



DOMAINE DES CHIMERES

Kergustiou
56110 Le Saint
tel : 06.18.58.19.21
tel / fax : 02.97.23.58.86

domaine.des.chimeres@wanadoo.fr
www.domaine-des-chimeres.com



Formules de cours Adultes et « grands ados » Année scolaire 2016 /2017

Dans chacune des formules ci-dessous chaque cavalier lors de son inscription se fixe un objectif personnel (balade en groupe, balade seul avec son cheval, randonnée, TREC...) à réaliser avec le cheval choisi. En effet nous travaillons ici sur la relation cavalier / cheval, le cavalier travaille donc toute une année avec le même cheval.

Le forfait annuel : 450€

30 séances hebdomadaires hors vacances scolaires le vendredi après-midi à partir de 14h
C'est un cycle de 2 séances de 2h, 1 séance « solo » sans prof et 1 séance de 3h...

La séance de 2h se déroule en 4 temps : préparation du cheval, travail à pied, équitation, retour au pré

La séance « solo » ou « l'expérience personnelle au cœur de la formation » : le plan de travail peut être défini ensemble lors de la séance précédente, ou défini entre vous. Tous les cavaliers du cours sont ensemble et peuvent s'entraider, ou travailler chacun « dans son coin ». L'objectif de cette séance est l'acquisition de l'autonomie : devenir son propre coach en étant capable de s'auto-corriger. Ceux qui le souhaitent pourront prendre plus de séances solo, voir ci-dessous.

La séance de 3h permet de faire le point. Elle inclut un temps de parole et debriefing sur le vécu depuis la précédente séance et un temps de relaxation pour se rendre disponible au cheval

Le cycle d'hiver « de l'éthologie à la légèreté » : 510€

6 journées (1 par mois sauf Décembre et Janvier) le 3ème dimanche du mois

Le cycle peut s'effectuer avec votre cheval ou avec un cheval de la ferme équestre, vous gardez alors le même cheval pour tout le cycle (sauf cas de force majeure). Il se déroulera sur les deux lignes de développement suivantes :

- Introduction au « rassembler cavalier » : « savoir-être » préalable à notre « savoir-faire ». But : acquérir l'autorité calme du maître, la patience du moine et la bienveillance structurante du père. Il implique le contrôle de notre mental à travers : centrage, respiration, regard, voix... A noter que les pratiques méditatives tel que le Qi Gong ou le Yoga favorisent ce rassembler cavalier.

- Apprendre à rendre son cheval respectueux, attentif, confiant, détendu et malléable. Supprimer ses résistances éventuelles.

Pour aller plus loin dans la relation : 320€

10 séances de 3h (1 samedi matin par mois 9h30 / 12h30)

Il s'agit de séances longues, incluant un « sas de décompression » pour se rendre disponible au cheval. Elles se déroulent en 6 temps : temps de parole et debriefing sur le vécu depuis la précédente séance, relaxation, puis les 4 temps de la séance de 2h.

Idéalement cette formule est à compléter par des séances « solo » si vous n'avez pas votre propre cheval.

En complément : les séances solo, à partir de 40€ par mois pour une séance / semaine

Les séances solo pour travailler en plus, seul avec son cheval et appliquer les enseignements acquis dans les formules ci-dessus. Vous réservez un créneau ou plusieurs, parmi les créneaux disponibles pour votre cheval (mardi apm, mercredi matin, mercredi apm, jeudi matin, vendredi matin, samedi matin)

C'est le complément idéal de la formule « pour aller plus loin », vous pouvez ainsi entre 2 cours répéter les exercices et progresser, avoir de nouvelles questions le mois suivant.