

# CAMP DE VACANCES ÉQUESTRES: *à cheval sur l'aventure!*



certaines aptitudes physiques et prend de l'assurance. Geneviève Dumais, instructrice certifiée, monitrice poney et fondatrice du centre équestre Équiconnexion, est une fervente adepte de cette approche. Sur une brochette d'activités où l'équitation en groupe occupe une place prépondérante, deux programmes se destinent au développement cognitif et psychologique. «*La **psychomotricité pour enfants avec poney** est un jeu d'équipe où un enfant, accompagné d'un moniteur, exécute à cheval un parcours composé de défis variés. Une petite histoire est racontée aux participants, au sujet d'une mission où des épreuves palpitantes doivent être accomplies avec leur poney*», explique Geneviève avec enthousiasme. «*Le cheval devient ici un compagnon d'aventure!*»

Évoluant du même principe, l'**agilité équine** consiste pour l'enfant à guider sa monture à pied, au travers d'un parcours d'obstacles comme une bâche plastique, un pont, de petits sauts, des drapeaux, etc. Au cours de l'épreuve, l'enfant dirige son cheval pour lui faire exécuter certaines manœuvres avec précision. «*On peut demander un arrêt au centre d'un cerceau, pas avant ni après. L'exercice exige beaucoup de patience et un réel effort de communication*», d'attester Geneviève avec conviction. «*C'est une excellente façon de développer une relation avec son équidé préféré. Tous nos campeurs participent à une séance d'agilité durant leur séjour et les enfants en raffolent.*» Fondée sur la complicité humain-équin, cette discipline se pratique à tout âge et offre une belle occasion d'instiller chez le jeune des qualités de leadership.

## COWBOY D'UN JOUR...

Si vous n'êtes pas déjà «tombé dans la marmite», comment savoir si l'univers équestre vous convient? Le camp de jour est l'option de choix pour explorer en douceur! Cette formule ajoute au contenu équestre une programmation éducative et variée. Comment ça se passe, une journée au camp? «*La semaine débute par une visite des lieux où on présente les instructeurs, les chevaux et autres poilus*», explique avec un clin d'œil Hélène Laverdière, instructrice, entraîneuse et responsable du Centre de performance Hélène Laverdière. Des groupes de trois ou quatre enfants sont formés et c'est parti

☑ NATHALIE LABERGE, C. WR.

L'équitation gagne en popularité chez les jeunes, et c'est tant mieux. Fréquenter le cheval fait du bien au corps et à l'esprit de l'enfant! Des programmes sécuritaires et adaptés à tous les groupes d'âge favorisent la progression des apprentissages. Développement psychomoteur, épanouissement social, pédagogie interactive ou ambition sportive... devant les multiples expériences offertes, le défi est de choisir!

## LA PSYCHOMOTRICITÉ, VOUS CONNAISSEZ?

Les bienfaits des activités équestres sur les fonctions motrices sont largement démontrés, et l'on peut y initier l'enfant dès l'âge de 6 ans. Grâce à divers exercices ludiques, le petit cavalier acquiert



©SKEEZE



pour une journée hors de l'ordinaire! «*La matinée est «sérieuse» dans la joie, c'est l'heure des apprentissages!*», nous raconte Hélène. «*On alterne entre un cours à cheval et un cours théorique qui varie chaque jour. On y enseigne l'anatomie, la robe, les métiers du cheval et l'expression équine. Les enfants apprendront à brosser, seller, longer, et manipuler le cheval au sol.*»

spectacles, en passant par les concours amicaux et toute la panoplie des sports d'air, de terre ou d'eau... l'environnement ravive l'envie de bouger, développe l'intelligence émotionnelle et la sociabilité.

Les données recueillies en ce sens s'avèrent d'ailleurs probantes. Le Dr Troy Glover, professeur en



©HELENE LAVERDIERE



©GABRIELLE RIOPEL

L'après-midi, on passe en mode récréatif. Cheval musical, course à relais, transport de verre d'eau... on en rit un coup à relever tous les défis, pendant que les moniteurs reviennent avec le jeu des questions-réponses sur la théorie. La semaine prend fin avec une grande fête. «*Le vendredi, c'est fait pour s'amuser!*», affirme Hélène, qui a de la suite dans les idées. «*Peinture de chevaux, olympiades et confection de gâteries sont au programme*».

Le concept camp de jour alloue une grande place aux leçons d'équitation, et motive l'enfant à être créatif et à se découvrir des ressources insoupçonnées.

