profession d'enseignante/d'enseignant.
- Réaliser un examen intermédiaire à la fin de l'année préparatoire et sur cette base, établir une recommandation pour le cours principal.

Cours principal

- Soutenir et faire avancer l'élève dans le cadre de son processus d'apprentissage (asanas et pranayama).
- Corriger les devoirs.
- Donner régulièrement un feedback aux élèves.
- Les introduire à l'art de l'enseignement.
- Transmettre l'anatomie et la philosophie en accord avec le listing des contenus.
- Inciter les élèves à organiser des journées d'études entre eux.
- Préparer les élèves à l'examen final.

3. IYS

- Effectuer l'examen final.
- Assurer la qualité des formations accréditées.

³ Yoga Iyengar est une marque mondialement reconnue et protégée, cf.

<http://www.iyengar.ch/vereinigung/certification-mark/>

⁴ Si pour des raisons géographiques il vous est impossible d'assister à un cours hebdomadaire, celui-ci peut être remplacé par des stages (stage de weekend, de semaine, etc.) auprès d'enseignantes certifiées/d'enseignants certifiés de Yoga Iyengar.

⁵ Nous vous prions de clarifier au préalable avec vos enseignantes/enseignants respectifs (voir également la liste sur la page web de l'IYS) s'il est possible d'effectuer une assistance pendant les cours. Si une assistance n'est pas possible, il existe la possibilité de l'enseignement entre pairs en petit groupe, en accord avec la formatrice/le formateur.



6. Examen final

L'examen final de la formation de Yoga Iyengar est effectué par l'IYS. Les détails de l'examen final sont réglés dans le « Manuel d'examens » de l'IYS, dont les points principaux sont les suivants :

- Lors de l'examen final, la pratique et l'enseignement de yoga sont évalués de manière indépendante.
- L'anatomie et la philosophie sont évaluées de manière interne au cours de la formation par les formatrices/les formateurs.
- Après avoir réussi l'examen final, l'enseignante/l'enseignant obtient le certificat de l'Association suisse ainsi que le diplôme du Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institut (RIMYI) à Pune.

7. Bases théoriques

Les livres suivants serviront de base théorique pendant la formation (par ordre d'importance) :

- Yoga dipika : Lumière sur le yoga / Bible du yoga / BKS Iyengar
- Yoga pour les femmes / Geeta Iyengar
- Pranayama dipika : Lumière sur le pranayama / BKS Iyengar
- L'arbre du yoga / BKS Iyengar
- Lumière sur les yoga sutras de Patanjali / BKS Iyengar
- Basic Guidelines for Teachers of Yoga / BKS Iyengar und Geeta Iyengar
- Yoga en action (Cours d'initiation) / Geeta Iyengar
- Astadala Yoga Mala / B.K.S. Iyengar
- Ecrits de Prashant Iyengar

En plus, les formatrices/les formateurs peuvent donner d'autres recommandations bibliographiques spécifiques.

8. Annexes

- Annexe 1 : Syllabus des asanas et pranayama pour Introductory I et II.
Annexe 2 : Listing des contenus anatomie et physiologie.
Annexe 3 : Listing des contenus philosophie.
Annexe 4 : Informations concernant la marque de certification.