

Les différentes activités proposées et ... expliquées !



L'Équitation Naturelle (EN) :

Le poney éducateur en « savoir être » !

C'est une méthode ou plutôt un état d'esprit qui permet d'aborder et d'acquérir les bases de l'équitation à travers l'observation, la compréhension et le respect du poney. La relation entre l'enfant et l'animal est au cœur de la démarche.

Elle permet de :

- Découvrir, connaître et comprendre les poneys
- Entrer en communication avec eux : comprendre leur langage, se faire comprendre
- Prendre confiance en soi, apprendre à gérer ses émotions
- Partager ses compétences, devenir complices
- Développer ses compétences de cavaliers.

D'une durée d'1h30, la séance se partage en 4 temps :

- La mise en relation enfant/poney à travers l'approche, le pansage, les soins, les câlins, l'observation.
- Des exercices et des jeux à pieds
- Des exercices et des jeux montés
- Un retour au calme à travers des exercices de relaxation en fin de séance. Des soins, des massages, des câlins prodigués aux poneys de retour à l'aire de préparation.

Ces cours se déroulent en carrière ou manège sous la direction de la monitrice, ils sont proposés ici aux cavaliers ayant entre 7 et 10 ans.



L'Equi-Motricité (EM) :

Le poney partenaire de l'enfant !

L'équi-motricité est une activité ludique où deux enfants et un poney évoluent ensemble de manière quasi autonome. Un enfant, le meneur, tient le poney et le dirige pendant que l'autre enfant, le cavalier, est sur le dos de l'animal. Les rôles sont régulièrement inversés afin que chacun puisse profiter pleinement des différentes actions proposées.

Cette activité vise avant tout le développement psychomoteur de l'enfant. Le poney y intervient comme partenaire affectif, relationnel et moteur des enfants en action. La finalité est ailleurs que dans l'apprentissage des techniques équestres. Cependant le cavalier va apprendre à monter et à descendre, ainsi qu'à garder son équilibre lors des différentes situations rencontrées. Le meneur, lui, va apprendre à tenir et mener le poney, le faire avancer, le faire tourner, l'arrêter, ... Lors des séances, les enfants jouent avec le poney en suivant un thème qui varie et une histoire racontée qui introduit les différents exercices prévus.

D'une durée de 1h30 la séance débute par la préparation des poneys, suivie de l'histoire puis le corps de la leçon (le moment où les enfants jouent avec les poneys) et se termine par un retour au calme.

Les bienfaits de l'équi-motricité (outre le plaisir) sont multiples :

- Le développement de l'autonomie
- La compréhension et l'application de consignes
- Le développement de la confiance en soi
- Le travail de la motricité
- La découverte et le développement de son corps, de l'espace et du temps
- Le développement de l'imagination
- L'amélioration de l'attention et de la concentration
- L'apprentissage du respect et de l'écoute de soi, de l'autre et de l'animal.

Ces séances se déroulent en carrière ou en manège sous la direction de la monitrice. Elles sont proposées aux jeunes enfants entre 4 et 7 ans.



L'Equi-Thérapie (ET) :

Le poney médiateur !

Dans un contexte où les applications de la médiation équine peuvent prendre des formes multiples et où aucun consensus quant à la terminologie n'a été précisément délimité, il me semble important que je détermine à quelle pratique je fais référence.

la société française d'équithérapie définit ainsi cette activité :

L'équithérapie est une prise en charge fondée sur la présence du cheval comme médiateur thérapeutique et dispensé à une personne dans ses dimensions psychiques et corporelles.

L'objectif de l'équi-thérapie concerne la diminution de symptômes psychopathologiques, **le mieux-être, le sentiment de confort.**

L'équithérapie n'est pas un traitement direct de maladies somatiques ou de troubles moteurs (cette spécialité correspond à l'hippothérapie), mais bien une intervention touchant à l'esprit, au moral, à la personnalité.

Les moyens mis en œuvre sont de deux ordres :

- psychiques : la parole, le discours, le sens, le partage émotionnel, l'expérience vécue, le transfert, le désir...

- corporels : la sensation, le mouvement, la communication infra-verbale, l'expression gestuelle..

L'intérêt de l'utilisation du cheval s'explique alors par ses qualités en tant qu'être vivant ayant un appareil psychique propre, relativement simple, doux et chaud, socialement valorisant et adapté, susceptible de porter et de transporter, non jugeant et non intrusif, apte à accepter les projections, apte au dialogue sur un mode archaïque, digne d'intérêt et de soin.

Ces qualités ne font pas du cheval un thérapeute, mais bien un partenaire qui, utilisé comme tiers assurant une interface entre l'enfant et l'adulte, sera en mesure d'ouvrir des opportunités, et de rendre possible l'amélioration d'une pathologie psychique ou d'un mal-être.

Le but visé est le mieux-être et le bien-être par l'intermédiaire de la rencontre et de la communication avec le cheval. Ce mieux être peut être induit

par l'aspect valorisant de l'activité à travers des objectifs tels que : réassurance, développement de la confiance en soi, recherche de l'autonomie, ouverture à la communication verbale et non verbale, construction (ou reconstruction) narcissique et identitaire, prise de conscience de son corps et de son être, ouverture à l'altérité par la double médiation cheval / accompagnant.

Ainsi et selon les objectifs individuels définis et posés conjointement en amont je suis à même de proposer 2 grands axes de travail :

- **Le travail à pied** : Il s'agit là d'exploiter la rencontre avec l'animal et de s'appuyer sur la densité émotionnelle que peut procurer la simple présence du cheval et à fortiori le lien qui peut se tisser avec ce dernier. Ce travail se déroule à pied avec un cheval tenu en main ou en liberté dans un espace clos.

- **Le travail en main** propose des activités en lien avec le soin (notion de handling) à travers le pansage, les caresses (importance du toucher), et la palette de sensations très diverses qu'offre le cheval appréhendé dans sa globalité et sa continuité corporelle. Un autre aspect du travail en main réside dans la capacité que présente le cheval à suivre (ou pas), à être guidé, à guider, ...

- **Le travail en liberté** permet la découverte de la mouvance et des allures du cheval, l'entrée en communication sans entraves, l'utilisation et la mise en application du langage non verbal à travers les postures et l'intention. Travail proposé grâce à des mises en situations ludiques et adaptées axées sur l'échange et la complicité avec l'animal et qui s'appuie sur les connaissances de l'éthologie équine.

- **Le travail monté** : « Equitation » sensorielle dont le levier est le plaisir grâce au portage et dont le but est la découverte corporelle. Dans la monte, (notion de holding) les sensations corporelles de maintien et de soutien sont mises en relief. A travers la verbalisation de ces sensations peut émerger une reconnaissance des limites du corps.

De même, les jeux de rôle et activités de symbolisation imaginés et mis en scène peuvent jaloner cette activité.

Le travail psychomoteur fin et global est aussi un angle qui peut être abordé et travaillé avec les chevaux aussi bien à cheval qu'en étroite collaboration avec celui-ci (contre lui).