

# Directives pour la formation/ Mentoring de Yoga Iyengar en Suisse



**Version 2.0, 29 janvier 2021**

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

## 1. Introduction

### 1.1 Origine des directives

Les bases du présent document ont été élaborées entre 2016 et 2017 par le groupe de travail « Formation » du comité technique (CT) de l'association Yoga Iyengar Suisse (IYS). Suite à la publication des nouvelles Guidelines de Pune en juillet 2020, ce document a été adapté et actualisé par la commission des examens et de la formation en janvier 2021.

## 1.2 Ce document s'adresse aux

- Mentors accrédité-e-s de IYS.
- Enseignantes et enseignants qui ouvriront une formation en tant que mentors en Suisse et qui s'apprêtent à en faire la demande d'accréditation auprès de IYS.
- Futurs enseignantes et enseignants qui suivent un Mentoring.
- Personnes désirant s'informer sur la formation/le Mentoring de Yoga Iyengar en Suisse.

## 1.3 Accréditation des directives

Les présentes directives ont été présentées par la commission des examens et de la formation au comité directeur. Ce dernier a validé le document le 29 janvier 2021.

## 1.4 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, la commission des examens et de la formation devra actualiser celui-ci au moins tous les trois ans. Les mentors auront l'obligation par la suite d'appliquer les changements effectués pour le cycle de formation suivant.

## 2. Structure et étendue

Une formation accréditée de Yoga Iyengar en Suisse sous la direction d'une ou d'un mentor a une durée minimale de 3 ans et comporte environ 400 heures de formation.

### 2.1 Structure :

#### **Remarques préliminaires :**



Selon les nouvelles directives de Pune, il n'y aura pas de programme de formation généralisé valable pour tout le monde. Afin de pouvoir mettre en œuvre le nouveau modèle de formation, il est indispensable de bien connaître le chapitre « Remarques 2 - Enseignants, mentors et formations de professeurs » (pages 45 à 48) des directives de certification et des examens de juillet 2020, ainsi que toutes les actualisations de Pune.

- En principe, la/le mentor est libre dans la répartition des environ 400 heures de formation et dans la conception de son programme pendant les 3 ans de formation.
- La/le mentor est sensé-e assurer un suivi personnel et individualisé de chaque élève.
- En règle générale, la plupart des heures de formation devrait être intégrée directement dans le cadre de l'enseignement régulier.
- En cas de besoin, des journées de pratique, des semaines de cours intensifs et des journées concernant des thèmes spécifiques peuvent être mises en place.
- La conception du programme de formation peut varier selon la taille du groupe de participants.
- Les mentors peuvent collaborer au sein d'une équipe.



Malgré une grande marge de manœuvre, ils existent quelques éléments que chaque mentor devrait intégrer dans son programme de formation pour en assurer la réussite. D'année en année, le focus et les exigences concrètes envers les personnes en formation changent.

L'élève doit être encouragé-e à remplir des tâches variées et recevra un soutien sous forme diverse.

Les contenus importants suivant devraient être intégrés dans le programme de formation :

### **1<sup>ère</sup> année de formation**

- Participation à un cours débutant
- Participation hebdomadaire à un cours avancé
- Journées de pratique et/ou semaine de cours intensif
- Supervisions
- Étude personnelle d'asanas et de pranayama
- Introduction à l'anatomie et la philosophie
- Participation à la Convention annuelle d'IYS
- Établissement d'un bilan personnel pour terminer la première année de formation

### **2<sup>e</sup> année de formation**

- Rôle d'assistant dans le cours débutant
- Participation hebdomadaire à un cours avancé

- Introduction à la pédagogie et la didactique
- Journées de pratique et/ou semaine de cours intensif
- Supervisions
- Étude personnelle d'asanas et de pranayama
- Étude personnelle d'anatomie et de philosophie, avec des devoirs écrits et de la supervision
- Participation à la Convention annuelle d'IYS
- Établissement d'un bilan personnel pour terminer la deuxième année de formation

