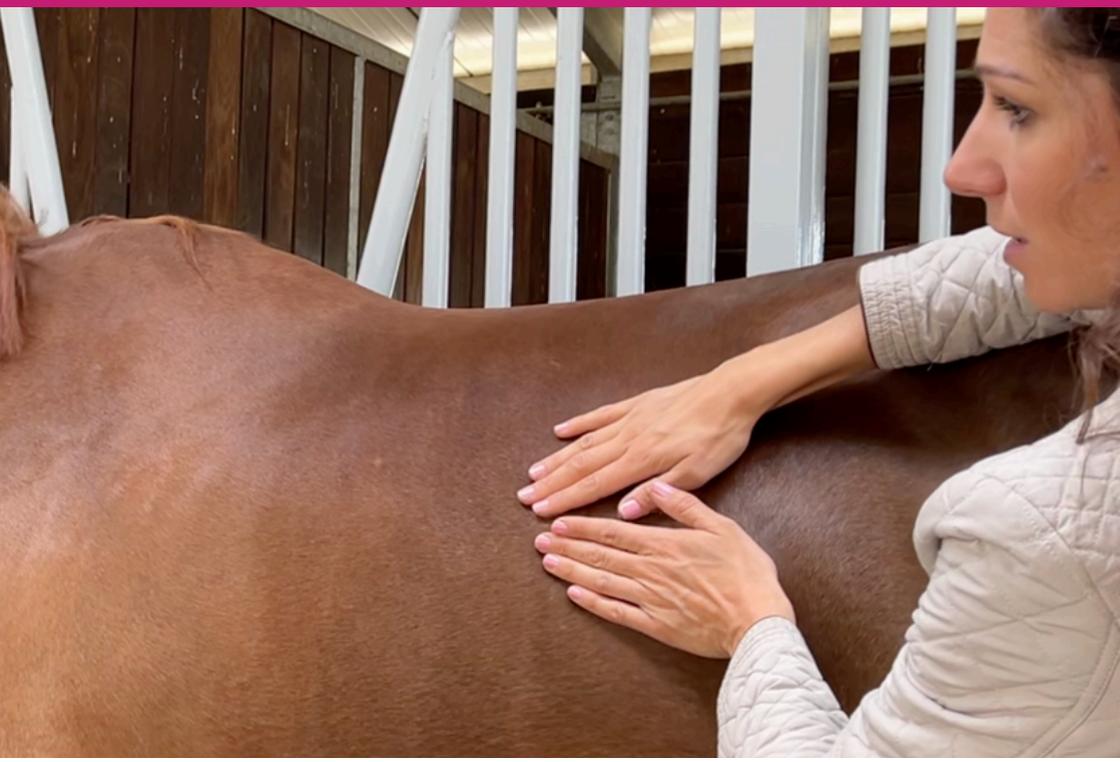




## LES ATELIERS EQUINEA

*dans votre écurie*

Le temps d'une ou plusieurs journées de partage, retrouvons nous dans votre écurie pour mettre en pratique les ateliers EQUINEA tout en recevant des conseils personnalisés pour les besoins individuels de votre cheval.



## DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Suite au succès des ateliers en ligne, profitez de l'occasion en présentiel pour améliorer les 7 techniques d'un atelier de votre choix avec Marie Debombourg, Fondatrice de la Méthode EQUINEA qui se rendra directement dans votre écurie.

Découvrez, le temps d'une journée, tous les conseils personnalisés pour la pratique d'un massage de l'avant-main, de l'arrière main, du dos ou d'argilothérapie en groupe privé, A vous de choisir !

Chaque atelier vous permettra d'approfondir vos connaissances en anatomie palpatoire et en biomécanique équine. Aussi vous exercerez 7 exercices essentiels de massages, d'étirements ou d'argilothérapie sur votre propre cheval.

En petit groupe et de manière personnalisée, vous pourrez poser toutes vos questions en fonction des besoins de votre cheval.

Ces ateliers de pratique sont fait pour que vous puissiez repartir avec des exercices indicatifs avec un mélange de théorie et de pratique.

Vous aurez accès à des fiches d'anatomie, un protocole de suivi et un accès au groupe privé.

