Programme de formation professionnelle

Shiatsu Équin – Niveau 1

Action entrant dans le champ de la formation professionnelle continue – Art. L.6313-1 du Code du travail

1. Objectifs de la formation :

Objectif principal : Acquérir les bases techniques, posturales et énergétiques du shiatsu équin afin de réaliser une séance complète de relaxation et détente du corps du cheval, et de démarrer l'harmonisation énergétique sur un cheval, en autonomie supervisée.

Objectifs secondaires : À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Adopter et maintenir une posture de praticienne sécuritaire, ergonomique et efficace.
- Comprendre et appliquer les notions fondamentales de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) adaptées au cheval.
- Réaliser un pansage énergétique complet pour préparer le corps et l'esprit du cheval au travail.
- Appliquer les techniques de relaxation et de détente globale pour améliorer le bien-être et la disponibilité corporelle du cheval.
- Identifier, localiser et travailler le méridien Vessie.

Finalité professionnelle : Cette formation constitue la première étape de l'acquisition des compétences nécessaires à une pratique professionnelle du shiatsu équin. Elle s'adresse aux personnes souhaitant découvrir la discipline dans une perspective de reconversion, de diversification d'activité ou d'amélioration de leurs compétences dans le domaine du bien-être équin, du soin animalier ou de l'accompagnement par le cheval.

2. Public visé :

Toute personne souhaitant découvrir le shiatsu équin dans un cadre professionnel, en vue :

- D'une future professionnalisation dans les métiers du bien-être animal.
- D'une diversification d'une activité existante dans le monde équin.

3. Prérequis :

Aucun prérequis technique ou théorique. Une expérience minimale dans la manipulation et l'approche des chevaux est recommandée.

4. Durée, dates et lieu :

- Durée totale : 14 heures sur 2 jours
- Dates : à définir selon le participant
- Lieu : Domaine du Réganel – Les Matelles (34)

5. Contenu pédagogique détaillé :

Jour 1 (7 heures)

Objectif : Découvrir les notions essentielles pour la relaxation du cheval et la posture du praticien

Matin (3h30) – Introduction, bases fondamentales, et préparation du praticien

- **Présentation du shiatsu équin** :
  - Historique, origines, philosophie, et place dans le bien-être animal.
- **Notions essentielles de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)** appliquées au cheval :
  - Circulation du Qi et rôle des méridiens.
- **La posture du praticien** :
  - Positionnement, ancrage, respiration et efficacité du geste.
  - Prévention des tensions physiques et optimisation de l'efficacité des pressions.
  - Qualité du toucher et intention énergétique.
- **Exercices pratiques** de DO-IN, d'ancrage, respiration et centrage avant intervention.
- **Le pansage énergétique :**
  - Objectifs, techniques, zones de passage, observation des réactions du cheval.
- **Exercices pratiques** du pansage énergétique sur le cheval.

Après-midi (3h30) – Techniques de détente et MTC

- **Techniques de relaxation et détente de l'arrière-main :**
  - Techniques de massage de relaxation et de détente : les gestes spécifiques (pressions, pétrissages, palper-rouler, relâchement des tissus, étirements) visant à détendre les chaînes musculaires, calmer le système nerveux et préparer l'ensemble du corps du cheval au travail énergétique des méridiens.
  - Travail sur les chaînes musculaires pour favoriser le relâchement global.
- **Mise en pratique encadrée sur les chevaux avec feedback individuel.**
  - Mise en situation avec retours individualisés. Ajustement de la posture, du rythme et de la qualité du contact en fonction des réactions du cheval.
- **Notions essentielles de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)** appliquées au cheval :
  - Les 5 éléments et leur influence sur le corps et l'esprit.
  - Les 5 saisons, leurs interactions et influences sur le cheval.
  - Lien entre physique, émotionnel et énergétique chez le cheval.

Jour 2

Objectif : Réaliser une détente complète du cheval et harmoniser le méridien Vessie

Matin (4h00) – Le méridien Vessie

- **Techniques de relaxation et détente de l'avant-main :**
  - Techniques de massage de relaxation et de détente : les gestes spécifiques (pressions, pétrissages, palper-rouler, relâchement des tissus, étirements) visant à détendre les chaînes musculaires, calmer le système nerveux et préparer l'ensemble du corps du cheval au travail énergétique des méridiens.

- Travail sur les chaînes musculaires pour favoriser le relâchement global.

- **Introduction au méridien Vessie :**
  - Localisation, tracé complet, points majeurs, fonctions énergétiques.
  - Rôle dans la détente physique et la circulation énergétique.
- **Repérage anatomique sur le cheval :**

Localisation précise sur le corps de l'animal à l'aide de repères visuels, mise en lien avec les fonctions énergétiques principales, indications pratiques selon les déséquilibres observés.

