



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



Rentrée 2017 / 2018 - Les forfaits

Enfants :

Cette année j'ai choisi de réduire le nombre de séances hivernales et d'ajouter une sortie de pleine nature incluse dans le forfait. La randonnée en extérieur faisant partie du projet pédagogique de la ferme, il me semblait important de l'inclure dans les forfaits pour que chaque enfants puissent en profiter. C'est en quelque sorte la « conclusion » de l'année.

Pour moins de 6 ans, pour plus de liberté et d'adaptation aux rythmes de l'enfant nous ne proposons pas de forfait.

Pendant 27 mercredis répartis sur l'année scolaire pour proposons des séances de 1h. Le mercredi de 10h à 11h ou de 17h à 18h. Et chaque mercredi matin de vacances scolaire nous proposons une grosse séance de 2h, qui fonctionne comme un stage pour les plus grands.

Pour les tarifs, se reporter aux offres « à la carte »

Pour les 6 / 11 ans débutants à poney : le forfait annuel mercredi après midi : 405 €

27 séances hebdomadaires hors vacances scolaires le mercredi après-midi de 14h à 17h
Une sortie de type « pique nique » à la fin de l'année (remplaçable par une journée de stage en été)

La séance de 3h permet de fonctionner en mode « stage » et d'accueillir des enfants de niveaux différents. Avec des envies et des attentes différentes mais un seul point commun : l'envie de « passer du temps » et de se lier avec le poney.

Dans ce groupe j'accueille jusqu'à 12 enfants, ils travaillent en binôme et s'entraident.

Pour les 9 / 11 ans confirmés à poney : le forfait annuel en séances de 2h : 405 €

27 séances hebdomadaires hors vacances scolaires le mercredi de 10h à 12h
Une sortie de type « pique nique » à la fin de l'année (remplaçable par une journée de stage en été)

La séance de 2h avec 6 enfants au maximum est réservée à des cavaliers poneys ayant déjà un niveau de pratique autonome. C'est une séance plus classique, comme les « grands ». Le cours se déroule chacun avec son poney, comme ils sont moins nombreux j'ai plus de temps pour chacun

Pour les 12 ans et plus débutants à cheval : le forfait annuel en séances de 2h : 434 €

27 séances hebdomadaires hors vacances scolaires le samedi de 16h à 18h et une randonnée d'une journée
Séance de 2h avec 6 enfants au maximum

Pour les 12 ans et plus confirmés à cheval : le forfait annuel en séances de 2h : 434 €

27 séances hebdomadaires hors vacances scolaires le samedi de 14h à 16h et une randonnée d'une journée
expérience cette année : introduction des séances « solo » ce sont des séances où je n'assure pas le cours, les ados sont en autonomie avec leur cheval, suivant un plan préparé ensemble les séances précédentes. Pendant ces séances je suis présente sur la ferme « à portée d'oreille », les ados savent où me trouver et peuvent venir me chercher en cas de problème. Je passe 1/4 d'h en début et fin de séance pour faire le point. La fréquence de ces séances est de 1 sur 4 au maximum, je verrais en cours d'année si il faut en mettre moins...



Séance de 2h avec 6 enfants au maximum est réservée à des cavaliers cheval ayant déjà un niveau de pratique autonome.

Les ados inscrits à ce cours peuvent participer aux activités de l'association*.

* descriptif de l'association à la fin du document

Formules de cours Adultes et « grands ados »

Le forfait annuel : 465€

27 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.... Il se termine par une randonnée d'une journée.

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

La séance « solo » (sans enseignant) 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€ (ou 425€ pour un second stage)

6 journées (1 par mois sauf Décembre et Janvier) le 4ème dimanche du mois pour découvrir et s'approprier la méthode de travail proposée par Stéphane Bigo

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.

La journée se déroule de la façon suivant : 9h accueil des participants, café et discussions informelles autour de ce qui c'est passé depuis la séance précédente. Tour de table pour présenter le programme de la journée.

Le matin est le plus souvent dédié à la théorie et aux révisions

Le midi repas ensemble dans l'esprit « auberge espagnole », chacun apporte un plat à partager

L'après midi nous présentons les nouvelles acquisition avec un temps pour chacun pour partager avec son cheval. Debriefing vers 17h et fin de journée à 18h.

Le cycle d'hiver niveau 2 : 260 €

6 journées (1 par mois sauf Décembre et Janvier) le 2ème dimanche du mois pour apprendre à travailler seul avec un cheval

Ce stage n'est accessible que à des cavaliers ayant fait au minimum un stage de type cycle d'hiver.

La journée se déroule de la façon suivant : 9h accueil des participants, café et discussions informelles autour de ce qui c'est passé depuis la séance précédente. Tour de table pour fixer les objectifs de la journée. Lors des premières séance, je reste jusqu'à la sortie des chevaux du champ, sinon je me retire vers 10h30 pour laisser les élèves travailler de manière autonome sans le « regard » du prof.

La salle de l'accueil est mise à disposition pour le repas de midi.



Domaine des Chimères



Travailler en autonomie ce n'est pas forcément être seul, le groupe est une force et chacun va passer du rôle d'exécutant à celui de conseiller. Cette alternance permet une meilleure compréhension du travail, puisque celui qui est extérieur et « conseille » va devoir analyser et réfléchir pour aider celui qui « fait ».

Je reviens vers 16h, alors que les élèves sont encore en activité avec leur cheval pour répondre aux questions éventuelles et lever des difficultés.

Debriefing vers 17h et fin de journée à 18h.

Le cycle « étho / balade » : 425 €

6 journées (1 par mois sauf Décembre et Janvier) le 3ème dimanche du mois pour allier plaisir du travail à pied et balades dans la nature...

La journée se déroule de la façon suivante : 9h accueil des participants, café et discussions informelles autour de ce qui s'est passé depuis la séance précédente. Travail à pied le matin et balade de 2 à 3h l'après-midi.

Pour aller plus loin dans la relation : 320€

10 séances de 3h (1 samedi matin par mois 10H / 13H)

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 (solo = sans prof), à partir de 40€ par mois pour une séance / semaine, ou 70€ par mois pour 2 séances / semaine

Les séances solo pour travailler en plus, seul avec son cheval (sans enseignant) 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.

Pour ceux qui n'ont pas envie de travailler seul avec un cheval, il est possible d'adhérer à l'Association des Chimères (voir ci-dessous) pour profiter d'une dynamique de groupe.

L'association des Chimères

Depuis mars 2017, l'association des Chimères propose aux cavaliers adultes et ados confirmés de se réunir en dehors des cours pour des balades ou autres activités autour des chevaux, souvent le dimanche. Ces journées, ou demi-journées permettent de se retrouver, chacun avec son cheval habituel (en location au domaine des Chimères pour 10€/h pour les cavaliers qui ne sont pas propriétaires) et d'évoluer en autonomie avec son cheval sans pour autant être seul. On profite de la dynamique de groupe pour entretenir certains chemins de balade et en repérer des nouveaux pour aller petit à petit vers des sorties plus longues et de la randonnée.

La location d'un cheval pour profiter des activités de l'association n'est possible pour des cavaliers inscrits sur un cycle de cours de type « forfait », cycle d'hiver ou le cycle des samedis matins « pour aller plus loin ».