“ Il y a deux objectifs dans ma vie :  
créer et partager ”

Une journée de formation organisée au sein de votre écurie pour les propriétaires qui souhaitent s'exercer avec leur propre cheval. Cela permet également d'enrichir votre écurie de manière conviviale autour d'ateliers de qualité.

**Marie Debombourg,**  
Fondatrice de la Méthode EQUINEA

# ATELIER 1 : L'AVANT-MAIN



Vous avez évalué le degré de souplesse de votre cheval et vous aimeriez grandement augmenter son potentiel ? Votre cheval pourrait gagner en amplitude, tombe sur une main ou vous le sentez raide dans l'encolure ? Cet atelier est fait pour vous.

Grâce à cet atelier de pratique, vous apprendrez une nouvelle routine de massage et d'étirements pour assouplir l'avant-main de votre cheval avec 7 exercices à réaliser pour son plus grand bien-être en toute sécurité et de manière régulière et progressive.

## Les objectifs :

- Assouplir la musculature
- Réduire les courbatures
- Augmenter l'amplitude articulaire
- Gagner en souplesse latérale
- Relaxer après l'effort

## Au programme :

1. Massage du ligament cervical
2. Assouplissements de l'encolure
3. Extensions des antérieurs et rotations
4. Massage des extenseurs
5. Extension latérale de l'épaule
6. Massage au passage de sangle
7. Massage des pectoraux



Chaque exercice est expliqué de manière simple avec des explications en anatomie palpatoire ce qui vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement de votre cheval.

# ATELIER 2 : L'ARRIÈRE-MAIN



Vous remarqué que votre cheval engage moins bien, trébuche ou a du mal à déplacer ses hanches ? Il pourrait gagner en souplesse lors que vous lui étirez les membres postérieurs ? Cet atelier est fait pour vous.

Grâce à cet atelier de pratique, vous apprendrez une nouvelle routine de massage et d'étirements pour assouplir l'arrière-main de votre cheval avec 7 exercices à réaliser pour son plus grand bien-être en toute sécurité et de manière régulière et progressive.

## Les objectifs :

- Assouplir les fessiers
- Rééquilibrer l'arrière-main
- Soulager la zone sciatique
- Augmenter la souplesse arrière
- Gagner en engagement

## Au programme :

1. Massage des fessiers
2. Massage du semi-tendineux et membraneux
3. Etirements de la queue
4. Extensions des postérieurs vers l'arrière
5. Rotations des postérieurs
6. Massage du tendon fléchisseur
7. Relevés des lombaires



Parce que chaque cheval est différent, il réagira de manière personnel à chaque exercice, il est intéressant de répéter ces exercices de manière régulière pour adapter son bien-être.

# ATELIER 3 : LE DOS



Votre cheval se roule souvent, il s'étire par lui-même ou vous demande de le gratter régulièrement sur le dos ? Vous le sentez parfois coincé ou raide sous la selle, mal au garrot ou aux lombaires ? Cet atelier est fait pour vous.

Grâce à cet atelier de pratique, vous apprendrez une nouvelle routine de massage et d'étirements pour assouplir l'ensemble des muscles du dos de votre cheval avec 7 exercices à réaliser pour son plus grand bien-être en toute sécurité et de manière régulière et progressive.

## Les objectifs :

- Assouplir les muscles dorsaux
- Redonner de la souplesse générale
- Augmenter sa capacité pulmonaire
- Gagner en équilibre
- Soulager les lombaires
- Réduire les courbatures

## Au programme :

1. Repères et lissages
2. Massage dorsal
3. Massage des lombaires
4. Connexion des côtes
5. Extensions de la colonne vertébrale
6. Acupression autour les côtes
7. Levée du garrot



Tout cheval mérite d'être massé aussi souvent que possible afin de garder son équilibre, réduire les zones de pression et garantir un confort durable et efficace tout au long de sa vie.

# ATELIER ARGILOTHÉRAPIE



Vous adorez l'argile mais vous en n'appliquez que sur les membres ? Découvrez toutes les possibilités de soigner, guérir et prévenir avec l'argilothérapie.

Grâce à cet atelier de pratique, vous apprendrez la différence entre les algues et l'argiles, comment poser correctement l'argile et les conseils utiles de professionnels pour prévenir des blessures, faire ou ne pas faire avec l'argile, tout vous sera dévoilé durant l'atelier.

