

# LIVRET D'ACCUEIL

*Pour ton*

*SEJOUR RESSOURCES*

*EQUI-CONFIANCE*



*Par Mathilde Carmona*

## Sommaire

1 Le séjour « RESSOURCES EQUI-CONFiance » qu'est ce que c'est ? .....	3
2 Notre famille.....	4
3 Notre maison.....	6
4 Les animaux.....	7
5 Ton séjour .....	9
1. La durée.....	9
2. Les activités .....	9
a. <i>Les incontournables</i> .....	9
- <i>Activités avec les poneys ou chevaux</i> .....	9
- <i>Activités participatives à la maison</i> .....	9
b. <i>Les activités à choisir</i> .....	9
c. <i>Exemple de programme</i> .....	10
3. Les informations à me transmettre.....	10
a. <i>Tes informations personnelles</i> .....	10
b. <i>Ton projet de séjour ressources Equi-Confiance</i> .....	10
4. Dans ta valise !.....	13
5. Concrètement où ça ce passe ?.....	13

## 1 Le séjour « RESSOURCES EQUI-CONFIANCE » qu'est ce que c'est ?

Le séjour que tu vas vivre, je l'ai appelé « *séjour ressources Equi-Confiance* ». Je l'ai appelé ainsi, car ce que je propose au cours de ce séjour, avec les chevaux, c'est d'apprendre à mieux se connaître, à se faire plus confiance, en découvrant par exemple quelles sont nos ressources (nos points forts, nos qualités, ce sur quoi on peut compter à l'intérieur de nous ou autour...).

L'objectif de ce séjour est qu'il t'aide à te sentir mieux en toi et avec les autres. Les poneys et les chevaux nous aident beaucoup pour tout ça. Tu peux être tranquille : avec mon accompagnement et celui des chevaux, tout cela se fait tout seul, très facilement !

En plus d'être un séjour avec les poneys et chevaux, c'est aussi un séjour familial. En effet, tu seras accueilli chez nous, dans notre famille (que je te présente en détail dans les pages qui viennent). Ca aussi c'est important pour moi, car j'aime beaucoup partager avec les enfants : des jeux, des activités, des tâches du quotidien... Vous avez toujours plein de choses à me montrer ou m'apprendre (même si vous pensez parfois que non) et moi j'ai aussi tout plein de choses à partager avec vous.

Déjà les photos et les textes qui suivent t'en donneront une idée ☺ !

## 2 Notre famille

Nous vivons habituellement à quatre bipèdes à la maison : Marcus et Rita, mes deux enfants, Arnaud, mon compagnon et moi, Mathilde. Nous vivons aussi avec deux quadrupèdes, Guizmo et Bianca, nos deux chiens.



Marcus est âgé de 9 ans. Rita est âgée de 7 ans.

Il est possible que tu ne les rencontres pas, car pendant les séjours, Marcus et Rita sont généralement en vacances chez leurs grands parents.



Arnaud a 36 ans. Il travaille comme enseignant d'équitation et accompagnant de jeunes en difficultés. Il aime aussi la guitare, les jeux de société et les films en tout genres !





De mon côté, j'ai 35 ans. Je suis équitérapeute, coach et travailleur social. Equithérapeute cela veut dire que j'accompagne des enfants, des adultes et des personnes âgées pour les aider à aller mieux, à régler leurs problèmes, à trouver leurs solutions et cela en partenariat avec mes chevaux que je te présenterai un peu plus loin.

Nous sommes une famille plutôt dynamique. Nous aimons passer du temps dehors. Nous cuisinons beaucoup à base d'aliments naturels, de légumes de saisons... Nous apprécions passer du temps à jouer à des jeux de société. Nous n'avons pas de télévision à la maison et les enfants n'ont pas de consoles ou de jeux vidéos. Lorsque nous sommes affairés à des tâches auxquelles ils ne peuvent pas prendre part, nous les encourageons à s'occuper par eux-mêmes : des jeux divers ou du dessin, des puzzles, des jeux de construction...

En soirée, après le repas, en hiver nous jouons aux jeux de société ou lisons. Aux beaux jours, nous pouvons sortir pour des balades.

### 3 Notre maison

Nous habitons une maison située dans un lotissement d'une ville moyenne. Elle est organisée sur 2 étages. Elle est composée au rez-de-chaussée d'une cuisine ouverte sur séjour, d'une chambre, d'une salle de bain et d'un WC. A l'étage, se situent trois chambres et un WC.





