
CHARTRE DES PRATIQUANT(E)S ET ENSEIGNANT(E)S DE YOGA MOBILITÉ

Le Yoga Mobilité est une discipline qui repose sur une pratique respectueuse, accessible et sécurisée. Cette charte définit les engagements fondamentaux des pratiquants et enseignants, garantissant un cadre éthique et pédagogique conforme aux valeurs de l'association. Elle s'appuie sur les principes du règlement intérieur, du règlement disciplinaire et du règlement éthique et déontologique de l'association.

1. ENGAGEMENT AU RESPECT DES RÈGLEMENTS INTERNES

Obligation de respecter les règles internes de l'association

En signant cette charte, les pratiquants et enseignants s'engagent à respecter le règlement intérieur, le règlement disciplinaire et les principes définis par le Comité Éthique et Déontologique de l'association École Chevaleresque.

Lien avec le Comité de Sanction

Toute violation grave des principes d'éthique ou de sécurité pourra être signalée et traitée par le Comité de Sanction, conformément aux procédures décrites dans le règlement disciplinaire.

Adhésion aux valeurs de l'association

Chaque enseignant et pratiquant s'engage à incarner et transmettre les valeurs fondamentales de l'association : exemplarité, courage, honneur, courtoisie, solidarité et responsabilité.

2. VALEURS ET ENGAGEMENTS DES PRATIQUANTS

En tant que pratiquant(e) de Yoga Mobilité, je m'engage à respecter les principes suivants :

Respect et écoute de son corps

- Ne jamais forcer une posture au-delà de ses capacités naturelles.
- Progresser à son rythme, sans recherche de performance excessive.
- Être attentif(ve) aux signaux de son corps et ajuster sa pratique.

Bienveillance et respect des autres

- Adopter une attitude respectueuse envers les autres pratiquants.
- Ne pas comparer sa progression avec celle des autres.
- Accepter les différences et encourager un climat de bienveillance.

Pratiquer en respectant les principes de sécurité

- Suivre les consignes de l'enseignant(e) pour éviter tout risque de blessure.
- Respecter les règles de sécurité définies dans le règlement intérieur.
- Signaler toute douleur ou inconfort afin d'adapter les postures si nécessaire.

Engagement à une progression équilibrée

- Travailler la mobilité active et le contrôle musculaire, et non l'hyper-flexibilité.
- S'engager dans une pratique régulière et réfléchie.
- Comprendre que la mobilité fonctionnelle est plus importante que la souplesse extrême.

3. RESPONSABILITÉS ET ENGAGEMENTS DES ENSEIGNANTS

En tant qu'enseignant(e) de Yoga Mobilité, je m'engage à transmettre cette discipline avec bienveillance, pédagogie et professionnalisme :

Respecter un enseignement progressif et adapté

- Prendre en compte les capacités et les limites de chaque élève.
- Proposer des variantes et adaptations pour favoriser une progression sécurisée.
- Ne jamais imposer une posture qui pourrait causer une blessure ou un inconfort.

Appliquer les bases scientifiques du mouvement

- Enseigner en s'appuyant sur des principes biomécaniques et neuromusculaires.
- Éviter les mythes et fausses croyances sur la souplesse et la mobilité.
- Sensibiliser à l'importance du contrôle moteur et de la stabilité articulaire.

Créer un cadre pédagogique inclusif et sécurisé

- Accueillir tous les élèves sans discrimination liée au genre, à l'âge ou à la morphologie.
- Adapter les séances pour les personnes en situation de handicap ou avec des besoins spécifiques.
- Respecter un langage neutre et bienveillant dans l'enseignement.

Être exemplaire dans son éthique et sa posture d'enseignant

- Respecter les obligations légales et déontologiques liées à l'enseignement.
- Être transparent sur ses compétences et ses limites.
- Encourager une pratique responsable, durable, et soutenue par une formation continue.
- Participer régulièrement à des temps d'échange, de réflexion et de transmission au sein du collectif.

