

L'irrésistible aura de l'univers yoga

Par Agathe WESTENDORP

Plus de 10 millions de Français pratiquent le yoga, soit 1 Français sur 5 ces trois dernières années. La discipline connaît une croissance évaluée à 300% en dix ans. Pratique corporelle et de l'esprit, le yoga est plébiscité pour apporter l'apaisement du mental, le renforcement musculaire, la souplesse... Reste qu'il a pris également une tout autre dimension, largement récupéré par le marketing de la mode, le monde de l'édition ou les réseaux sociaux. Il permet en effet d'englober une thématique de bien-être, d'éco-conscience de la planète, à la fois healthy et pile dans la mouvance cocooning prônée par la pandémie. Vendu parfois à toutes les sauces (c'est même le nom d'un ordinateur !) il est souvent le ticket gagnant pour repimper son image. Néanmoins la pratique en salle (même digitale) par des millions de personnes, son introduction dans le monde médical comme soin complémentaire ou dans le milieu scolaire en font un style de vie qui séduit par ses bienfaits toutes les tranches d'âges. Explications.

Il est si célèbre qu'il a droit à sa propre journée internationale (le 21 juin). C'est également une star des réseaux sociaux avec 1,4 million de recherches réalisées chaque mois, 89,6 millions de hashtags postés sur Instagram et 27 millions d'articles partagés en 2020. C'est lui encore qui a fait du covid une pandémie... initiatrice ! Imaginez : 3 millions de personnes enrhumées chez elles ont déroulé un tapis pour la première fois de leur vie et sont allées voir ce qui se passait à l'intérieur de leur corps grâce au yoga (lire ci-dessous l'étude du Syndicat National des professeurs de yoga). Jolie mise en abîme de la quête de soi... Avant même les confinements successifs, la pratique était déjà en train de décoller avec brio. Devenue véritable fait de société, s'ouvrant au plus grand nombre, la pratique est passée en quelques mois des salles confidentielles au JT.

Et forcément, aussi paradoxal que cela puisse paraître, le yoga est devenu petit à petit un outil marketing... de surcroît féminin. Car en dehors des marques pionnières en la matière comme Chine Mudra ou Lululemon, spécialisées dès le départ dans les vêtements dédiés à la pratique, mêlant ainsi technicité et savoir-faire, d'autres marques ont su surfer sur cette tendance croi-

sant reconnection à soi, méditation et activité bien-être. Des enseignes de sport ont tiré leur épingle du jeu en proposant des rayons largement plus fournis qu'avant l'engouement croissant. Fini le temps où les apprentis yogis priaient dans les rayons running ou pilates. Désormais, le vestiaire yoga est un marché à lui tout seul. La preuve chez Decathlon où désormais la discipline est en tête de gondole.

L'univers yoga fait clairement vendre pour toutes les valeurs positives qu'il embrasse. Magie de la société de consommation, en

mixant écoconscience et bien-être, le yoga répond à tout. Certains géants misent carrément sur le yoga pour mieux rebondir en bourse comme Levi Strauss qui s'est offert Beyond Yoga cet été pour près de 400 millions de dollars. L'indémontable Damart signe des collants cachées, Mango se lance dans les leggings et les brassières. Car voilà, le marché du yoga est devenu encore plus juteux que celui du denim. Et permet aussi de se redonner une image. Le luxe ne s'y est pas trompé comme le prouve en

décembre dernier la maison Hermès. Le sellier a investi l'École des beaux-arts de Paris en la transformant, en partie, en une sorte de gymnase à ses couleurs. On pouvait découvrir des disciplines comme le "Carré yoga"... Même Chanel propose des accessoires comme un tapis (450€), des



15% des Français adultes

L'enquête réalisée par le syndicat national des professeurs de yoga (SNPY) est une première. Par le nombre de participants mais aussi parce qu'elle intègre 11 fédérations. Elle révèle une pratique qui s'est transformée avant et depuis la crise sanitaire. Ainsi aujourd'hui ce sont plus de 10 millions de Français qui ont pratiqué la discipline au cours des trois dernières années (versus 3 millions de pratiquants en 2010). Soit un chiffre qui a plus que triplé au cours des dix dernières années, et trois quarts d'entre eux disent la pratiquer régulièrement soit 7,9 millions de personnes et 15% des Français adultes ! Parmi ces pratiquants réguliers, ce sont les plus de 50 ans qui sont plus assidus quand les 18-24 ans font du yoga plutôt occasionnellement. Par ailleurs, un quart des pratiquants ont commencé le yoga depuis la crise sanitaire. "Elle a fait arriver un grand nombre de nouveaux adeptes", souligne Patrick Tomatis. 26% des pratiquants (2,8 millions) ont entre 18 et 24 ans et ont commencé à faire du yoga depuis moins d'un an ! "Le fait que le yoga soit considéré par quasiment la totalité des répondants comme étant une discipline qui fait du bien et qui soulage du stress explique sûrement l'attrait pour cette discipline dans cette période anxieuse", poursuit le président du SNPY. Surprise, les hommes représentent 31% des pratiquants, parmi les plus assidus. Leur pratique s'est renforcée depuis le début de la crise. Qui a dit que le yoga c'était pour les filles ?

