

UNION EUROPÉENNE DE YOGA

European Union of Yoga

DIRECTIVES DU CONGRÈS POUR LES PARTICIPANTS

Congrès Annuel · Zinal, Canton du Valais, Suisse

Organisé par l'Union Européenne de Yoga (EUY / UEY)

L'Esprit du Congrès

Le Congrès Annuel de l'UEY à Zinal est un rassemblement enraciné dans la tradition vivante du Yoga – une tradition dont la profondeur englobe la pratique physique, la philosophie, la méditation, la contemplation et la recherche spirituelle. Il constitue un lieu de rencontre entre enseignants et pratiquants venus de toute l'Europe et au-delà, unis par un engagement commun envers le Yoga dans toute la plénitude de son sens.

Le fondement éthique de ce rassemblement est issu de la tradition elle-même. Les Yoga Sūtras de Patañjali (I.33) proposent quatre qualités comme base d'un esprit clair et harmonieux : *maitrī* (bienveillance), *karuṇā* (compassion), *muditā* (joie empathique) et *upekṣā* (équanimité). À celles-ci s'ajoutent *ahiṃsā* (non-violence) et *satya* (vérité) – les deux premiers yama, piliers éthiques du Yoga. Les participants sont chaleureusement invités à incarner ces principes dans leurs relations avec les autres, avec la communauté locale de Zinal et avec l'environnement naturel tout au long de leur séjour.

Les directives qui suivent ne remplacent pas cet esprit. Elles sont là pour le soutenir – afin que chaque participant puisse prendre part au Congrès avec sécurité, dignité et joie.

Cadre Organisationnel

Le Congrès est organisé par l'Union Européenne de Yoga, association régie par la loi française du 1er juillet 1901. Il se tient à Zinal, dans le Canton du Valais, en Suisse. Ces directives ont été établies conformément aux obligations de gouvernance de l'UEY en tant qu'association française et aux principes de devoir de diligence applicables aux événements publics en Suisse.

En s'inscrivant et en participant au Congrès, chaque participant reconnaît avoir lu, compris et accepté ces directives, et s'engage à les respecter pendant toute la durée de sa participation.

Principes Généraux

Le Congrès est un rassemblement professionnel et culturel ouvert aux enseignants et aux pratiquants de Yoga. Les participants sont invités à contribuer activement à une atmosphère de respect mutuel, de responsabilité et d'échange collégial. Le Congrès se déroule en environnement de haute montagne et réunit des participants de nombreux pays et traditions ; la vigilance personnelle et l'attention aux autres sont donc essentielles en permanence.

Tout comportement compromettant la sécurité, la dignité ou le bien-être d'autrui ne sera pas toléré et pourra entraîner une intervention de l'équipe organisatrice, pouvant aller jusqu'à l'exclusion du Congrès.

Responsabilité Personnelle et Participation

La participation au Congrès est volontaire. Chaque participant est responsable de sa santé, de sa condition physique, de ses limites, ainsi que de ses effets personnels. Le Yoga implique une activité physique ; la montagne comporte des risques naturels. Les participants sont invités à évaluer honnêtement leurs capacités et à demander conseil aux enseignants ou à l'équipe organisatrice en cas de doute.

L'UEY et l'équipe organisatrice prennent toutes les mesures raisonnables pour assurer la sécurité, mais ne peuvent être tenues responsables d'accidents liés à une négligence personnelle, au non-respect des consignes ou à l'absence de communication d'informations médicales pertinentes.

Les mineurs doivent être accompagnés d'un parent ou d'un tuteur légal, qui assume l'entière responsabilité de leur participation à toutes les activités du Congrès.

Conduite Respectueuse

Tous les participants doivent traiter autrui – enseignants, organisateurs, habitants locaux et personnel – avec courtoisie et respect. Le harcèlement, l'intimidation, la discrimination, les comportements agressifs ou les contacts physiques non souhaités sont strictement interdits, que ce soit pendant les sessions, dans les espaces communs ou dans tout autre contexte lié au Congrès.

