



Jacques Charandack

« l'accordeur »

Formation équestre

Tel : 0033(0)6 87237737

Siren :35134308200043

## Formation « Chiron Cavalier Centré »

*Dans le souci d'améliorer notre relation au cheval, nous proposons ce 2ème cycle de formation qui permettra aux enseignants et aux cavaliers d'appréhender la démarche grâce à de nouveaux outils pédagogiques ainsi qu'une meilleure connaissance du cheval et de soi.*

*Jacques Charandack se présente comme un accordeur de la relation Homme-Cheval, il enseignera ici avec humilité les bases de sa démarche , ce qui permettra aux enseignants de se perfectionner et de s'ouvrir à une autre approche du cheval plus respectueuse de son état d'être et peut être découvrir en eux même des ressources insoupçonnées .*

*En préalable à l'acte la congruence émotionnelle et l'état de centrage sont les pré-requis à l'action qu'elle soit pour le pratiquant ou l'enseignant*

*Si l'on peut résumer sa démarche c'est une vision systémique dans la décomposition des apprentissages, holistique dans sa vision globale de la retransmission et la compréhension de la pratique équestre, se voulant humaniste avant tout, portant des valeurs de respect de l'autre représenté par le cheval .*

## **Objectif général de la formation**

- 1. Transmettre une démarche pédagogique innovante favorisant la confiance et l'autonomie des cavaliers et provoquant la coopération des chevaux.**
- 2. Proposer des exercices éducatifs fondamentaux à la pratique équestre et les expérimenter en situation.**
- 3. Apporter une formation complémentaire en anatomie fonctionnelle tant pour les chevaux que pour les cavaliers, et son application en mouvement.**
- 4. Mobiliser les capacités cognitives et comportementales sous forme d'exercices transférables à la pratique équestre.**

### **Dates :**

**Le 12 et 13/03/2017, le 14 et 15/04/ 2017 , le 09 et 10/07/2017,  
le 08 et 09/10/2017, le 17 et 18/11/2017 soit 10 jours de stage.**

### **Lieu :**

#### **ELEVAGE DE NIRSANT**

**Carine THIRAN et Philippe LEBEAU**

**Chemin de NIRSANT 22**

**B-5530 YVOIR (Evrehailles)**

**Tél : +32 (0)82 71 16 58      Mail :**

**elevagedenirsant(arrobase)gmail(point)com**

**TVA : BE 0690.319.207**

**Règlement : Nota : Acompte de réservation obligatoire avant le 01/12/2016**

**Le coût total du stage pour les participants est de 1300 euros incluant la pension de votre cheval ou 1400 pour les participants louant un cheval sur place, du matin du premier jour au soir du 2eme jour des stages + café et collation du matin.**

**Pour les auditeurs Libres le coût total est de 650 euros incluant le stage et les collations.**

**Règlement par 2 virements du stage dans sa totalité sur deux comptes séparés .**

**( celui de Jacques et celui de Carine ) En faisant apparaître votre nom et l'intitulé stage Chiron 1ère année ...**

**Si vous désirez une facture demandez la par mail à Carine et à Jacques au plus tôt .**

**Sur le compte de Jacques Charandack Banque : Crédit Agricole du Languedoc : 06538894001 BIC : AGRIFRPP835 // IBAN : FR76 1350 6100 0006 5388 9400 141**

**Pour les cavaliers : 300 euros d'acompte avant le 01/12/ 2016 + 700 euros avant le début des stages**

**Pour les auditeurs libres : 150 euros d'acompte avant le 01/12/2016 + 350 euros avant le débute des stages**

**Paiement de l'organisation du stage et de l'hébergement / location du cheval sur le compte de l'élevage de Niersant : Carine Thiran Banque : BNP : 250-0065572-85 BIC : GEBABEBB // IBAN : BE89 2500 0655 7285**

**150 € par auditeur libre.**

**300 € par participant avec son cheval.**

**400 € par participant avec un cheval de l'élevage de Niersant.**

## **Programme détaillé : objectif pédagogique par séance journalière**

### **Stage 1**

#### **1er jour:**

Matin : l'équitation centrée une démarche vers une pratique d'enseignement plus large. La pédagogie vers l'adulte l'andragogie

Aider le cavalier à acquérir une véritable confiance dans la situation des apprentissages nouveaux

A pied et à cheval les clefs de l'équilibre ; Les cubes

Après-midi : atelier : Les observables liés à la locomotion du cheval à la longe.

Expérimentation d'équilibrage des cubes

#### **2ème jour :**

Matin : les fondamentaux de l'équitation centrée, le centrage le corps fléau de la balance Percevoir en alternance les deux côtés du cheval, harmoniser les demandes.

A pied découvrir les équilibrations latérales et diagonales en gardant la conscience du centre.

Après-midi: A cheval ressentir l'alternance des appuis, exercices de rééquilibrage en mouvement « L'équitation un sport de glisse ! »

### **Stage 2**

#### **1er jour :**

Matin : Respirer à cheval pourquoi et comment . Exercices à pied et à cheval

Après-midi : A cheval prise de conscience par constat des tensions provoquées par le blocage de la respiration , comment respirer dans le mouvement et l'action . La difficulté , les effets positifs

#### **2ème jour :**

Matin : Le regard , son usage dans le geste sportif, la vision centrale et périphérique : l'orientation « spatiaux temporelle », quels sens en jeux ?

Après-midi : A cheval: le regard doux , le regard dur garder l'état émotionnel de l'ouverture liens entre états émotionnels regard et respiration, . Ses effets sur le ressenti cheval cavalier.

### **Stage 3**

#### **1er jour :**

Matin : L'obstacle, une difficulté qui s'apprend, anticipation et franchissement d'appuis ; des exercices de mise en confiance. Garder et coordonner ses cubes son centrage sa respiration et son regard

Après-midi : Travail à pied et à cheval identifier quand l'une des bases nous fait défaut comment renforcer l'ancrage

#### **2ème jour :**

Grâce à l'ancrage et l'attention partagée traiter la conduite et les variations d'allures et constater les effets cube, respiration, centrage, regard

Après-midi : Expérimentation en conduite à l'obstacle ou en terrain varié , débriefing partages.

### **Stage 4**

#### **1er jour :**

Matin délais de réaction, anticipation et attention partagée.

Ateliers au sol et expérimentation à cheval .

Après midi : atelier pédagogique choix de sujet , mener une séance « type » redéfinir les objectifs d'après les observations individuelles, jeu : alternance prof cobaye

#### **2ème jour :**

Matin et après midi : l'androgogie , les clefs, atelier pédagogique, choix de sujet , mener une séance « type » redéfinir les objectifs d'après les observations individuelles, jeu : alternance prof cobaye

### **Stage 5**

#### **1er et 2ème Jour**

Suite à débriefing nous déciderons ensemble du contenu des 2 journées en renforçant les acquisitions nécessaires à la retransmission de la démarche que ce soit sur le plan du positionnement pédagogique ou de la pratique proprement dite .

Débriefing de fin et attentes.



## **Formation 2017**

**Nom :**

**Prénom :**

**né (e) le :**

**Adresse :**

**Email :**

**Pseudo Facebook :**

**No de tel :**

**Personne à contacter en cas d'incident + téléphone :**

**Certifie être titulaire d'une assurance individuelle et à jour et avoir fourni un certificat médical de non interdiction à la pratique de l'équitation.**

**Signature :**

**Le..... à .....**

**Règlement effectué le :**

**Observation :**