#### 4 Les animaux

- Nos deux chiens : Guizmo et Bianca. Guizmo accompagne Arnaud dans presque toutes ces activités et Bianca reste le plus souvent à la maison car elle est très âgée (bientôt 15 ans) :



- 5 de nos 9 équidés – 3 poneys et 6 chevaux : Ils vivent au pré toute l'année. Leurs prés se situent au centre équestre Brette-les-Pins auquel nous nous rendrons chaque jour.

- Vador et Tango



- Ladydi et Puppy



- Jacana



## 5 Ton séjour

### 1. La durée

Ton séjour se déroulera sur cinq jours et quatre nuits. Généralement du lundi au vendredi mais cela peut différer en fonction de ton propre planning. C'est un séjour d'une courte durée car il demande un investissement important de ta part. Ce n'est pas uniquement un séjour classique de vacances. Tu vas le comprendre, je l'explique juste après. Par contre il peut être intéressant que tu reviennes une ou plusieurs fois si tu le souhaites, pour continuer ce que tu auras découvert ici et poursuivi ailleurs.

### 2. Les activités

Ton séjour est principalement organisé autour d'activités avec le poney ou le cheval. Te seront également proposées d'autres activités de loisirs.

#### a. Les incontournables

##### - *Activités avec les poneys ou chevaux*

Chaque jour, qu'il fasse un temps splendide ou bien qu'il vente et qu'il pleuve, nous passerons au moins une demi-journée auprès des chevaux. Nous irons les chercher au pré, nous en occuperons, réaliserons une activité avec eux, puis les ramènerons au pré. En fonction de tes possibilités, tu m'aideras à donner à manger aux chevaux si c'est nécessaire ou à nettoyer leur abri.

Avec les poneys, je te proposerai des activités amusantes et différentes tous les jours. Par contre, je ne t'apprendrai pas à monter à cheval parce que je trouve extraordinaire tout ce que l'on peut faire avec eux en dehors de l'équitation et aussi, parce que je ne suis pas monitrice d'équitation. Je te ferai découvrir d'autres choses avec les chevaux. Tu pourras monter si tu le souhaites ou pas forcément. On peut faire beaucoup d'activités avec les poneys sans monter sur leur dos.

##### - *Activités participatives à la maison*

Chacun, en fonction de ses possibilités, participe à la vie de la maison. Tu pourras prendre part ou seras sollicité pour mettre le couvert, le débarrasser et préparer les repas. Nous comptons également sur toi pour entretenir et ranger ta chambre le temps de ton séjour.

#### b. Les activités à choisir

En dehors des activités avec les poneys et chevaux, nous pourrons également, en fonction des envies de chacun, aller à la piscine, faire du vélo, aller au city park du village (terrain basket / hand), aller courir dans les chemins, faire de la peinture, aller au cinéma, jouer à des jeux de société.

### c. Exemple de programme

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin Activités à partir de 10h	Arrivée  Installation à la maison	Construction collective d'un parcours  Réalisation du parcours en main	Présentation des poneys devant Jury	Atelier peinture avec les poneys, à l'image des indiens  Relaxation ou défi cowboy	Rangement des chambres  Initiation voltige
Midi Vers 13h	A la maison	Au centre équestre	A la maison	Au centre équestre	Maison ou centre équestre
Après midi Activités à partir de 14h30 / 15h	Départ pour le centre équestre pour : pansage des poneys et 1ères expériences de communication avec eux	Réalisation du parcours montée en binôme  Massage des chevaux	Piscine ou activités extérieures	Balade montée	Création plastique des souvenirs  Départ
Diner	Vers 20h				
Soir	Jeux de société // défi puzzle	Jeux de société // défi puzzle	Jeux de société // défi puzzle	Soirée extérieure	

*Programme donné à titre indicatif et susceptible de modification en fonction de la météo et des choix des participants.*

### 3. Les informations à me transmettre

Entre adultes, nous nous transmettons les informations générales, classiques. Comme ce séjour est le tien, que c'est toi qui va le vivre, j'aimerais que tu puisses, toi, exprimer des choses plus personnelles. Voilà à quoi je pense :

#### a. Tes informations personnelles

Afin de préparer ton séjour à la maison, je t'invite à me communiquer tout ce qui pourrait m'être utile : quelles sont tes habitudes de vie, tes besoins de repos, tes habitudes alimentaires... Qu'est ce que tu aimes ou détestes faire ? Qu'est ce que tu voudrais que je sache de toi avant que tu arrives...

