



# Information

## Cours Enfants

### Présentation

La Paloma est un lieu de rencontre entre le cheval et l'humain, où chacun est considéré selon ses besoins. Notre expérience et nos qualifications professionnelles nous confirment année après année la valeur d'un enseignement que nous dispensons en petits groupes, permettant de respecter l'individualité et le potentiel de chacun. Dans cet esprit, nous proposons un enseignement pour les enfants de 2 à 18 ans élaboré en vue d'une approche progressive et holistique du cheval et de l'équitation. La relation entre l'enfant et le cheval, entre les enfants, tout comme celle entre l'enfant et lui-même, occupent une place centrale dans les activités proposées à la Paloma.

- \* Découvrir le cheval, ses besoins et son mode de vie à La Paloma
- \* Apprendre et intégrer les règles de sécurité auprès des chevaux
- \* Apprendre à communiquer avec le cheval et comprendre ses comportements
- \* Apprendre les soins de base
- \* Développer la motricité et l'équilibre
- \* Apprendre à utiliser la respiration
- \* Développer la coopération avec d'autres enfants
- \* Comprendre et cultiver le respect de soi, des autres et de la nature...

...sont les fondamentaux de tous nos cours.

### La P'tite Paloma, jardin d'enfants pour les 2 à 5-6 ans

La P'tite Paloma est un projet éducatif sur une année, d'immersion dans la nature et en compagnie des poneys. Les activités de ce projet sont multiples et adaptées à cette tranche d'âge ; elles vont du jeu ou du dessin, jusqu'à la promenade sur les poneys, en passant par tout ce qui est lié au quotidien de la vie avec les chevaux et dans la nature.

La P'tite Paloma a lieu par tous les temps, depuis la rentrée scolaire en septembre jusqu'aux grandes vacances d'été suivantes. Cette formule nous permet d'offrir aux enfants la régularité nécessaire à l'intégration des expériences et suffisamment de temps pour vivre pleinement cette rencontre avec les chevaux et la nature. C'est la meilleure introduction possible pour les tout-petits !



## Cours pour les « nouveaux venus » et les enfants jusqu'à 10-12 ans

Pour tous les nouveaux élèves dès environ 5 ans, indépendamment de leurs expériences antérieures. Ces cours regroupent de trois à quatre enfants pendant une séance d'une heure et demi.

Chaque enfant venant avec des besoins et des connaissances différentes, les enseignantes adaptent le cours autour de différentes activités :

- \* Observation du troupeau, prise de contact avec les chevaux dans la stabulation
- \* Pansage et soin du cheval selon ses besoins
- \* Guider un cheval à pied à travers un parcours, avec ou sans cavalier
- \* Balade à pied, à cheval ou en attelage
- \* Monte à cru, initiation à la selle et au matériel
- \* Voltige
- \* Longe d'assiette
- \* Initiation au Tellington TTouch®
- \* Rangement et nettoyage du matériel
- \* Entretiens divers des lieux de vie et de travail des chevaux
- \* Introduction théorique à la physiologie et à l'éthologie du cheval

## Ensuite...

À partir de l'âge de 10-12 ans, la maturation physique, émotionnelle et mentale de l'enfant lui permet de développer et de perfectionner en finesse et en sécurité l'acquisition et la pratique de l'équitation différenciée® quelle que soit la discipline envisagée:

- \* Travail en liberté/longe/Tellington TTouch®
- \* Voltige
- \* Longe d'assiette
- \* Anatomie, physiologie et éthologie du cheval
- \* Travail en extérieur
- \* Travail sur le plat
- \* Gymnastique d'obstacle
- \* Travail avec des chevaux en formation, âgés, ou en réhabilitation
- \* Entretien et soin des chevaux, du matériel et des lieux
- \* Rallyes et TREC

# Information

## Cours adultes



### Présentation

La Paloma est un lieu de rencontre entre le cheval et l'humain, où chacun est considéré selon ses besoins. Notre expérience et nos qualifications professionnelles nous confirment année après année la valeur d'un enseignement que nous dispensons en respectant l'individualité et le potentiel de chacun. Dans cet esprit, nous proposons une approche progressive et holistique du cheval et de l'équitation. La relation entre l'humain et le cheval occupe une place centrale dans les activités proposées à La Paloma. Afin de satisfaire à nos exigences, nos cours pour adultes sont des cours privés.

### Inhérent aux cours

Lors de nos cours vous êtes amené à faire connaissance avec le cheval, son éthologie, son milieu de vie à La Paloma et à apprendre les gestes quotidiens liés au travail avec lui :

- \* Approche du cheval en groupe
- \* Pansage
- \* Choix et pose du matériel
- \* Apprentissage de la sécurité

Au fur et à mesure de la consolidation de ces apprentissages intégrés à vos premiers cours d'équitation, vous serez invité à profiter d'un moment privilégié avec votre cheval en le préparant, seul, à votre rythme avant votre cours.

### Contenu

Apprentissage du dialogue équestre avec le cheval, à terre comme à cheval, dans toutes les disciplines de base :

- \* Travail en main
- \* Travail en liberté
- \* Longe différenciée®
- \* Tellington TTouch®
- \* Équitation différenciée®
- \* Équitation d'extérieur
- \* Longe d'assiette

# Association Les Ailes de La Paloma



Soutenez-nous !



La Paloma a la chance d'avoir pu mettre en place une association afin de :

- \* Pouvoir accueillir et soigner des chevaux en difficulté : la plupart de nos chevaux sont rescapés de situations difficiles
- \* Subvenir aux besoins de nos chevaux d'école que nous chouchoutons jusqu'à la fin de leur vie, à La Paloma
- \* Permettre l'accès aux activités de La Paloma à des enfants et des adultes en situation difficile
  - \* Encourager et développer la formation dans le monde du cheval

Participez à la réalisation de ces projets en devenant membre de l'association !  
Suivez-nous et inscrivez-vous sur [www.lesaillesdelapaloma.ch](http://www.lesaillesdelapaloma.ch) et sur  Facebook

Écurie La Paloma Sàrl,  
Ch. Du BonBernard 6  
1169 Yens

[www.lapaloma.ch](http://www.lapaloma.ch)