## Les objectifs :

- Reconnaître les zones de chaleur
- Choisir la bonne argile
- Connaître les différents argiles
- Apprendre des notions d'anatomie
- Savoir appliquer soigneusement l'argile
- Reconnaître les pathologies

## Au programme :

1. Repères anatomiques
2. Charnières articulaires
3. Choix et différences des argiles
4. Système de pose et dépose
5. Pathologies spécifiques
6. Soins du corps entier
7. Les conseils de professionnels



Chaque charnière articulaire et tissu conjonctif agissent directement avec les oligoéléments apportés par l'argile ce qui incite à prévenir les blessures et garantir un membre sain tout au long de l'année.



# CONDITIONS GÉNÉRALES

## Tarifs par atelier

CHF 80.- par participant avec cheval

CHF 40.- par auditeur (sans cheval)

Minimum de 10 participants (selon convenance à l'écurie)

## Horaires

3h à convenir dans votre écurie soit de 9h-12h soit selon convenance pour vos pensionnaires

## Réservations

Par email ou téléphone auprès de EQUINEA uniquement pour réserver une ou plusieurs journées au minimum 1 mois à l'avance auprès de votre écurie. 10 participants couple cavalier-cheval dans la même écurie.

## Vaccination et vermifuges

Afin d'assurer une parfaite séance, chaque cheval doit être à jour dans ses vaccins et vermifuges et n'avoir aucune contre-indication de son vétérinaire à suivre un atelier.

## Cheval en convalescence

En cas de rééducation post blessure ou accident, un accord du vétérinaire est obligatoire préalablement pour assurer la présence à l'atelier de votre cheval.

## Confirmation

Environ 15 jours avant le début du stage, un mail vous parviendra pour vous confirmation ainsi qu'une facture payable d'avance vous sera adressée. Le stage est à payer intégralement au plus tard 7 jours avant le début de la première journée auprès de EQUINEA seulement.

## Désistement / annulation

L'atelier n'est pas remboursable. La place est transmissible à une autre personne cas échéant ou valable pour un autre atelier déjà programmé et assuré.

## Reproduction interdite

Aucune vidéo n'est admise durant les ateliers. Toute diffusion est interdite. L'ensemble du contenu des ateliers appartient à EQUINEA et toute reproduction est interdite et sera poursuivie cas échéant.



# CHECK LIST

*pour bien préparer les ateliers*

## NECESSAIRE POUR LE CHEVAL

- Préparer un espace stable, à l'abri, non glissant et calme
- Licol en cuir ou résistant et longe de 3m avec mousqueton de sécurité
- Chevaux sans plaies ouvertes et sans blessures ni maladie transmissible
- Chevaux secs, non mouillés, brossés et couverts selon météo
- Point d'eau à proximité si atelier argilothérapie
- Quelques carottes ou bonbons

## NECESSAIRE POUR LE CAVALIER

- Chaussures fermées, renforcées ou de sécurité, sans lacets
- Vêtements souples
- Bloc notes et stylo



# LES THÉRAPEUTES CERTIFIÉES MÉTHODE EQUINEA

*pour enseigner les ateliers dans votre région*



Venitia RAMSEIER  
Région Nyon, la côte (VD)



Delphine CHEVRE  
Région Jura bernois (JU)



Charlotte DUBOIS  
Région les Rousses et  
Jura français (FRANCE)



Anaïs Felbaum  
Région Neuchatel (NE)



Anne.Sophie COFFINET  
Région Cruseilles et  
Annecy (FRANCE)



Vanessa STADLER  
Région Chancy (GE)



# LES THÉRAPEUTES CERTIFIÉES MÉTHODE EQUINEA

*pour enseigner les ateliers dans votre région*



Océane SALM  
Région Morges (VD)



Sarah GARDI  
Région Avusy (GE)



**Marie Debombourg**  
**Fondatrice**

[md@equinea.ch](mailto:md@equinea.ch)

+41 (0)76 370 48 78



**Nadia Cassina**  
**Responsable de projets**

[nc@equinea.ch](mailto:nc@equinea.ch)



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

