



Formation « Chiron Cavalier Centré »

Dans le souci d'améliorer notre relation au cheval, nous proposons ce 1er 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 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 05 et 06/03/2017, le 30/04/ 2017 et le 01/05/2017, le 07 et 08/07/2017,
le 22 et 23/09/2017, le 19 et 20/11/2017 soit 10 jours de stages**

Lieu :

ELEVAGE DE NIERSENT

Carine THIRAN et Philippe LEBEAU

Chemin de NIERSENT 22

B-5530 YVOIR (Evrehailles)

Tél : +32 (0)82 71 16 58 Mail : elevagedeniersant(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 : Chiron : Le cheval est votre miroir, son corps reflète le votre.

Découverte en salle, de l'anatomie comparée afin d'affiner la compréhension du corps du cheval et ses réactions au mouvement du corps du cavalier

Découverte du mouvement passif : travail à pied passage individuel duo cheval cavalier prise de conscience des injonctions paradoxales.

2ème Jour : A la longe : application de l'accompagnement du mouvement passif avec la main et l'assiette Le cheval nous porte , ne soyons pas insupportable. Anatomie fonctionnelle du cheval , le mouvement ondulatoire, , prendre conscience des centres de gravités mêlés.

Stage 2

1er jour : les 5 piliers de l'équitation Centrée

Atelier à pied de prise de conscience .

Atelier à cheval , application : « *le cheval nous porte, ne soyons pas insupportable* »

La posture et le fonctionnement du cavalier à cheval,

Incidence sur l'équilibre et les allures .

2eme jour

Atelier à pied , le regard doux panoramique, le regard dur, les émotions et le

mouvement , les 5 énergies .

Atelier à cheval : L'attitude centrée et usage dans l' équilibre et la conduite.

Exercices d'application.

Fin de séance suivi de débriefing tour de table.

Stage 3

1er jour : Partage et tour de table autour d'un café.

Atelier anatomie fonctionnelle en mouvement , respirer à cheval pourquoi et comment .

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.

2eme jour : Les fondamentaux de l'équitation centrée,le centrage le corps fléau de la balance. Percevoir en alternance les deux cotés du cheval, harmoniser les demandes.

Découvrir les équilibrations latérales et diagonales en gardant la conscience du centre.

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

Fin de séance suivi de débriefing de fin de stage et tour de table .

Stage 4

1er jour : Atelier au sol : délier les épaules et les hanches du cheval . renforcer le dos par le travail de la souplesse et l'utilisation du cercle .

A cheval : Le centrage , l'usage du regard et de la respiration.

2eme jour : Développer l'ancrage Trois Attitudes dans les transitions pour gagner en stabilité et favoriser la prise d'équilibre. Découvrir les mouvements latéraux et l'effet des balances en modifiant son attitude . Gagner en mobilité et faciliter la locomotion du cheval.

Stage 5

1er jour: Découvrir l'énergie partagée. La main et l'assiette accompagnatrice.

A pied interaction de l'équilibre, de l'énergie et de l'impulsion. A cheval, découvrir la tonicité modulée, recevoir autant d'énergie que l'on en donne.

2ème jour : Percevoir en alternance les deux cotés du cheval . A cheval ressentir l'alternance des poussées, apprendre le rééquilibrage des allures en mouvements. Usage de l'assiette active.

L'obstacle une difficulté qui s'apprend : anticipation, attitude, franchissement d'appuis.



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 :