

Formation Bien-être équin – Module Biomécanique de l’équitation

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

SHANTYOGA SARL
Cyrielle DIAZ
06.28.43.47.65
cyrielle@shantyoga.org

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :
Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Pour participer, nous vous demanderons de nous fournir : 1. une photocopie de votre licence de l'année en cours ou attestation de responsabilité civile pour la pratique de l'équitation 2. une photocopie de la RCPE (responsabilité civile propriétaire d'équidé) ou équivalent de l'année en cours Sans RCPE et/ou licence, nous vous ferons signer une décharge si vous souhaitez participer à la formation.

Prérequis pédagogiques :

Aucun

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

• Comprendre comment chacun fonctionne séparément pour fonctionner en harmonie ensemble. • Apprendre à conscientiser les zones de votre corps et dénouer les tensions, pour un mieux-être à cheval • Apprendre à utiliser le langage corporel • Affiner son ancrage et ses ressentis énergétiques, en travail à pied et monté • Comprendre les enjeux de l'équitation par l'acquisition de connaissances anatomiques et biomécaniques • Apprendre à pratiquer une équitation « juste » • Etablir une relation basée sur des ressentis plus fins.

Contenu et modalités d'organisation

Partie I- Biomécanique du cheval o Anatomie, physiologie et biomécanique équine – cours théorique et pratiques. Enjeux de l'équitation. o Apprendre à décrypter le corps et le mouvement de son cheval. o Description des exercices au sol de préparation physique et mentale du cheval, mêlant l'éthologie et le travail du dressage. o Mise en pratique des exercices d'assouplissement et de renforcement musculaire Partie II- Biomécanique du cavalier o Anatomie et biomécanique humaine – cours théorique et pratique, enjeux physiques de l'équitation. o Réflexion sur la notion de posture et d'assiette. o Prise de conscience de sa posture à cheval – trouver son centre d'équilibre et de stabilité Partie III- Posturologie et ressentis o Le yoga comme outils de compréhension de son corps o Le yoga comme soutien du cavalier : entre force et souplesse o Développer des ressentis de plus en plus fins de son corps, pour mieux communiquer avec son cheval o Posturologie à pied et à cheval o Travail sur le souffle, comme socle de stabilité et de lien entre le cavalier et le cheval Partie IV- Ethologie et dressage o Travail sur le lien entre posture physique et émotions du cavalier et celles de son cheval, à pied et monté. o Utilisation du langage corporel comme danse en couple. o Travail sur la relation cavalier cheval au travers d'une association d'éthologie et de dressage. Assouplissements et renforcements musculaires pour le cheval et le cavalier dans le travail monté

Parcours de formation personnalisable ?

Oui

Type de parcours

Modularisé

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Possibilité de s'inscrire aux 8 autres modules de la formation Bien-être équin : <https://www.shantyoga.org/formations-cheval-et-bien-etre-equin/>

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00310990	du 01/08/2022 au 27/12/2025	Saint-Martin- de-Gurson (24)	SHANTYOGA SARL		Non éligible	
00439544	du 01/02/2024 au 29/12/2028	Saint-Martin- de-Gurson (24)	SHANTYOGA SARL		Non éligible	