

QUOI DE NEUF ?

Nous espérons que tout le monde s'est bien remis des possibles excès des fêtes et que les chevaux ont bien vécu la vague de froid. Nous vous souhaitons le meilleur pour cette nouvelle année : que le soleil brille, que les chenilles disparaissent des pins, que les chevaux aient le pied sûr et que vous soyez tous heureux.

C'est au salon du cheval à Avignon que nous avons débuté l'année avec un comptoir bien rempli aux couleurs des Hautes-Alpes. Echanges et convivialité étaient les maîtres mots de ces rencontres entre professionnels et cavaliers du tourisme équestre. Nous avons également entamé de nombreuses réflexions autour de la promotion de la Route Napoléon à cheval avec nos collègues du 06, 04 et 38.

NOS PROJETS 2017

Nous débutons l'année 2017 avec enthousiasme, de multiples projets sur le feu :

Itinéraires : 5 jours dans le Champsaur, 9 jours dans le Queyras, une semaine autour du lac etc. Entre repérages et visites d'hébergements, nous comptons finaliser de beaux dossiers cette année.

Des demandes de devis sont également en cours pour installer plusieurs barres d'attache sur la route Napoléon et le dossier de demande de réfection des passerelles du canal a été envoyé à la mairie de Gap.

Communication : tout d'abord, maintenir ce que nous avons mis en place semble évident, nous souhaitons continuer à éditer cette newsletter, mettre à jour le site internet constamment et aider les structures équestres à valoriser leurs actions en faveur du tourisme équestre.

Nous souhaitons aussi trouver le temps de proposer des outils de lecture numérique pour les itinéraires créés.

Vie du comité : la bonne entente de l'équipe, le partage des idées et le bénévolat restent les points centraux du comité. Aidé de ses salariées, celui-ci met à disposition ses compétences auprès des acteurs du territoire et travail en cohésion avec les projets régionaux et départementaux.

A VOS AGENDAS !

Les trois dates à retenir !

Le 19 février : encore une année où il faut faire la danse de la neige pour notre **journée découverte ski-joëring** qui se déroulera à Saint-Léger-Mélèzes sur une piste dans les bois. Encore des sensations, de la rigolade et du vin chaud prévus pour ce dimanche !

Le 30 avril : venez tester vos compétences de randonneur pour la 2^e édition du TREC de Mont-Dauphin, championnat départemental. Avec son PTV dans l'enceinte de la place forte, ce TREC vous apportera un grand bol d'air frais, une architecture hors du commun, une ambiance décontractée et de nombreux défis ! Meneur ou cavalier, lancez-vous dans l'aventure !

Pour vous inscrire à ces deux folles journées, rendez-vous sur le site internet du CDTE : www.cdte05.ffe.com, rubrique **Evénements**, trouvez des informations sur les disciplines mais aussi toutes les infos pratiques de ces journées.

Du 2 au 5 juin : la CHEVAUCHEE 05 ! Cette année ouverte aux attelages ! 3 à 4 jours de randonnée et de découverte sur le territoire du Gapençais et de la Vallée de l'Avance. Un territoire de moyenne montagne aux coquelicots, vignes et vastes plaines verdoyantes où l'agriculture règne en maître, des forêts secrètes aux plateaux d'herbes folles, il ne reste plus qu'à le découvrir !

Un seul site pour vous renseigner et vous inscrire : www.chevauchee05.jimdo.com

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le phénomène Hans le Malin, le cheval qui savait compter. Hans est considéré comme l'un des phénomènes les plus célèbres de l'histoire de la science. A la fin du XIX^e siècle, un professeur Allemand nommé Wilhelm Von Osten voulut apprendre les mathématiques à des animaux.

Au cours de ses expériences, Hans le cheval révéla des compétences extraordinaires puisqu'il parvenait à résoudre des problèmes élémentaires en tapant le résultat avec son sabot.