### 3<sup>e</sup> année de formation

- Conception d'un cours débutant personnel
- Supervisions
- Rôle d'assistant dans le cours débutant
- Participation hebdomadaire à un cours avancé
- Journées de pratique et/ou semaine de cours intensif
- Étude personnelle d'asanas et de pranayama
- Étude personnelle d'anatomie et de philosophie, avec des devoirs écrits et de la supervision
- Préparation spécifique de l'examen
- Participation à la Convention annuelle d'IYS



## 2.2 Conditions :

À la fin de chaque année de formation, la/le mentor doit transmettre à IYS des informations par rapport au nombre d'élèves dans sa formation.

## 3. Conditions d'admission

- Au moins 3 années de pratique régulière de Yoga Iyengar auprès de sa future/son futur mentor ou
- Au moins 3 années de pratique régulière de Yoga Iyengar auprès d'une enseignante certifiée ou d'un enseignant certifié de Yoga Iyengar. Celle-ci/celui-ci devra établir une lettre de recommandation pour l'élève, pour qu'elle/il puisse entreprendre sa formation auprès d'une/d'un mentor.
- Lettre de motivation pour le métier d'enseignant-e de Yoga Iyengar

- Adhésion à IYS
- \*La liste des enseignantes et enseignants certifiés de Yoga Iyengar en Suisse est publiée sur le site internet de IYS [www.iyengar.ch](http://www.iyengar.ch). Au cas où ce ne serait pas possible de rencontrer régulièrement sa/son mentor pour des raisons géographiques, une solution individuelle devra être trouvée en accord avec IYS.

## 4. Contenu et objectifs

### 4.1 Contenu et objectifs de la première année de formation :

- Pratiquer des asanas de Yoga afin d’approfondir, d’affiner et de consolider la compréhension de base des asanas de Level 1.
- Transmettre la structure des séquences afin de promouvoir et d’ancrer la pratique personnelle des élèves.
- Soutenir l’élève pour qu’elle/il se construise sa propre pratique personnelle et quotidienne.
- Transmettre les connaissances de base en anatomie afin de permettre à l’élève de mieux comprendre son propre corps et d’apporter des éclaircissements concernant les instructions données pendant les cours.
- Transmettre les connaissances de base sur 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.
- Soutenir l’élève afin qu’il se penche sur l’anatomie et la philosophie dans son étude personnelle.

### 4.2 Contenu et objectifs de la deuxième et troisième année de formation :

En continuation de la première année de formation, ce seront avant tout différents aspects de la méthodologie pédagogique qui seront transmis pendant la deuxième et la troisième année de formation.



Des indications y relatives se trouvent dans la section F, pages 29 à 31, Level 1, dans les directives sur les certificats et les évaluations de juillet 2020.

En bref :

- Approfondissement des asanas et pranayama du syllabus de Level 1 (pendant la pratique personnelle, cf. table des matières : annexe 1) et prise de connaissance des asanas et pranayama de Level 2.
- Approfondissement de la pratique personnelle.
- Pédagogie et didactique des asanas et de pranayama de Level 2.
- Connaissances de base concernant l'adaptation des asanas lors de la menstruation, la grossesse sans complications et de troubles fréquents comme des douleurs au niveau du genou, du dos, de la nuque, des épaules et de la tête, ainsi que l'hypertension.
- Connaissances de base en anatomie et physiologie (cf. table des matières : annexe 2).
- Connaissances de base philosophie (cf. table des matières : annexe 3).
- Obtention du diplôme d'enseignante certifiée/d'enseignant certifié de Yoga Iyengar Level 1.<sup>1</sup>



## 5. Tâches et responsabilités

### 5.1 Élèves

- L'élève s'engage pour sa formation et respecte le programme de formation de sa/son mentor et les obligations qui en découlent.
- Adhésion à l'association de Yoga Iyengar Suisse

### 5.2 Mentor

- La/le mentor garantit un suivi personnel et personnalisé de chaque élève tout au long de son processus d'apprentissage pour devenir enseignant-e de Yoga

---

<sup>1</sup> Yoga Iyengar est une marque reconnue et protégée au niveau international, voir : [https://iyengar.ch/wp-content/uploads/2019/02/Reglement-Ethikkommission\\_f\\_2018.pdf](https://iyengar.ch/wp-content/uploads/2019/02/Reglement-Ethikkommission_f_2018.pdf)

Iyengar.