- **Techniques d'activation des points :**

Application de pressions spécifiques et de stimulations manuelles visant à réharmoniser le méridien. Observation des réactions corporelles et énergétiques du cheval

- **Pratique encadrée du tracé complet du méridien Vessie sur les chevaux :**

Consolidation des gestes et du ressenti énergétique, en supervision individuelle pour affiner la précision du geste et la qualité de présence.

Après-midi (3h00) – Séance complète et autonomie

- **Réalisation d'une séance complète de shiatsu niveau 1 :**
  - Techniques de détente et de relaxation sur l'ensemble du corps du cheval.
  - Travail sur le méridien Vessie.
  - Mise en situation avec retours individualisés. Ajustement de la posture, du rythme et de la qualité du contact en fonction des réactions du cheval. Développement du ressenti énergétique pour affiner l'action sur les points.
- **Développement de l'autonomie** :
  - Observation, analyse des besoins du cheval, choix des gestes, adaptation au cheval.
  - Adaptation de la posture du praticien à la sécurité.
- **Debriefing collectif et feedback personnalisé**.
- **Conseils pour continuer la pratique après le stage** et préparer le passage au Niveau 2 dans une dynamique de montée en compétences.

6. Modalités pédagogiques :

- Alternance de théorie et de pratique sur chevaux.
- Exercices guidés, démonstrations et mises en situation réelles.
- Retours individualisés grâce à un groupe limité à 6 participants.

7. Accueil des publics en situation de handicap :

Lorsque nécessaire, un aménagement personnalisé pourra être proposé ou un réajustement des modalités pédagogiques sera envisagé, en lien avec des partenaires spécialisés si besoin. Chaque demande fera l'objet d'un échange préalable afin d'identifier les besoins spécifiques et d'évaluer les possibilités d'adaptation, en tenant compte : de la nature de la formation, du lieu et des conditions de pratique, des ressources disponibles. Si besoin, l'organisme pourra orienter vers des structures ou ressources adaptées. Pour toute demande, merci de contacter la référente handicap de l'organisme : Élisa Bur, par mail ellie@lapetitevoix.fr.

8. Modalités d'évaluation :

- Évaluation en début de formation : échanges et observation pour identifier le niveau initial, les expériences passées avec les chevaux et les attentes de chaque participante.
- Évaluations tout au long de la formation : observation continue lors des mises en pratique, retours individualisés, corrections en temps réel pour ajuster la posture, la technique et la qualité du toucher.
- Évaluation de fin de formation : réalisation d'une séance complète de shiatsu de niveau 1 sur un cheval, intégrant les techniques de relaxation et le travail sur le méridien Vessie, portant sur la posture, la précision, la sécurité, l'intention et l'adaptation au cheval, réalisée par observation directe et feedback personnalisé.
- Remise d'une attestation de fin de formation attestant de la participation, et des objectifs de la formation.

9. Formatrice :

Élisa Bur, gérante de l'organisme de formation, est praticienne en shiatsu équin certifiée depuis 2023 par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST).

Représentante régionale en Occitanie du Syndicat des Praticiens en Shiatsu Équin et Animalier depuis 2024, elle œuvre pour la reconnaissance et la qualité de la pratique professionnelle dans le domaine du bien-être équin.

Elle est également l'auteure de l'ouvrage *« Son corps te parle – Décode son langage »* (LPV Éditions, 2023), qui explore la relation corps-esprit chez les couples cavaliers/chevaux au travers du prisme du shiatsu.

Elle dispense des formations alliant exigence technique, cadre professionnel et respect de l'animal, dans une démarche sensible et engagée.

10. Moyens techniques et pédagogiques :

- **Lieu d'utilisation** : site adapté à la pratique équine, mis à disposition par un établissement recevant du public et disposant des infrastructures nécessaires à la tenue d'une formation professionnelle (carrière, paddocks, espace d'accueil). Labels qualité : École Française d'Équitation (EFE), Cheval Qualité France (CQF) et Bien-Être Animal de la Fédération Française d'Équitation (FFE).
- **Chevaux** : chevaux de la formatrice mis à disposition pour la formation.
- **Matériel pédagogique** : tableau, fiches pédagogiques, supports imprimés, fiches pratiques.
- **Outils complémentaires** : groupe de discussion privé post-formation pour échanges et suivi des acquis.

11. Débouchés professionnels visés :

- Pratique personnelle dans le cadre d'un projet de professionnalisation.
- Première étape d'un parcours de formation en shiatsu équin.
- Acquisition de compétences transversales et transférables pour les professionnels du monde équin.

12. Tarif de la formation :

14 heures sur 2 jours – 297 € TTC
Groupe de 4 à 6 participants.