



# Yoga du cheval

1



## LE CHEVAL QUI RESPIRE

Exercice :

- Debout ou assis
- Mains sur le ventre
- Inspirer doucement par le nez
- Expirer lentement par la bouche

Je respire comme un  
cheval calme dans son champ

2



## LE CHEVAL QUI S'ÉTIRE

Exercice :

- Lever les bras doucement vers le ciel
- S'étirer sans forcer
- Relâcher lentement

3



## LE CHEVAL QUI BROUTE

Exercice :

- Pencher doucement la tête vers le sol
- Laisser les bras détendus
- Remonter lentement

4



## LE CHEVAL IMMOBILE

Exercice :

- Debout, on ne bouge plus
- On ferme les yeux (ou non)
- On écoute les sons autour

Qu'est-ce que tu entends ?

5



## LE CHEVAL AU REPOS

Exercice :

- Assis ou couché
- Mains sur le cœur ou le ventre
- Respirer librement

Mon corps peut se reposer maintenant.



# Fiche parent

**ACTIVITÉ CALME INSPIRÉE DU CHEVAL  
(IDÉALE APRÈS UNE PÉRIODE  
STIMULANTE : FÊTES, CHANGEMENTS DE  
ROUTINE, ÉMOTIONS INTENSES)**

Pourquoi le Yoga du Cheval ?

Le Yoga du Cheval est une activité douce qui aide l'enfant à :

- ralentir son rythme intérieur
- se reconnecter à son corps
- diminuer la surcharge émotionnelle
- retrouver un sentiment de sécurité.

Inspirée du comportement naturel du cheval (calme, respiration, immobilité), cette activité favorise l'autorégulation, sans pression ni attente de performance



# Fiche parent

## Pour quels enfants ?

Cette activité convient :

- aux enfants neurodivergents (TSA, TDAH, hypersensibilité)
- aux enfants anxieux ou très stimulés
- aux enfants ayant besoin de repères corporels
- à tous les enfants, sans exception

Aucun pré requis

Aucun objectif à atteindre

Durée recommandée

5 à 10 minutes maximum



Il est tout à fait correct d'arrêter  
avant si l'enfant en ressent le  
besoin.



# Fiche parent

## Ce que votre enfant apprend (sans s'en rendre compte)

- écouter les signaux de son corps
- reconnaître le calme
- ralentir volontairement
- respecter ses limites

♥ Même s'il ne fait pas toutes les postures, l'effet est déjà présent.

## Le Yoga du Cheval :

- n'est pas une thérapie
- ne remplace pas un suivi professionnel
- est un outil de soutien émotionnel et corporel





# Guider & observer

## Règles essentielles pour les parents

- ✓ L'enfant peut observer sans faire
- ✓ Il peut arrêter à tout moment
- ✓ Il n'y a aucune bonne ou mauvaise posture
- ✓ Le calme est plus important que l'exécution

On suit le rythme de l'enfant, pas l'inverse.

## Comment accompagner votre enfant

- Parlez doucement
- Respirez avec lui
- Montrez la posture si nécessaire
- Évitez les consignes multiples
- Valorisez chaque effort

« Tu fais de ton mieux, et c'est suffisant. »

## Après l'activité : faciliter la transition

Pour éviter une désorganisation :

- boire un peu d'eau
- rester quelques secondes en silence
- annoncer clairement la suite

« Le yoga est terminé. Maintenant, on passe à... »



# Guider & observer

## Musique douce (optionnelle)

Une musique douce peut être ajoutée pendant le Yoga du Cheval pour aider l'enfant à se calmer.

Conseils :

- Volume bas
- Sans paroles
- Sons lents et apaisants



Si la musique dérange l'enfant, on l'arrête.  
Le silence est aussi une excellente option.

« On met une musique douce pour aider notre corps à se calmer.  
Si tu n'aimes pas, on peut l'arrêter. »



## Les Minis Cavaliers

Apprendre, grandir et s'apaiser avec le cheval, en douceur.

© Les Minis Cavaliers – Tous droits réservés.

Ce document est destiné à un usage personnel et éducatif.

Toute reproduction, modification ou diffusion, en tout ou en partie, sans autorisation écrite est interdite.