Le respect des limites personnelles et de la dignité de chacun n'est pas seulement une règle : c'est une expression de la tradition dans laquelle ce Congrès est enraciné. Toute personne confrontée à un comportement inapproprié est encouragée à s'adresser aux référents désignés de l'organisation, qui traiteront la situation avec discrétion et attention.

Pendant les Sessions de Yoga

Les sessions sont des espaces de pratique et d'exploration partagées. Les participants sont invités à arriver à l'heure, à se préparer correctement et à être pleinement présents.

Ils doivent suivre les indications de l'enseignant tout en restant attentifs à leur propre corps. Forcer les postures au-delà de ses capacités ne sert ni le corps ni la pratique. Il est fortement recommandé d'informer les enseignants de toute blessure, condition médicale ou limitation physique pouvant affecter la participation – les enseignants peuvent ainsi proposer des adaptations appropriées.

Les ajustements physiques ne peuvent être effectués qu'avec le consentement explicite préalable du participant, qui peut les refuser à tout moment et sans explication. Toute pratique doit être guidée par le principe d'*ahimsā* – non-violence envers soi-même et envers les autres.

Entre les Sessions et dans les Espaces Communs

Dans tous les espaces partagés – salles à manger, couloirs, espaces de repos, extérieurs – les participants sont invités à maintenir une atmosphère d'attention et de considération mutuelle. D'autres participants peuvent être en train de se reposer, de se préparer à la pratique ou d'être en conversation ; leur espace et leur tranquillité méritent d'être respectés.

Les activités du Congrès se déroulent dans un esprit de clarté et de présence. Les participants sont priés de s'abstenir de consommer de l'alcool ou toute substance altérant la conscience ou le jugement pendant les sessions et les activités du Congrès. Le tabac est autorisé uniquement dans les zones prévues à cet effet, conformément à la réglementation suisse en vigueur.

Sécurité en Environnement de Montagne

Zinal se situe dans une haute vallée alpine à environ 1 675 mètres d'altitude. L'environnement de montagne est exceptionnel et exige le respect. Les conditions météorologiques peuvent changer rapidement et sans avertissement ; les températures peuvent varier considérablement entre le matin et l'après-midi, et entre le soleil et l'ombre. Les participants doivent prévoir des vêtements adaptés aux conditions variables, des chaussures appropriées, de l'eau et une protection solaire.

Toutes les activités extérieures – qu'elles fassent partie du programme officiel ou soient entreprises individuellement – doivent être abordées avec discernement et prudence. Les participants qui effectuent des promenades ou des excursions en dehors du programme officiel le font sous leur entière responsabilité personnelle. L'équipe organisatrice ne peut ni superviser ni assumer la responsabilité des activités individuelles hors programme.

Les participants sont priés de rester attentifs aux alertes météorologiques et aux consignes de sécurité émises par l'équipe organisatrice. Les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme ou de déplacer des activités si les conditions l'exigent pour assurer la sécurité des participants.

Sorebois et le Téléphérique

Certaines activités du Congrès ont lieu à Sorebois, accessible par téléphérique depuis Zinal. Les participants doivent respecter toutes les consignes données par les opérateurs du téléphérique et observer les règles de sécurité affichées. Des vêtements et chaussures appropriés sont indispensables pour se rendre en altitude et se déplacer sur des terrains montagneux. À Sorebois, le terrain, le vent et la lumière diffèrent sensiblement de la vallée ; les participants doivent rester vigilants et faire preuve de prudence.

Comme pour toutes les activités en montagne, les excursions ou activités personnelles à Sorebois en dehors du programme organisé sont entreprises sous la responsabilité individuelle du participant.

Santé et Responsabilité Médicale

Chaque participant est responsable de s'assurer qu'il est en état de santé suffisant pour pratiquer le Yoga et, le cas échéant, pour participer aux activités en montagne. Les personnes ayant des conditions médicales préexistantes sont invitées à consulter leur médecin avant le voyage et à apporter les médicaments nécessaires. Il est recommandé à tous les participants de disposer d'une trousse de premiers secours personnelle adaptée à l'environnement alpin.