Rebaptisé Hans le Malin, celui-ci attirait les foules et fit même la une du New York Times. A ce stade de notoriété, un comité de 13 scientifiques nommé « commission Hans » fut constitué pour étudier le phénomène et dévoiler la supercherie. Contre toute attente, le cheval répondait correctement même quand son maître n'était pas là ! Ils en conclurent donc que les compétences de Hans étaient authentiques.

Plus tard, le psychologue Oskar Pfungst découvrit que Hans se trompait plus souvent quand les interrogateurs s'éloignaient, il se trompait à chaque fois que les humains autour de lui ignoraient la réponse à la question. Pfungst comprit alors que la clé ne venait pas du cheval, mais des humains qui, inconsciemment, modifiaient leur posture et l'expression de leur visage à mesure que les coups de Hans s'approchaient de la bonne réponse. Quand le résultat souhaité était atteint, la tension des expérimentateurs disparaissait, et Hans le percevait à travers des signaux subtils que les hommes donnaient sans le vouloir.

Ainsi Hans n'y connaissait rien en math mais faisait preuve d'une sensibilité aiguë au langage corporel inconscient. Aujourd'hui, le phénomène « Hans le malin » définit les indices involontaires que l'on peut donner aux autres à travers notre langage corporel : avec un peu d'entraînement, certains peuvent détecter ces signaux avec presque autant d'acuité qu'un animal, comme les mentalistes, qui exploitent ces messages inconscients pour donner l'illusion de pouvoirs psychiques.

ZOOM SUR...

L'ÉQUITHÉRAPIE

Au fil des années, le potentiel guérisseur du cheval gagne en reconnaissance, de plus en plus de thérapeutes y font appel. En France, de nombreux hôpitaux publics utilisent la médiation équine. La plupart d'entre eux se tournent vers un centre équestre. Certains possèdent leurs propres chevaux, comme l'hôpital Saint-Jean de Dieu à Lyon et le centre hospitalier de Montfavet à Avignon.



Qu'est-ce que l'équithérapie ?

L'équithérapie est un accompagnement thérapeutique et /ou éducatif qui prend en considération la personne dans son entité physique et psychologique et qui utilise le cheval comme médiateur afin d'atteindre des objectifs fixés.

L'équithérapie s'adresse à toutes personnes, enfants, adolescents ou adultes en demande de soin, dans les domaines de la pathologie physique ou mentale, présentant des difficultés psychiques ou en rupture sociale. L'équithérapie peut concerner toutes personnes désireuses de vivre une complicité, de mener un travail avec le cheval pour repousser certaines limites, pour prendre confiance en soi.

L'équithérapie et la médiation animale dans les Hautes-Alpes

« J'ai connu l'équithérapie en tant que jeune cavalière dans le centre équestre où je montais. Ma monitrice d'équitation s'occupait de plusieurs groupes d'adultes polyhandicapés. Subjuguée et émerveillée de voir des personnes à mobilité réduite monter à cheval, cela m'a donné envie d'en faire mon métier. »

C'est à l'Equinox (Vitrolles) que Laëtitia et Justine, formées dans le domaine médico-social, accueillent des personnes à mobilité réduite « certaines personnes se présentent à l'Equinox avec le désir de pratiquer des séances en équithérapie mais pensent que ce ne sera pas possible à cause de leur handicap. Grâce au matériel adapté : lève-cavalier, selle adaptée... ces personnes bénéficient actuellement de séances régulières. »

Le lieu a entièrement été pensé pour accueillir des handicapés moteur (installations accessibles : parking, salle d'accueil, wc, dalle de préparation des chevaux et jusqu'au manège couvert). Lorsqu'un patient arrive à l'Equinox, Justine, diplômée en équithérapie, propose un projet personnalisé d'accompagnement en fonction des objectifs fixés avec le patient et le prescripteur, ceux-ci sont simples mais extrêmement bénéfiques :

- Favoriser la communication verbale et non verbale.
- Induire une prise d'initiative, une confiance en soi et valoriser l'individu.
- Améliorer le tonus musculaire, l'équilibre, la spasticité, la motricité fine.
- Favoriser la détente.
- Favoriser la perception du schéma corporel et le repérage dans l'espace.
- Favoriser la relation et la gestion des émotions.
- Se faire plaisir.

