

Croq'SEP : Croquer la vie à pleines dents avec la *Sclérose En Plaques*

Le projet ...

Permettre à des personnes vivants avec une SEP ou autre pathologie de (re)trouver une autonomie physique et mentale par le biais de la rencontre avec les chevaux et par la pratique d'activités physiques et artistiques. Cette rencontre s'effectue par le biais de stages équestres.

Toute personne désireuse de participer est la bienvenue, notre seul critère de participation est l'envie exprimée.

Six ateliers autour des chevaux et du bien-être :

- Prendre soin de soi comme on prend soin des chevaux (pansage, manipulation...)*
- Conscience du corps : réveiller son corps, le mobiliser au travers d'exercices pour un échauffement guidé en douceur.*
- Connexion avec le cheval : créer un lien avec le cheval, adopter un langage commun afin d'évoluer dans la piste*
- Le centaure: monter à cheval, écouter et suivre ses mouvements, se laisser guider par l'énergie du cheval*
- Mise en confiance et dépassement de soi grâce à la voltige*
- Lutter contre le phénomène de fatigue grâce à une séance d'étirements et de relaxation*





*Prendre soin de soi
comme on prend soin
des chevaux (pansage,
manipulation...)*

Une journée pour les six ateliers autour des chevaux et du bien-être



*Conscience du corps : réveiller
son corps, le mobiliser au travers
d'exercices pour un échauffement
en douceur*



*Mise en confiance et
dépassement de soi
grâce à la voltige*

*Connexion avec le cheval :
créer un lien avec le cheval,
adopter un langage commun afin
d'évoluer ensemble dans la piste*



*Le centaure : monter à
cheval, écouter et suivre ses
mouvements, se laisser
guider par l'énergie du cheval*



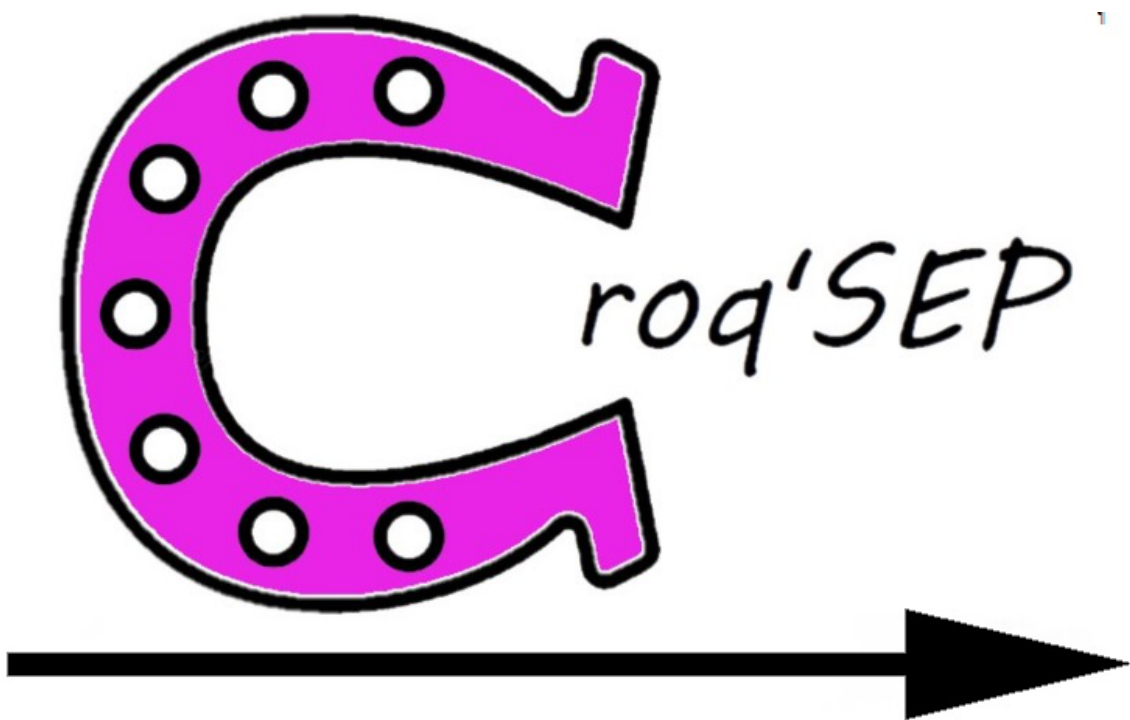
*Lutter contre le phénomène de fatigue grâce à une séance
d'étirements et de relaxation*