En cas d'accident ou d'urgence médicale, contacter immédiatement l'équipe organisatrice ou les services d'urgence suisses :

Urgences médicales : 144 · Police : 117 · Pompiers : 118 · Numéro d'urgence européen : 112

Le Village de Zinal et la Communauté Locale

Les participants sont les hôtes du village de Zinal et du Canton du Valais. Le village est une communauté vivante, et non une station touristique ; ses habitants, leurs coutumes et leur quotidien méritent un respect entier. Les participants sont tenus de respecter toutes les lois et réglementations locales en vigueur, d'éviter le bruit excessif – en particulier en soirée et la nuit – et de se comporter d'une manière qui honore la générosité de la communauté qui accueille le Congrès chaque année.

Lors des déplacements dans le village en soirée ou la nuit, les participants doivent rester attentifs aux conditions de montagne et à leur sécurité personnelle. Ceux qui ne connaissent pas le terrain doivent éviter les zones isolées ou mal éclairées. L'esprit du Congrès se prolonge au-delà des sessions programmées : chaque interaction avec la communauté locale est une occasion de représenter dignement la tradition du Yoga et l'UEY.

Protection de l'Environnement Naturel

Le paysage alpin autour de Zinal est une zone d'une beauté naturelle et d'une sensibilité écologique exceptionnelles. Les participants sont invités à en prendre soin : suivre les sentiers balisés, ne laisser aucun déchet, respecter la faune et la flore, et les zones protégées. Les réglementations fédérales et cantonales suisses régissant la protection des paysages alpins s'appliquent à tous les participants.

Prendre soin de la terre n'est pas une obligation extérieure – c'est une expression de la vision éthique du Yoga elle-même, une manifestation d'*ahimsā* étendue au monde vivant.

Photographie, Médias et Données Personnelles

Des photographies et des enregistrements vidéo peuvent être réalisés pendant le Congrès à des fins de documentation et de communication de l'UEY. En s'inscrivant au Congrès, les participants donnent leur consentement à l'utilisation de ces images et enregistrements dans les publications et communications de l'UEY, y compris sur les supports numériques.

Tout participant ne souhaitant pas apparaître sur des photographies ou enregistrements doit en informer l'équipe organisatrice lors de l'inscription. Un badge spécifique – disponible au bureau du Congrès – sera fourni afin que les photographes et vidéastes puissent immédiatement reconnaître et respecter ce souhait. Tous les participants et photographes sont priés de respecter ces préférences sans exception.

Les participants qui prennent des photographies ou des vidéos personnelles pendant le Congrès sont invités à respecter la vie privée des autres et à obtenir leur consentement avant de partager des images de leurs collègues sur les réseaux sociaux ou toute autre plateforme publique. L'UEY, en tant qu'association française opérant au sein de l'Union Européenne, traite les données personnelles conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD). Les participants peuvent exercer leurs droits en matière de données en contactant l'UEY à l'adresse officielle du Congrès.

Autorité des Organismes

Tous les participants sont tenus de respecter les lois fédérales et cantonales suisses applicables ainsi que les règlements locaux de la commune d'Anniviers. L'équipe organisatrice se réserve le droit d'intervenir dès lors qu'un comportement met en danger la sécurité d'autrui, perturbe le déroulement du Congrès ou enfreint ces directives. Si la situation l'exige, un participant peut être invité à quitter une session ou, dans les cas graves, à quitter le Congrès. En cas de comportement contraire à la loi, la situation pourra être signalée aux autorités suisses compétentes.

L'équipe organisatrice est disponible tout au long du Congrès pour accompagner, conseiller et, si nécessaire, intervenir. Les participants sont vivement encouragés à s'adresser aux membres de l'équipe pour toute préoccupation, aussi minime soit-elle,

plutôt que de laisser une difficulté sans réponse.

Ces directives reflètent la conviction de l'UEY : un grand Congrès ne repose pas seulement sur des règles, mais sur la qualité de présence que chacun apporte. Nous vous souhaitons la bienvenue à Zinal dans cet esprit.

Ces directives sont à lire conjointement avec la Charte d'Enseignement Éthique et de Conduite Professionnelle de l'UEY, qui régit les responsabilités spécifiques des enseignants au Congrès.