Pour le Syndicat national, il faut professionnaliser le métier

C'est grâce à une enquête pertinente et inédite sur les coulisses de la pratique que l'engouement concernant le yoga a pu être mis en exergue et chiffré. Cette étude, commandée par le SNPY (Syndicat national des professeurs de yoga) a été rendue en mai 2021. Elle a été réalisée à partir d'un panel de 1 000 pratiquants et de plus de 18 000 professionnels. 11 fédérations d'enseignants ont participé via leurs membres mais aussi un groupe de recherche (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation, RYE), et trois magazines spécialisés.

Patrick Tomatis, président du SNPY, créé en 1968, revient sur cette étude qui a mis en lumière une pratique déjà plébiscitée bien avant le boom lié à la pandémie. "Cela faisait déjà quelques années que nous voulions mener cette étude pour dresser un paysage du yoga tel qu'il est dans son ensemble. On ne savait pas où on allait. Le dernier chiffre que nous avions c'était une étude de 2010 qui évoquait 2,8 millions de pratiquants en France. Les participants ont permis d'avoir un tableau de réponse très intéressant".

Plusieurs grandes thématiques ressortent. Premièrement, pour Patrick Tomatis, il devient essentiel d'encadrer et de valoriser le métier de professeur de yoga. La professionnalisation demeure très inégale et le problème s'accroît. Certains professionnels suivent en effet des cursus longs alors que d'autres reçoivent des labels pour des cycles express comme 40h. "Se former en un ou deux mois demeure une aberration et c'est monnaie courante. Même si nous aurons pour instaurer des formations de qualité, c'est aussi au public d'avoir l'exigence de s'informer sur la formation du professeur qu'il suit". À noter que



depuis deux ans, l'exercice du métier s'avère complexe. Selon l'étude, la majorité des 3 555 enseignants interrogés (76%) ne vivent que partiellement de l'enseignement du yoga. La plupart de ceux-ci (55%) sont actuellement des slashers, passant d'un métier à l'autre, et désirent le rester : ce métier est en effet une passion pour 99% de l'ensemble de ces enseignants, qui s'équilibrent bien avec leur vie privée (95%). Un paradoxe face à l'engouement des élèves mais aussi des professeurs à vouloir se lancer.

Reste que le cadre légal est compliqué : "Cette profession ne peut être reconnue par une certification professionnelle, tel le RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles), car elle ne peut justifier d'une insertion professionnelle

viable, la majorité des enseignants exerçant en complément d'activité. On peut espérer que l'expansion réelle du nombre des slashers bouleverse dans un avenir proche cette conception du métier unique. Actuellement, cette professionnalisation est toutefois reconnue par France Compétences, certaines écoles de formation étant déjà, ou prochainement, inscrites au RS (Répertoire Spécifique). Le SNPY s'emploie à être le garant de cette inscription qui permet aux stagiaires en formation d'utiliser leur CNPF", explique Patrick Tomatis qui précise que l'École Française de Yoga qu'il préside délivre le Certificat professionnel CP FFP enseigner le yoga. "L'idée serait d'avoir un label d'écoles professionnelles et qu'elles soient partenaires du Répertoire spécifique. C'est en cours... Il faut donner la possibilité à ceux qui le souhaitent de pouvoir vivre du yoga".

Il en ressort aussi que le Covid a fait évoluer la pratique et les conditions d'enseignement. Élèves et enseignants ont pris goût – parfois un peu contraints au début – au cours à distance (39% des pratiquants ont suivi des cours à distance depuis le premier confinement), proposant une pratique hybride mixant présentiel et digital. Sur les 3 555 enseignants interrogés, 70% enseignent le yoga à distance depuis le premier confinement, et 36% d'entre eux pensent vraiment poursuivre cette expérience. "Le problème reste le pass sanitaire... Certains enseignants ne sont pas prêts à passer le cap, tout comme certains élèves qui ne souhaitent pas revenir en cours pour ces mêmes raisons". Le monde du yoga révèle ainsi à travers ce portrait précis une famille en pleine mutation.

A.W.