Notre envie est d'avoir une *approche encourageante et motivante en proposant de nouvelles activités afin de:*

- Lutter contre l'isolement et le défaitisme par le partage en groupe
- Débloquer les verrous mentaux et les idées incapacitantes en développant la confiance en soi
- Se réapproprier son corps par la pratique d'exercices de locomotion, d'équilibre, de souplesse, ...
- Permettre à chacun de se dépasser et de réaliser ses rêves au mieux
- Expliquer et illustrer que tout peut être possible même avec une SEP
- Combattre la gravité qui pèse et assoit les sépiens. Être en perpétuel combat pour aller vers le haut, prendre pour partenaire le cheval, qui nous élève.
- Remettre l'humain au coeur de l'action en l'invitant à venir en piste avec nous et nos chevaux.

Tous ces objectifs seront abordés par le biais du cheval qui nous amènera à comprendre comment prendre soin de soi, découvrir des sensations, des émotions et établir une relation avec un être vivant doué de puissance, de sensibilité et d'empathie.



L'origine du projet : une passion qui défait une maladie ...



Âgée de 30 ans ; Camille virevolte, dans la vie comme à cheval... Elle en a d'ailleurs fait son métier. Elle qui a commencé à monter à cheval dès l'âge de 4 ans n'a jamais perdu sa passion et a décidé de se former à la voltige équestre en 2008. Débute alors un entraînement axé sur l'exigence physique et guidé par l'envie...

Entre temps, le diagnostic de sclérose en plaques tombe en 2011, après plusieurs années sans savoir de quoi elle souffrait. Cependant, la maladie ne remet pas en cause son choix professionnel et ne l'éloigne pas des chevaux qui font partie de sa vie ou plutôt, qui sont sa vie.

Étonnamment, le diagnostic est vécu comme un soulagement :

« il s'est écoulé un an et demi entre la deuxième et la troisième poussée, durant lequel j'ai souvent eu des signes précurseurs, des symptômes, confie la jeune voltigeuse. A l'époque j'apprenais la voltige de cirque et parfois je voyais flou quand j'étais debout sur les chevaux et ma jambe gauche était plus faible. Le diagnostic m'a apaisé, parce-que je me suis dit qu'enfin j'allais pouvoir aller de l'avant et trouver des solutions avec cette nouvelle donnée dans ma vie »

Extrait de l'article de Charlotte Tourmente sur le site SEP-ensemble

Camille fait fi de la maladie et « Loin de la voir comme un handicap, j'en fais une force qui me permet d'avancer et de repousser les limites du corps et de l'esprit chaque jour. »

Depuis, Camille est cavalière et voltigeuse professionnelle en spectacle équestre.

Forte de son expérience et souhaitant la partager avec des personnes souffrant de la même pathologie, en 2018 elle décide de créer l'association CROQ'SEP' : "L'activité physique permet de se réapproprier son corps, de débloquer les verrous mentaux de se

donner une exigence et de tendre vers ses objectifs propres”

« Les chevaux, par leur bienveillance, leur absence de jugement et leur force réconfortante sont véritablement une présence apaisante »

Grâce à un petit groupe, Croq'SEP prend forme et propose en 2019 une première année avec des présentations de ses activités en Bretagne, Normandie et Pays de la Loire.

Aujourd'hui, une cinquantaine d'adhérents soutiennent et accompagnent le projet.



Après un an d'existence nous avons décidés d'ouvrir aux pathologies assimilées (avec les mêmes symptômes que la SEP). Ceci afin de mener de réelles actions inclusives et solidaires. Puis, dans cette même optique, nous avons décidés d'ouvrir à toute personne désireuse de participer, peu importe la pathologie, afin de faire tomber les barrières liées au handicap, qu'il soit visible ou non.

A travers ce projet, Croq'Sep tend à améliorer le quotidien de personnes atteintes de pathologies parfois peu connues et/ou invisibles et pourtant invalidantes telles que la Sclérose En Plaques.

Croq'SEP invite également à une découverte du monde artistique allié à celui de l'activité physique et de l'inclusivité notamment lors de notre présentation-spectacle.