#### b. Ton projet de séjour ressources Equi-Confiance

Comme le séjour ressources est un séjour différent des séjours de vacances habituels, j'imagine que tu t'y es inscrit pour quelques raisons particulières.

Pour préparer ton séjour, je t'invite à y réfléchir un petit peu et si tu veux bien, peut être en parler avec un adulte, qui pourra t'aider si besoin à écrire quelques mots.

Tout d'abord, peut-être peux-tu penser à pourquoi tu as choisi ce séjour et qu'est ce que tu attends de ce séjour ?

Ensuite, peut être y a-t-il des choses que tu aimerais bien changer te concernant ou concernant tes relations avec les autres ? Ce peut être des difficultés à jouer avec les autres, ce peut être des disputes qui reviennent souvent, ce peut être des émotions qui débordent trop souvent... Le sujet des émotions est un thème sur lequel nous jouerons avec les poneys. Car ils aiment bien que l'on se libère de ce qui nous tracasse. Comme cela, nous sommes plus légers !

Donc pour te faciliter la tâche voici un petit tableau qui regroupe toutes les questions que je me pose. Tes réponses me permettront de préparer ce qu'il faut pour que tu te sentes bien, car c'est ma priorité ! Si tu as envie d'ajouter d'autres informations ou que tu n'as pas de réponses pour certaines de ces questions, libre à toi :

Et si on commençait par faire un peu connaissance ?		
Le thème des questions	Les petites questions de Mathilde	Tes réponses à toi
Les repas	Qu'aimes-tu manger au petit déjeuner ?	
	Quels sont tes repas préférés ?	
	Qu'est ce que tu n'aimes pas manger ?	
	As-tu un régime alimentaire particulier ?	
Le programme	Quels sont tes besoins de repos ? (heure de coucher, lever, temps de repos en milieu de journée...)	
	Qu'est ce que tu aimes faire ?	
	Qu'est ce que tu détestes faire ?	
Te concernant	Qu'est ce que tu voudrais que je sache de toi avant que tu arrives ?	
	As-tu un objectif déjà décidé pour ce séjour ? Si oui, le(s)quel(s) ?	
Santé	As-tu des particularités concernant ta santé ? allergies ? traitement ? ... Si oui, lesquels ?	
Autre		

#### 4. Dans ta valise !

En fonction de la saison, tu choisiras tes vêtements : tee shirt, casquette & crème solaire ou pull bien chaud, gros manteau & couvre-chef.

Ce qui est important pour les activités avec les poneys :

- Les bottes idéalement d'octobre à avril et, ou, des chaussures fermées qui protègent bien les pieds.
- Gants, écharpe, bonnet ou casquette, crème solaire.
- Pantalons souples et non glissants pour se mettre à cheval facilement et être confortable à dos de poney.
- Imperméable : il est possible que même sous la pluie l'on profite des poneys, mieux vaut s'équiper au cas où.

Ce qui est important pour ton confort :

- Tes chaussons
- Ta trousse de toilette, ta serviette de toilette
- Ton pyjama
- Une tenue confortable pour le soir ou une robe de chambre
- Une tenue et des chaussures pour sortir (pas ceux du grand bal, juste des habits de tous les jours)

Au cas où :

- Tes affaires de piscine : maillot de bain, serviette de piscine, bonnet, lunettes.

Ce que je fournis :

- Le casque pour les activités montées

#### 5. Concrètement où ça ce passe ?

Je t'ai écrit bien des choses mais il te manque encore un élément clé : l'adresse. Alors voici où me trouver :

10 rue de la Petite Brosse, 72220 Ecommoy.

(Les Gps vous emmènent parfois un peu trop loin dans la rue. Pour repérer la maison, c'est très facile, c'est la plus ancienne du lotissement, en renforcement par rapport à la route, sa façade est aussi grise et tachée, ce n'est pas très avantageux mais ce sera bientôt mieux ! En cas de besoin, je suis joignable au 06.85.59.43.47.).

Voilà, tu es arrivé en fin de lecture ! Je te remercie d'avoir tenu bon jusque là. J'ai hâte de te rencontrer et en attendant je suis disponible pour répondre à toutes tes questions, que ce soit au téléphone ou par mail. Comme tu préfères.

Je te dis maintenant à très bientôt !

Mathilde