« Les contacts avec le cheval et la nature sont motivants, vivifiants et la rencontre avec le cheval est souvent synonyme d'épanouissement et d'acquisition de l'autonomie. C'est un animal non jugeant, rien dans son regard ou dans son attitude ne lui permet de percevoir le rejet, l'incompréhension. Il accepte la personne pour autant que celle-ci le respecte dans sa réalité de cheval. »

A Saint-Bonnet-en-Champsaur, aux Crins du Bonheur, l'équipe a souhaité également se tourner vers la médiation animale : « nous exerçons nos métiers dans le cheval depuis presque 20 ans, cette idée est venue doucement au fil de notre expérience. Nous étions de moins en moins intéressés par l'équitation classique et nous nous sommes tournés vers l'éthologie. Là nous avons découvert que le cheval était bien plus qu'un outil pour les sportifs. »

Là-bas aussi, on accueille les personnes souffrant de troubles divers (phobie, toc, troubles du comportement) mais aussi les personnes ayant d'autres souffrances (dépression, problèmes au travail, deuil, problèmes émotionnels...), toute personne cherchant à se ressourcer et trouver plus de confiance en soi.

Après avoir suivi l'enseignement *Epona* de Monique Miserez, Valérie, des Crins du Bonheur, a mis au point une méthode intitulée « La Vérité dans la paix ». Ce programme se divise en cinq ateliers (un par jour) : Atelier de respiration – être aimé / atelier de position du corps – harmonie / atelier expression – parole et écoute / atelier écriture et peinture – cicatrifier / atelier nature – être fort.

Les séances sont composées de 1 à 3 personnes maximum pour un travail individuel, en toute intimité. Ce qui est essentiel car beaucoup d'émotions sont libérées. Valérie nous raconte : « Je suis particulièrement touché par le fait que l'alchimie se fasse toujours aussi bien entre les personnes et les chevaux. Je n'attribue jamais les chevaux ou les poneys, je laisse les personnes être attirées par l'un d'eux. J'ai remarqué que le passé des animaux est souvent semblable à celui des personnes, il y a aussi des ressemblances de caractère, d'attitude. C'est très bluffant car les personnes découvrent les animaux pour la première fois et pourtant les couples se forment sur les similitudes. »

Bref historique (source Wikipédia)

Bien que les propriétés thérapeutiques du cheval ont été mentionnées dès l'Antiquité, cette pratique, oubliée au Moyen-Âge, est mentionnée dans de nombreuses œuvres de la Renaissance, notamment l'encyclopédie de Diderot. L'une des premières études sur l'équitation thérapeutique a été menée en 1870 et conclut que l'équitation apporte un bénéfice pour traiter l'hémiplégie, la paraplégie et divers troubles neurologiques (R. Chassaing). Parmi ce sont les pays scandinaves (Norvège puis Danemark) qui ont œuvré au développement et à la reconnaissance de l'équithérapie moderne (1955-1956). L'ouvrage *La Rééducation par l'équitation* publié en 1973 par Renée de Lubersac, psychomotricienne, et Hubert Lallery, masseur-kinésithérapeute, marque l'arrivée en France d'une discipline thérapeutique nouvelle. Après la création de la Fédération nationale des thérapies avec le cheval (1986), La création de la Société Française d'Equithérapie en 2005, apporte un nouveau regard sur les pratiques de soin associant le cheval. Après le soin médical, qui se voit ancré par l'appoint des différents domaines, c'est à présent le soin psychologique et de la psychothérapie à l'utilisation du cheval en thérapie.



