

# HIPPOTHÉRAPIE



**TIMING :** compte 1h-1h30 pour cette animation (à définir avec le manège).

Pas besoin d'être un grand cavalier pour accompagner les enfants dans un manège. Cependant rassure-toi, dans cette activité particulière, tu bénéficieras de l'aide du manège et des animateurs spécialisés qui sont habitués à encadrer des enfants, peu importe leur profil.

L'hippothérapie, c'est tout d'abord la rencontre entre un enfant, parfois porteur de handicap, et un animal qui a lui-même sa personnalité. Cette rencontre est extrêmement bénéfique. En plus du bol d'air que prend l'enfant et du contact encadré et privilégié avec le cheval, l'hippothérapie est une activité pleine de bienfaits. Elle permet à l'enfant de bouger et de se dépasser mais également de travailler sa relation à l'autre en acceptant, par exemple, certaines contraintes ou en le responsabilisant face à l'animal.

Les activités seront proposées par le manège ou le lieu d'accueil, cette fiche te permettra néanmoins d'avoir quelques balises en tête.

## MATOS :

- UN CHEVAL (ET OUI) ;
- UN NOMBRE IMPORTANT D'ANIMATEURS POUR ASSURER LA SÉCURITÉ DU JEUNE ;
- S'ASSURER QUE LE MATÉRIEL DE BASE ET SPÉCIFIQUE SOIENT FOURNIS PAR LE MANÈGE ;
- TOUT LE MATÉRIEL DE PROTECTION NÉCESSAIRE (BOMBE...).



### LE TRUC EN PLUS :

Dans ce type d'activité, ton rôle d'animateur reste essentiel. Ta force, c'est de connaître les enfants. Le manège va mettre ensemble un cheval et un enfant. N'hésite pas à donner ton avis si tu penses qu'un duo n'est pas bien assorti. Un cheval trop fougueux peut effrayer un enfant peu habitué, tout comme un cheval très calme avec un enfant turbulent peut ne pas fonctionner. Comme toujours, veille au bien-être de chacun. Tu peux bien évidemment prendre contact avec les parents de l'enfant pour voir s'il est habitué à ce type d'activité.

Tu dois également t'assurer que l'enfant respecte bien les règles de sécurité avant toute approche de l'animal : ne pas courir près du cheval, ne pas crier et ne jamais passer derrière lui sont des règles d'or.



## Tout est prêt? A toi de jouer...

Les règles de sécurité sont claires pour tout le monde, tu as tout le matériel, tout est organisé avec le manège et les animateurs spécialisés sont avec toi, les activités peuvent alors commencer.

### ON S'ÉCHAUFFE !

**Mini cavaliers, on brosse, on selle, on bride**

**Avant toute chose, l'enfant doit apprendre à connaître le cheval et inversement. Prendre soin du cheval est une façon douce de l'approcher et de l'appivoiser. Cette étape est essentielle.**

**Si tu remarques qu'un enfant n'est pas à l'aise, ne le force pas. Les animaux sont intuitifs et sentent la peur.**

**Accompagne l'enfant dans sa découverte de l'animal. Observer le cheval, le toucher, le caresser, le broser sont aussi des façons d'entrer en lien avec lui et font partie intégrante de l'activité. Avec douceur, tu peux amener l'enfant à se sentir plus confiant face à cet animal impressionnant.**

**Voici quelques étapes pour entamer ce lien :**

- Approcher le cheval;
- Brosser, curer les pieds, étriller la crinière et la queue;
- Seller et brider;
- Rester près du cheval;
- Le tenir par la longe;
- Aider l'enfant qui brosse et qui n'a pas d'appui sur les pieds.



## ON S'ÉLANCE... ET ON JOUE

### Mini cavaliers, on joue avec le cheval

**Monter à cheval n'est pas impératif pour passer un bon moment. Respecte le rythme de l'enfant. S'il ne sait pas ou ne veut pas monter à cheval, l'animal peut se déplacer en fonction de la position de l'enfant dans le manège. L'enfant peut, par exemple, tenir le cheval, le promener, le faire s'arrêter.**

### Mini cavaliers, en selle

**Soit l'enfant est capable de tenir les rennes et de guider son cheval, soit il a besoin d'aide et il faut prévoir un ou plusieurs animateurs à ses côtés. Quelle que soit sa situation, le manège peut proposer quelques petites activités :**

- Une promenade dans la nature.
- Arrêt-départ lorsque la musique s'arrête.
- Recherche d'équilibre en touchant différentes parties du cheval.
- 1,2,3 piano: l'enfant doit essayer de faire avancer le cheval petit à petit et s'arrête dès que l'animateur se retourne et le regarde.
- Changer de direction, tourner en rond, venir chercher un objet au centre.

Pendant que certains montent, n'oublie pas le reste du groupe et pense à animer ceux qui ne sont pas sur les chevaux. Prends le temps de discuter avec les enfants, de leur expliquer ce que tu sais des chevaux, de voir comment ils se sentent. Veille à ne pas trop te reposer sur les animateurs spécialisés du manège.

## CONCLUSION

L'hippothérapie laisse souvent un souvenir impérissable aux enfants.

Tu as participé à l'organisation de cette activité pleine de vertus et tu peux en tirer une grande fierté. Grâce à toi, l'enfant a pu stimuler sa motricité, améliorer sa posture, sa coordination, son équilibre, sa conscience corporelle. Tout aussi important, il a renforcé ses capacités relationnelles et sa confiance en lui par la relation avec un animal aussi doux qu'impressionnant.



MON EXPÉRIENCE

... NOTES

Lined writing area for notes.

