

PROGRAMME DE FORMATION 2025

EQUITATION CONSCIENTE : ALIGNEMENT CORPS, ESPRIT, EMOTIONS

Objectif général

Permettre aux cavaliers de développer une posture intérieure alignée (émotionnelle, physique, mentale) pour mieux gérer leurs ressentis, leur intuition, affiner leur relation avec le cheval, et gagner en performance tout en cultivant le lâcher-prise et la conscience de soi.

Prérequis

- Tous publics

À prévoir

- Un cahier ou carnet de formation pour les notes personnelles
- Des stylos / crayons / surligneurs
- Tapis de sol
- Vêtements confortables

Organisation de la formation

Formateur(s) : DANIEL VERONIQUE

Responsable de stage : Jacques FRANCOIS BONGARCON

Session du : 17/10/2025 au 01/12/2025

Dates : 17/10, 4/11, 1/12

Durée : 21 heures (soit 3 jours)

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

Lieu : Haras de Valjac, 13760 SAINT ANDIOL  [➔ 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](#)

☒ ORGANISMES FINANCEURS (OPCO)

☒ AGEFICE

PROGRAMME DE FORMATION 2025

EQUITATION CONSCIENTE : ALIGNEMENT CORPS, ESPRIT, EMOTIONS

→ Plafonds financiers 2025 : [Consulter ici](#)

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

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

→ Espace adhérent : [Se connecter](#)

☑ FIFPL

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 difficultés que rencontre la filière équestre (baisse du pouvoir d'achat de leur clientèle, augmentation des charges d'exploitations, ...) obligent les professionnels à acquérir de nouvelles compétences techniques d'utilisation des équidés et à se former à de nouvelles méthodes pédagogiques pour pérenniser leur entreprise. L'Évolution du secteur équestre voit apparaître une modification du comportement de la clientèle. Elle devient plus exigeante, souhaite que l'animateur-enseignant soit en capacité de proposer une pédagogie nouvelle et répondant à des objectifs techniques en adéquation avec des compétences permettant une approche et un dressage des équidés de centre équestre s'inscrivant dans le respect de l'animal et de la relation homme/cheval. Cela a des répercussions sur les méthodes pédagogiques employées. L'enseignement de l'équitation et la qualité de la pédagogie contribuent en grande partie à satisfaire et à fidéliser la clientèle. La formation que nous proposons résulte d'une demande émanant directement des professionnels. Elle s'inscrit dans la continuité des formations en « Techniques de dressage des équidés » en accord avec les exigences de la clientèle utilisatrice d'aujourd'hui. Elle permet aux professionnels d'approfondir et d'actualiser leurs savoirs pédagogiques permettant ainsi d'enseigner l'équitation d'aujourd'hui et ainsi répondre aux nouvelles attentes de leur clientèle. Cette formation de 21 heures.

Méthodes pédagogiques

- **Pédagogie active** : mise en application pratique des apports théoriques.
- **Pédagogie de l'accompagnement (ou différenciée)** : apprentissages centrés sur l'apprenant, le formateur est ressource pour l'apprenant et le groupe.
- **Évaluation formative** (temps d'échanges, régulation, co-régulation tout au long de la formation et à chaque séance), formatrice (cas pratiques)
- **Sommative** (questionnaire d'évaluation des acquis en fonction des objectifs relatifs aux différents modules).

Moyens matériels et d'encadrement

PROGRAMME DE FORMATION 2025

EQUITATION CONSCIENTE : ALIGNEMENT CORPS, ESPRIT, EMOTIONS

- Carrière
- Manège couvert
- Salle de cours
- Écuries
- Documentation spécifique
- Vidéo
- **Encadrement** : Cette formation est dispensée par une formatrice diplômée en Sophrologie et Hypnose : **Véronique DANIEL**, diplômée de l'ARCHE® (Académie sur la Recherche et la Connaissance en Hypnose Ericksonienne), formée au RITMO®, technique de Retraitement de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires (apparentée E.M.D.R.®)
- Formatrice à l'ARCHE (Académie de Recherche et Connaissance en Hypnose Ericksonienne) : www.arche-hypnose.com
- Formatrice IPM SPORT (Institut de la Préparation Mentale) : www.ipmsport.com
- Auteure du livre J'agis sur mon Stress, éd. « Le Rêve Lucide »
- L'organisme de formation dispose d'un personnel qualifié et compétant 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 :

Bilan final de la formation

Questionnaire de satisfaction des stagiaires

PROGRAMME DE FORMATION 2025

EQUITATION CONSCIENTE : ALIGNEMENT CORPS, ESPRIT, EMOTIONS

Programme détaillé

Vendredi 17/10 – Module 1

Développer la conscience du corps, s'ancrer dans l'instant présent

- La boucle de l'expérience émotionnelle, explication de la composition d'une expérience émotionnelle,
- Atelier de sophrologie : Ancrage et centrage corporel
- Pratique : Prise de conscience du corps dans l'espace
- Pédagogie active, échange avec le groupe

Vendredi 17/10 – Module 2

Renforcer sa capacité d'écoute de soi et affiner ses ressentis

- Méditation de pleine conscience : Ancrage dans le moment présent
- Être plutôt que faire : écouter avant d'agir (identification des besoins et des émotions)
- Pratique :
- **Atelier collectif** : Ressenti vs pensée (Jeux sensoriels et symboliques à cheval ou en statique)

Mardi 04/11 – Module 3

Affiner les capacités de visualisation & prendre conscience de l'importance de l'intention avec laquelle on est avec le cheval

- Découverte de la puissance de l'imaginaire
- Auto-hypnose
- **Pratique** : Création d'un ancrage positif (lieu sûr, confiance, fluidité)
- Exercice de visualisation appliqué à la pratique équestre : Se voir différer une réaction, ressentir plutôt que faire
- Pédagogie de la découverte

Mardi 04/11 – Module 4

Découvrir la force de l'intuition et la communication subtile

- Méditation guidée : écouter son intuition : Revenir au silence intérieur, laisser émerger des ressentis subtils
- Relation avec le cheval : exprimer sans imposer : Le langage corporel et émotionnel

Lundi 01/12 – Module 5

Gérer les émotions, libérer les tensions. Accueillir ce qu'il se passe avec le cheval sans lutter

- Libérer les tensions Travail corporel (sophrologie)
- Ne pas lutter contre la peur – la transformer : Rappels neurophysiologiques de la peur
- **Pratique** : Visualisation d'une peur accueillie puis dépassée

Lundi 01/12 – Module 6

Créer un espace intérieur clair. Intégration et autonomie

- Intégrer les apprentissages et changements avec la Ligne du Temps
- **Pratique** : Installer une routine personnelle : Reprendre les points clés pour créer un ancrage quotidien
- Pédagogie participative, cercle de clôture : retour d'expérience et partages : **Tour de parole** : ce que je retiens, ce que je veux intégrer, **Engagements individuels** (outil à utiliser, rituel à instaurer)