- La/le mentor ne peut suivre qu'un seul groupe de Mentoring avec plusieurs élèves en même temps, c'est-à-dire qu'elle/il devra d'abord conclure un cycle de formation de trois ans avant de pouvoir accepter de nouveaux élèves dans le Mentoring. L'exception à cette règle peut se produire quand une/un mentor a un seul/une seule ou au maximum deux élèves. Dans ce cas, elle/il pourra intégrer une seule/un seul élève en plus par année dans son Mentoring.

\*On part du principe que la/le mentor connaît déjà bien les élèves puisqu'elles/ils suivent ses cours depuis au moins trois ans.

### **Remarque générale :**

Dans l'actualité (2021), nous manquons encore d'expérience en ce qui concerne la mise en œuvre des nouvelles directives. Différents points ne sont pas encore définis dans les nouvelles directives. Sous point 7 des « FAQ on the new guidelines », on recommande de ne pas suivre plus de 3-4 élèves par cycle. Il y est également indiqué qu'il faut faire une distinction claire entre TTC (Teacher Training Course) et Mentoring. Mais il y est dit aussi que chaque formatrice/formateur doit décider pour elle-même/lui-même combien d'élèves elle/il peut suivre.

IYS met à disposition des formatrices/formateurs une phase test ouverte de 2021 à 2024. Pendant cette période, le nouveau système de formation sera mis en place et expérimenté dans la pratique. Pendant cette période, chaque mentor est libre d'accepter le nombre d'élèves qu'elle/il veut pour le Mentoring et elle/il a l'obligation d'informer IYS à la fin de chaque année de formation concernant le nombre d'élèves en formation.

La/le mentor s'engage à participer aux interventions organisées par la commission des examens et de la formation (échange d'expérience, soutien mutuel, formation continue spécifique).

(Voir point 9 / Accréditation de formation/Mentoring de Yoga Iyengar en Suisse / Exigences pour mentors de Level 1.)

## **5.3 IYS**

- Réalisation de l'examen final
- Assurance qualité du Mentoring accrédité/des formations accréditées



## 6. Examen final

- L'examen final de la formation de Yoga Iyengar en Suisse est effectué par IYS. Les détails de l'examen final sont réglés dans les directives sur les certificats et les évaluations juillet 2020 et peuvent y être consultés.
- Après avoir passé l'examen final avec succès, l'enseignante/l'enseignant obtient le certificat établi par l'association suisse et le diplôme du Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institut (RIMYI) à Pune.

## 7. Bases théoriques

Selon les Guidelines de Pune de juillet 2020, les livres suivants serviront de base théorique pendant la formation (page 34) :

- Lumière sur le Yoga / BKS Iyengar
- Lumière sur le Pranayama / BKS Iyengar
- L'arbre du Yoga / BKS Iyengar
- Les bases de l'enseignement du Yoga Iyengar / BKS Iyengar et Geeta Iyengar
- Yoga en action – cours d'initiation / Geeta Iyengar
- Yoga en action – cours intermédiaire / Geeta Iyengar
- La voie de la paix intérieure / BKS Iyengar
- Yogashastra, tomes 1,2,3

Les mentors peuvent donner d'autres recommandations de lecture spécialisée, comme par exemple :

- Yoga Joyau de la femme / Geeta Iyengar
- Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali / BKS Iyengar
- Écrits de Prashant Iyengar

## 8. Annexes



- Annexe 1 : Syllabus des asanas et pranayama Level 1
- Annexe 2 : Table des matières anatomie et physiologie
- Annexe 3 : Table des matières philosophie
- Annexe 4 : Informations concernant la Certification Mark

