



Ligny, le 13 juin. 17

Concerne : Stage d'Equigymnastique.

Chers amis du cheval,

La communication avec les chevaux est basée sur le langage corporel. Pour vous aider à retrouver ou à développer ce langage qui est en vous, nous vous proposons un stage de quatre jours sur le thème de l'Equigymnastique. Cet atelier se déroulera dans nos installations sous forme de deux modules de deux jours dont les activités sont prévues de 10 à 17 heures.

### **Qu'est-ce que l'équigymnastique ?**

Pour l'équilibre mental et physique du cheval, l'équilibre mental et physique du cavalier est indispensable.

En nous connaissant mieux, nous pourrions améliorer la communication avec notre cheval.

**Au lieu d'imposer au cheval nos raideurs, nos peurs et nos douleurs, en prenant soin de nous-mêmes, nous communiquerons à notre cheval notre bien-être.**

Au-delà d'exercices, l'équigymnastique vise à vous faire découvrir comment fonctionne votre corps. La connaissance du corps crée une pensée juste, ce qui induit la justesse et l'harmonie du mouvement, une qualité de présence dans l'instant qui rend le mental disponible.

Pour être avec votre cheval, vous êtes amenés à « imiter » son mouvement, vos gestes doivent être synchrones avec ceux du cheval. Si vous perturbez la cohérence entre le mouvement du cheval et le vôtre, le cheval cherche à « éliminer » les « distorsions » pour trouver « l'état cohérent de moindre tension » (voir en éthologie l'isopraxie = action égale).

Le cheval sait faire tous les mouvements que nous lui demandons de faire, de façon tout à fait naturelle. Quand nous sommes sur son dos, nous lui donnons des indications corporelles pour lui donner « l'envie » de faire le même mouvement que nous. Nous devons donc être conscients du geste que nous réalisons. Il doit être en accord avec celui que nous désirons obtenir de notre cheval.



Nous avons tous des tensions musculaires, des disfonctionnements articulaires inconscients. Devenir conscients de nos disfonctionnements nous permet d'améliorer notre geste et de l'adapter au mieux au moment opportun. Pour nous défaire de nos habitudes, nous devons pouvoir devenir conscients de nos mouvements réflexes spontanés et agir dessus.

**Les moyens pour atteindre l'objectif :**

- Conscientiser nos tensions musculaires et nos disfonctionnements articulaires.

Chacun véhicule des tensions dans son corps qui lui sont propres. Le message de correction de la position du cavalier indiqué par le professeur d'équitation aura une signification différente en fonction de la typologie du cavalier.

- Conscientiser et intégrer les six typologies mises en évidence par Godelieve Denis Struyf (Kinésithérapeute et ostéopathe) et les conséquences psychomotrices de leurs fonctionnements et disfonctionnements.

Qu'est-ce qu'une typologie ? Les tensions que nous véhiculons sont transmises d'un muscle à l'autre par la voie des chaînes. La mise en tension d'une chaîne musculaire induit une attitude corporelle. Cette attitude nous « type ».

Exemple : nous pouvons être installés dans notre bassin à cheval avec le dos rond par excès de tension des chaînes antérieures ou au contraire être très peu en appui sur le bassin par excès de tension des chaînes postérieures.

La réalité des chaînes musculaires nous permet également de nous rendre compte qu'une tension située à un endroit du corps peut après détente de cet endroit se retrouver ailleurs dans le corps.

Exemple : je relâche le bas du dos pour m'installer dans mon bassin et ainsi augmenter la qualité de mon assiette. Si la tension qu'il y avait dans le dos se retrouve dans les orteils crispés, je n'obtiens pas le liant de l'assiette.

- Prendre conscience des os permet d'intégrer en nous notre charpente, l'équilibration des tensions musculaires permet d'habiller harmonieusement cette charpente.

Nous allons découvrir notre charpente osseuse à partir du bassin qui nous donne notre assise. C'est à partir du bassin que nous pouvons améliorer notre capacité à obtenir l'indépendance des aides. Le bassin est le contact essentiel avec le cheval à partir duquel nous pouvons percevoir et ajuster l'équilibre du tronc. Notre tronc est « le fléau de la balance » qui influence l'équilibre du cheval.



### Pratiquement

Ce stage de quatre jours vise à :

- Vous transmettre des données théoriques sur ce que sont les chaînes musculaires et articulaires GDS
- Vous faire vivre cette théorie dans la pratique en salle et à cheval

J'accorde en effet beaucoup d'importance au vécu. C'est en vivant les sensations, les émotions, qu'on peut les transmettre à son cheval et/ou à ses élèves.

### Modalités d'inscriptions

Le prix de cette formation a été fixé à **280 Euros** par participant, dont **100 Euros** sont **payables à titre d'acompte lors de la réservation** par virement au compte ING 310.1250.834.08. Le solde est payable au début du premier module de formation.

Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le formulaire en annexe et de nous le renvoyer par mail, par poste ou par fax. Cette réservation ne deviendra toutefois effective qu'après paiement de l'acompte.

Afin de garantir la qualité des stages, nous limitons le nombre des participants à 10, c'est pourquoi nous vous invitons à être prévoyants en faisant vos réservations dès que possible.

Dans l'attente du plaisir de vous rencontrer, nous vous prions d'agréer, Chers amis du cheval, l'expression de nos sincères salutations.

Françoise Goffaux-Tacq.



**Talon réponse à renvoyer ou à faxer (071/87.63.80)**

Cochez les cases concernées :

- Je m'inscris au prochain atelier "Equigymnastique" dont dates ci-dessous

Module 1	Module 2
<b>1</b> dates à fixer	<b>2</b> dates à fixer

- Je verse un acompte de **100 Euros** sur le compte ING 310.1250.834.08
- Je serai accompagné(e) de mon cheval et souhaite donc lui réserver un box. (\*)
- Je suis en ordre d'affiliation
- Je ne suis pas encore affilié(e) et vous demande de me faire parvenir les documents nécessaires. (\*\*)
- Je souhaite recevoir une facture

**Coordonnées du stagiaire**

**Coordonnées de facturation**

Nom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

Adresse : .....

Localité : .....

Localité : .....

N° TVA : .....

Adresse mail : .....

Téléphone : .....

Signature : .....

\* : *L'hébergement de votre cheval est assuré au prix de 10€ par jour.* La réservation du box doit se faire auprès de "Le Relais Centre Equestre" : [lerelaiscentrequestre@gmail.com](mailto:lerelaiscentrequestre@gmail.com) – Thérèse De Belder 0485/031.786.

\*\* : *Assurances*

*Le Relais sprl est assuré en cas d'accident pour autant naturellement que sa responsabilité soit reconnue. Dans tous les autres cas, c'est l'assurance que vous avez souscrite lors de votre affiliation comme membre de la FFE qui vous couvrira personnellement ainsi que les tiers auxquels vous causeriez éventuellement des dommages.*

*Si vous n'êtes pas encore affilié(e) à la FFE, vous pouvez prévoir de le faire au début du stage. L'enregistrement sera fait directement de chez nous par mail, et la cotisation annuelle est de 23€. Nous nous tenons à votre disposition pour compléter votre information à ce sujet, n'hésitez pas à nous contacter.*