4. PRINCIPES DE TRANSMISSION ET DE PROGRESSION

Un enseignement structuré et évolutif

- Organiser la progression des élèves en fonction de leur niveau.
- Proposer des exercices qui allient mobilité, force, contrôle moteur et expression corporelle.
- Construire des séquences adaptées aux besoins spécifiques des élèves, en favorisant une approche fonctionnelle et sensible.

Intégrer le Yoga Mobilité dans d'autres disciplines

- Montrer comment cette pratique peut améliorer la performance sportive et prévenir les blessures.
- Favoriser l'interdisciplinarité avec des pratiques telles que la danse, les arts martiaux, l'escrime AMHE, la lutte ou le mouvement libre.
- Encourager les élèves à appliquer ces principes dans leur quotidien et dans d'autres formes d'expression corporelle.

Responsabiliser les élèves dans leur progression

- Encourager l'autonomie et la compréhension des principes du mouvement.
- Expliquer comment ajuster sa propre pratique en fonction des besoins individuels.
- Développer la capacité d'auto-évaluation, d'observation et d'écoute de soi.

5. SÉCURITÉ ET INTÉGRITÉ DU CORPS

Prévention des blessures et respect du corps

- Ne jamais forcer une articulation au-delà de sa capacité naturelle.
- Privilégier le mouvement contrôlé, la stabilité articulaire et la mobilité active.
- Respecter l'alignement et l'équilibre musculaire dans chaque posture.

Intégration de la récupération et du repos

- Inclure des exercices de respiration, de relâchement et de relaxation après chaque séance.
- Sensibiliser à l'importance de la récupération articulaire, musculaire et émotionnelle.
- Adopter une approche équilibrée entre engagement, stabilité, souplesse et lâcher-prise.

Collaboration avec d'autres professionnels

- Travailler en partenariat avec des kinésithérapeutes, ostéopathes, psychomotriciens et préparateurs physiques.
- Orienter les élèves vers un professionnel de santé en cas de douleur persistante.
- Encourager une approche holistique du mouvement, intégrant les dimensions physiques, émotionnelles et sensorielles du corps.

6. ENGAGEMENT FINAL ET SIGNATURE

En signant cette charte, chaque pratiquant(e) et enseignant(e) de Yoga Mobilité reconnaît son engagement envers une pratique éthique, bienveillante et conforme aux règlements de l'association.

Engagement du Pratiquant(e) :

Nom et Prénom :

Date :

Signature :

Engagement de l'Enseignant(e) :

Nom et Prénom :

Date :

Signature :

Cette charte garantit que le Yoga Mobilité est enseigné et pratiqué dans un cadre structuré, sécurisé et respectueux, aligné avec les règlements et valeurs de l'association.



7. MOUV'WAY : LE COLLECTIF QUI FAIT VIVRE LE YOGA MOBILITÉ

Mouv'Way est un collectif professionnel et humain qui rassemble les enseignant(e)s certifié(e)s en Yoga Mobilité. Il prolonge l'esprit de cette charte en créant un espace d'évolution continue, de reconnaissance, et de co-création autour du mouvement conscient.

Pourquoi rejoindre Mouv'Way ?

- Pour faire partie d'un réseau engagé dans la qualité pédagogique, la transmission éthique et l'expérimentation vivante.
- Pour bénéficier d'un accompagnement professionnel, d'ateliers, de ressources pédagogiques et d'événements comme le Mouv'Way Festival.
- Pour contribuer à faire rayonner une approche moderne, fonctionnelle, artistique et inclusive du yoga.

En tant que membre actif(ve), chaque enseignant(e) s'engage à :

- Participer à la vie du collectif par une contribution annuelle (atelier, ressource, mentorat, projet collectif).
- Porter avec intégrité les visuels et l'éthique du réseau (logo, badge, fiche membre).
- Représenter la méthode et ses valeurs dans sa communication, sa pédagogie et ses actions.

Mouv'Way incarne les valeurs de transmission responsable, de respect du vivant, et de coopération entre pairs. En tant que membre du collectif, chaque enseignant(e) agit comme ambassadeur(rice) du Yoga Mobilité dans sa version la plus vivante et alignée.

**Ensemble, faisons grandir une pédagogie du mouvement
qui prend soin du corps, du lien et de l'essentiel.**