

## *Equitation / Equithérapie*

Cela fait 6 ans que les résidents vont au Centre Equestre de St Christophe en Bresse. Tous les mois, deux groupes dans chaque bâtiment de trois résidents font cette activité. Certains montent, d'autres font de la calèche. De juin à septembre ceux qui ne participent pas le reste de l'année peuvent faire de la Calèche.

Ce projet est très important, le contacte avec le cheval est bénéfique et certains résidents ont bien progressé.

L'équitation apporte des bienfaits au niveau physique, psychologique et relationnel.

- **Niveau physique** : l'équitation permet de développer sa musculature, son endurance, sa posture, son autonomie. C'est un sport tonique, de synchronisation, d'équilibre, de dépassement de soit.
- **Niveau psychologique** : cette pratique permet de canaliser son énergie, de s'adapter, d'être patient, d'avoir confiance en soi, de connaître les différents modes de communication, de se décontracter, d'écouter, de se concentrer, d'être responsable, d'augmenter ses capacités d'attention, de faire face aux échecs, de contrôler ses émotions, de prendre conscience de son corps et de son image.
- **Niveau relationnel** : le cheval nous permet de prendre contact avec l'entourage donc de s'intégrer dans un groupe, d'instaurer une relation de confiance.

Les buts de cette activités sont que les résidents puissent s'extérioriser, prendre du plaisir, communiquer, apprendre la patience, libérer leurs émotions et leurs tensions.

Chaque résident a un handicap différent et a différentes capacités, les objectifs sont propres à chacun.

Tous les ans les groupes changent suivant l'évolution ou non du résident et si celui-ci souhaite continuer ou pas.