ACTUS...

FÉVRIER

11 : Parcours de régularité (matin), Balade au clair de lune

12 : Balade à l'aube et au crépuscule

13 : Balade 2h (matin), Parcours d'orientation (après-midi)

avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)

13-16 : Stage Galops de Pleine Nature avec Equiterra (06 32 64 92 43)

14 : Balade nature (matin), Parcours de régularité (après-midi)

15 : Randonnée journée « Pelleautier / Manteyer »

avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)

Balade à cru avec Céuze Equitation (06 08 82 81 15)

16 : POR (matin), Balade ½ journée débutants (après-midi)

17 : Balades ½ journée confirmés (matin), Balade 2h débutants (après-midi)

avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)

Stage travail à pied avec Equiterra (06 32 64 92 43)

Entraînement d'endurance (matin), Balade crêpes (après-midi)

avec Céuze Equitation (06 08 82 81 15)

18 : Sortie type endurance (matin), Balade contée (après-midi)

19 : Randonnée à la journée « La crête de Charance »

avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)

Journée découverte ski-joëring avec le CDTE 05 et les Ecuries des Ecrins (06 75 16 33 43)

Stage secourisme équin (26, Marches) avec le CDTE 26 (06 69 49 59 11)

20 : Balade nature (matin), Balade ½ journée confirmés (après-midi) avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)

Journée poney, jeux et balade avec Equiterra (06 32 64 92 43)

20-21 : Stage entraînement TREC avec Equiterra (06 32 64 92 43)

21 : Balade 2h confirmés (matin), Parcours d'orientation (après-midi)

22 : Randonnée à la journée « Col de Geize / Col Bayard »

23 : Parcours de régularité (matin), Balade ½ journée débutants (après-midi)

avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)

Journée découverte Galops de Pleine Nature avec Céuze Equitation (06 08 82 81 15)

24 : Balade crêpes (après-midi) avec Céuze Equitation (06 08 82 81 15)

Journée carnaval avec Equiterra (06 32 64 92 43)

POR (matin), Balade nature (après-midi)

25 : Sortie type endurance (matin), Balade contée (après-midi)

26 : Balade 2h débutants (matin), Balade déguisée Carnaval (après-midi)

avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)

MARS

1 : Balade ½ journée confirmés (matin), Balade déguisée Carnaval (après-midi)

4 : Parcours d'orientation à cheval (matin), Balade 2h confirmés (après-midi)

5 : Randonnée à la journée « La Roche des Arnauds »

8 : Balade nature (matin), Balade 2h intermédiaires (après-midi)

11 : Parcours de régularité (matin), Balade au crépuscule

12 : Balade ½ journée débutants (matin), Balade au clair de lune

15 : Balade à l'aube, Balade ½ journée intermédiaires (après-midi)

18 : POR (matin), Balade contée (après-midi)

19 : Balade nature (matin), Balade contée (après-midi)

22 : Balade 2h confirmés (matin), Balade contée (après-midi)

25 : Sortie type endurance (matin), Balade 2h débutants (après-midi)

26 : Randonnée à la journée « Pelleautier / Manteyer »

29 : Balade 2h intermédiaires (matin), Balade contée (après-midi)

avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)

Une idée rando, un stage ? N'hésitez pas à nous envoyer un message !

Retrouvez toutes nos actus sur le site internet du CDTE rubrique « Evénements »



EN SAVOIR + :

L'ÉQUINOXE
Equithérapie
Lieu dit Gerlet 05110 Vitrolles
Justine et Laëtitia Rueff-Jambert
06 14 58 82 56 / 06 63 73 26 83
equinox.gerlet@gmail.com

LES CRINS DU BONHEUR
Médiation Équine
Centre Equestre - Les Combes
05500 Saint Bonnet en Champsaur
06 87 80 91 86 / 04 92 21 42 30
lescrins05@orange.fr