

PROGRAMME DE FORMATION 2025

POSTURE EQUESTRE ET COMPORTEMENT DU CAVALIER

Objectif général

Améliorer sa posture physique et mentale, à pied et à cheval, en réajustant son langage corporel.

Prérequis

• Professionnels du secteur équestre : moniteurs, gérants d'écuries, cavaliers expérimentés. Disposer d'un niveau équestre permettant l'autonomie à cheval et d'une expérience dans l'enseignement ou l'encadrement.

À prévoir

- Venir avec ou sans cheval
- Un cahier ou carnet de formation pour les notes personnelles
- Des stylos / crayons / surligneurs

Organisation de la formation

Formateur(s) : PARRAULT AURELIE

Responsable de stage : Jacques FRANCOIS BONGARCON

Session du : Du 13/10 au 08/12/2025

Dates intermédiaires : 13/10, 10/11, 8/12

Durée : 21 heures (soit 3 jours)

Horaires : 09h00-13h00 et 14h00-17h00

Lieu : Ecuries du Lubéron 4881 Route d'Apt - 84750 CASENEUVE   [Voir le plan du centre](#)

Coût et financement de la formation

1) Coût de la formation

- Individuel (auto-financement) : 130 € / journée de formation (selon vos besoins).

2) Financements possibles

☒ VIVEA (cotisants MSA)

La prise en charge est possible sous conditions :

- ☒ Conformité au regard de la loi
- ☒ Correspondance avec les priorités du comité VIVEA compétent (organisations professionnelles agricoles)
- ☒ Disponibilité de l'enveloppe financière nécessaire
- ☒ Être à jour de la contribution VIVEA auprès de la MSA (année N-1 ou échéancier en cours)

 [Télécharger la grille des plafonds de prise en charge 2025](#)

PROGRAMME DE FORMATION 2025

POSTURE EQUESTRE ET COMPORTEMENT DU CAVALIER

ORGANISMES FINANCEURS (OPCO)

AGEFICE

 Plafonds financiers 2025 : [Consulter ici](#)

 Fiche de prise en charge : [Télécharger](#)

FIFPL

 Procédure de prise en charge : [Accéder ici](#)

 Espace adhérent : [Se connecter](#)

3) Devis & Reste à charge (20 € / jour de formation, sauf AGEFICE)

Le règlement du reste à charge s'effectue à réception de facture, par virement ou chèque à **l'ordre de Valjac Evolution**.

 **Un devis personnalisé sera établi selon le mode de financement choisi.**

Modalités d'accès

2 jours minimum entre la demande et l'organisation et accord de prise en charge s'il y a lieu.

Accessibilité et contact

En cas de contraintes liées à un handicap, merci de nous contacter pour adapter la formation.

 **Référent handicap** : Stéphanie Crestin – 06 20 25 55 06

 **Responsable de stage** : Jacques François Bongarçon

 contact@valjac-evolution.fr

Exposé des motifs de la formation

Les professionnels du secteur équestre sont confrontés à des enjeux nouveaux : préserver leur santé ainsi que celle de leurs chevaux, et adopter des pratiques respectueuses de l'animal et du vivant. La formation que nous proposons vise à accompagner les enseignants et cavaliers expérimentés dans l'exploration de leur posture et de leur comportement. L'objectif est d'offrir une pédagogie qui allie conscience corporelle et observation fine du cheval, afin de renforcer la relation homme-cheval et de répondre aux attentes des cavaliers d'aujourd'hui.

Méthodes pédagogiques

- **Pédagogie active** : mises en situation pratiques, échanges et analyses collectives. La formatrice accompagne les apprenants dans l'observation et l'interprétation des réactions du cheval et des sensations du cavalier. Les évaluations se font de manière formative (retours en groupe et individuels) et **sommative**.

Moyens matériels et d'encadrement

- Carrière ou manège couvert,
- Chevaux adaptés aux exercices,
- Matériel d'observation (carnets, etc.),
- Salle de cours pour les temps théoriques.