## L'AVENTURE GRANDEUR NATURE

Imaginez un dépaysement total qui interpelle tous les sens, un milieu où l'entraide, la vie de groupe et le cheval repoussent les limites... voilà la vocation du camp de vacances! Cette formule qui comprend l'hébergement ajoute à un programme équestre étoffé toutes sortes d'activités de plein air qui varient selon le site. Cheval tous azimuts, mode de vie sain et souci environnemental constituent les valeurs phares de ce programme où l'esprit de découverte règne en maître. Des jeux de balle aux

loisirs et récréologie de l'Université de Waterloo, publiait en 2016 les résultats d'une recherche menée auprès de 1300 jeunes âgés de 4 à 18 ans, visant à définir les effets d'une expérience camp. Selon cette étude, «*65% des enfants présentent une évolution positive de leurs aptitudes sociales à régler les conflits qui peuvent survenir*». Quant à la volonté de s'extirper du sofa, tenez-vous bien: «*61% des campeurs manifestent plus d'intérêt à l'activité physique à la fin de leur séjour*». L'option longue durée expose le jeune à toute une gamme de défis exaltants et à une perspective nouvelle de soi et du monde. «*Quand Valentina monte à cheval, elle se transforme*», souligne Christina Hernandez, maman d'une jeune passionnée de 11 ans. «*Elle a un objectif, elle est investie d'une réelle détermination. Elle prend très au sérieux ses tâches auprès de sa jument.*» Cette notion de rigueur dans le plaisir est omniprésente au sein des camps équestres.

## L'IMMERSION TOTALE...

Quel que soit leur caractère, timide, extraverti ou téméraire, tous les enfants tirent profit d'un séjour au camp. «*Les chevaux sont des animaux particuliers qui nous forcent à être authentiques, calmes et*



©FERME GRASION





©HELENE LAVERDIERE



©TERME GRISON



©TERME GRISON

patients. Ils filtrent nos chagrins et nous rapprochent de la nature», témoigne Théo Hug, fondateur du Camp Grison, dont les 300 arpents de campagne accueillent chaque été une quinzaine de jeunes de 6 à 15 ans. «*Chez nous, on peut voir les chevaux vivre en liberté. On ressent l'atmosphère du troupeau et on apprend à connaître les chevaux en dehors de l'écurie*», d'expliquer Théo, qui a fait de l'élevage des chevaux Haflinger une passion à temps plein. Cette caractéristique de l'endroit complémente un volet équestre personnalisé où chaque cavalier reçoit une formation adaptée. «*Par leur tempérament doux et vaillant, ces chevaux permettent aux jeunes cavaliers de s'initier à la voltige, l'attelage et la randonnée en toute sécurité*», abonde Catherine Hachey, qui voit son passage au camp comme un moment déterminant. «*Mon aventure à la ferme m'a enrichie d'expériences qui me seront utiles toute ma vie*». Pour plusieurs,

le camp devient une seconde famille où l'on revient «grandir» chaque année. Totalement passionnée par cette atmosphère chaleureuse, Valérie Cossette fut d'abord campeuse, puis monitrice. «*J'ai appris énormément en étant monitrice*», affirme la jeune femme, aujourd'hui enseignante. «*Je me souviens de tous les jeunes de mes groupes et 20 ans plus tard, je fréquente encore des amis rencontrés au camp.*» Pour Théo Hug, cette expérience formative est une richesse à partager. Depuis 2013, le camp offre un séjour gratuit à un orphelin du Québec âgé de 6 à 15 ans. Parce que, dit-il simplement, «*tout le monde devrait vivre l'expérience du camp*».

Pour peaufiner des acquis ou découvrir la passion d'une vie, pour l'aventure, pour les amis... On va au camp! Trouvez une formule sur mesure au <https://cheval.quebec/Equi-Qualite>. 🐾

L'auteure remercie chaleureusement:

**Geneviève Dumais**  
equiconnexion.ca

**Théo Hug**  
www.campgrison.com

**Hélène Laverdière**  
www.helenelaverdiere.ca

**Centre d'équitation  
Sans Souci INC.**

Info: 450-826-3772  
E-Mail: [info@sans-souci.qc.ca](mailto:info@sans-souci.qc.ca)  
[www.sans-souci.qc.ca](http://www.sans-souci.qc.ca)

**Don Sedgwick  
Carolyn Sedgwick**

- propriétaires
- directeurs
- entraîneurs

## Une expérience exceptionnelle!

- **Camp de vacances** - 1 à 8 semaines
- Pour garçons et filles de 8 à 17 ans
- **Camps de fin de semaine** - printemps et automne
- Pour les niveaux de débutant à avancé

- Programme spécialisé en équitation classique avec les avantages, l'animation et l'ambiance d'un camp de vacances traditionnel.
- Magnifiques installations. Classification 4 étoiles par le CITQ.
- **Spécialisé en concours complet**
- Clientèle internationale
- Installations équestres comprenant un manège de dressage de 20m x 60m, des manèges extérieurs de chasse et de saut d'obstacles, parcours de chasse permanents, parcours de cross-country, manège intérieur, deux écuries, manèges extérieurs éclairés pour équitation en soirée.
- Certifié avec l'Association des Camps du Québec
- 30 km au sud de Montréal

**Lauréat pour le  
"Prix d'excellence"  
de l'Association  
des Camps du Canada**

**Nominé en 2011,  
2014 et 2017  
pour le prix  
"Coup de Coeur"  
par l'Association  
des Camps du Québec**

**Bilingual Camp**