PROGRAMME DE FORMATION 2025
POSTURE EQUESTRE ET COMPORTEMENT DU CAVALIER

- **Encadrement** : Cette formation est dispensée par une Formatrice **Aurélié Parraud**, Instructrice BEES 2, et Certifiée ENSEIGNANTE d'EQUITATION ALEXANDER auprès de VERONIQUE BARTIN. Grande passionnée de chevaux et cavalière depuis plus de 30 ans, ses expériences professionnelles lui permettent de vous guider au travers des différentes disciplines équestres telles que le Débourage, le Dressage, le CSO, le CCE. (du poney au cheval, de l'initiation au perfectionnement, du loisir à la compétition). Elle bénéficie de 12 ans d'expérience en tant que cavalière d'endurance de haut niveau à l'étranger
- L'organisme de formation dispose d'un personnel qualifié et compétent dans la coordination pédagogique, l'animation et la gestion administrative, chargé d'assurer le bon fonctionnement de la formation.

**Méthodes d'évaluation****EVALUATION EN COURS ET EN MILIEU DE FORMATION PERMETTANT**

D'individualiser les parcours de formation en fonction de la progression de l'apprenant en le situant dans l'acquisition des savoirs et savoirs faire, et au formateur de faire des indications sur l'impact de la formation

Des évaluations formatives accompagnent l'apprenant tout au long de sa formation (corrections en temps réel, échanges avec le formateur), et **sommatives** (mise en situation finale avec réalisation d'un parcours ou d'une organisation d'épreuve).

UNE EVALUATION EN FIN DE FORMATION :

Auto-évaluation : bilan des compétences acquises

Bilan final de la formation

Questionnaire de satisfaction des stagiaires

PROGRAMME DE FORMATION 2025

POSTURE EQUESTRE ET COMPORTEMENT DU CAVALIER

Programme détaillé

Lundi 13/10 – Module 1

Être capable d'identifier ses canaux de perception dominants et de percevoir l'impact des appuis, de la posture et de la respiration sur l'équilibre

- Exploration des canaux de perception (visuel, auditif, kinesthésique, proprioceptif)
- Exercices d'ancrage et de recentrage
- Mises en mouvement en conscience
- Partage des ressentis et observations en groupe

Lundi 13/10 – Module 2

Être capable d'approcher un cheval en adaptant son attitude à ses signaux et de moduler son approche selon les réactions observées

- Approche en liberté et observation des signaux de tension et de détente
- Ajustements corporels et mentaux pour favoriser la réceptivité du cheval
- Jeux d'interaction à pied basés sur l'observation et la posture

Lundi 10/11 – Module 3

Être capable de se synchroniser avec le cheval dans son allure et son rythme, et de maintenir un contact clair et sécurisant

- Travail de marche synchronisée et ajustement de la vitesse et de la direction
- Observation de l'influence de sa posture et de son intention sur le cheval
- Reconnaissance des moments de connexion et de déconnexion

Lundi 10/11 – Module 4

Être capable de maintenir la qualité de connexion développée à pied en situation montée et d'ajuster son énergie et sa tonicité pour favoriser la fluidité

- Exercices montés centrés sur l'écoute mutuelle et les transitions douces.
- Perception des micro-réactions du cheval et ajustement en temps réel.
- Travail sur le relâchement actif et la tonicité juste

Lundi 08/12 – Module 5

Être capable de rester attentif au cheval tout en intégrant l'environnement et d'anticiper l'influence des stimuli extérieurs

- Exercices en extérieur avec variations d'environnement.
- Observation des réactions du cheval aux changements de contexte.
- Ajustement de la posture et du tonus global pour maintenir la connexion

Lundi 08/12 – Module 6

Être capable de reproduire les exercices de connexion et de perception dans sa pratique, et d'identifier les évolutions personnelles et dans la relation au cheval

- Séance libre intégrant les acquis (à pied ou montée).
- Feedback individuel et collectif.
- Bilan et perspectives d'intégration dans la pratique quotidienne