



Fédération  
équestre du  
Québec



Québec  
à cheval

## FERME ÉQUESTRE DE LA CAPUCINE:

# À la petite école de la vie



PAR NATHALIE LABERGE

PHOTOS: ©DEBRA JAMROZ/PROFESSIONALSPHOTO.COM

Imaginez l'affaire. Sur le dos d'un cheval mené au sol par un longeur, vous vous maintenez sur un genou, l'autre jambe en extension, avec pour tout appui les poignées d'un arçon fixé à votre monture... Pour l'observateur, la chose est certes spectaculaire. Pour le cavalier, l'expérience est exaltante. Mais pour Marie Sinclair, directrice de la Ferme équestre de la Capucine et psycho-éducatrice de formation, c'est tout simplement incontournable. « Tous les élèves ici doivent d'abord maîtriser la voltige, c'est la base même de la notion d'équilibre à cheval ! »

Pour comprendre la théorie de Marie, il faut d'abord saisir quelques notions de base de cette fabuleuse discipline équestre. Car si plusieurs associent « voltige » et « Cavalia », l'activité n'en comporte pas moins ses propres exigences et des niveaux de difficulté qui la rendent, étonnamment, accessible à tous ! En fait, la voltige consiste en six figures principales, d'abord introduites au pas et au trot. Cette gymnastique équestre, qui s'accomplira éventuellement sur un cheval au galop, se termine habituellement par la sortie du voltigeur du côté extérieur. L'équipement est minimal : tapis de voltige, mousse à placer sous le surfaix, le fameux surfaix lui-même (soit un arçon mobile doté d'une sangle, deux poignées et deux courroies latérales), une bride et une longe pour l'entraîneur au sol. Pour le cavalier, des chaussons de voltige, une solide dose de concentration et le goût du défi seront des atouts utiles ! En plus d'améliorer l'équilibre général du cavalier, la voltige est réputée développer la souplesse et la tonicité musculaire, l'aptitude à la visualisation mentale et, on s'en doute, la maîtrise corporelle. « Le contact avec le cheval est beaucoup plus direct et chaque figure sollicite des muscles différents, ce qui permet de développer l'équilibre aux trois allures beaucoup plus rapidement » explique madame Sinclair. On conçoit dès lors que la voltige soit devenue la fondation même du programme de la Ferme équestre de la

Capucine, à la plus grande joie des jeunes adeptes... « Je suis sûre que tout le monde aimerait faire ça ! J'adore essayer de nouvelles figures, et j'ai beaucoup amélioré mon galop ! » de s'écrier la petite Julie Favron-Godbout, les pommettes roses et les yeux pétillants. Sa grande sœur de 14 ans, Emmanuelle, une élève de la Ferme depuis plus de 10 ans, caresse pour sa part de nobles desseins. « Je veux devenir instructeur ! J'aime être avec les chevaux et j'adore les enfants. Je fais de l'équitation depuis l'âge de 4 ans, et je ne pourrais pas envisager que cela ne fasse pas partie de ma vie. » Cette passion assumée, cette confiance en ses propres moyens sont caractéristiques à tous les jeunes élèves de la Ferme, et le résultat probant d'une vision bien particulière de la démarche équestre.

### UN MODE DE VIE

Plus qu'une école de technique équestre, la Ferme équestre de la Capucine propose un véritable mode de vie. On y débarque un peu comme dans un autre écosystème, un milieu riche en expériences équestres et humaines régi par des valeurs qui sont celles de la famille Sinclair-Goulet : passion équestre, discipline, patience, entraide, persévérance, dépassement de soi. « La Capucine », c'est l'implication quotidienne d'une famille qui combine l'amour des chevaux au savoir-faire pédagogique. Sur ces 75 acres de paisible campagne rurale, vous ne rencontrerez personne qui ne parle pas couramment « cheval ». Le cadet de la famille, Nicolas, est moniteur-poney et instructeur certifié FEQ/Canada Hippique. Initié au monde équestre dès l'âge de 4 ans, il a concouru en dressage, saut d'obstacles et concours complet. Il a obtenu ses grades de meneur en attelage et participé à plusieurs formations de voltige. À la Ferme, Nicolas est en charge des cours de saut d'obstacles et des équipes de horse-ball. Comme tout le monde dans la famille, c'est un enseignant dans l'âme. « J'aime l'idée de transmettre mon expérience à des enfants. C'est quelque chose qui nous tient tous à cœur



*ici* de dire simplement le jeune homme, qui s'est aussi démarqué au premier championnat mondial de *horse-ball* au Portugal en 2008. Sa sœur Catherine n'est pas en reste: entraîneur certifié niveau 2 FEQ/Canada Hippique, compétitrice en dressage et concours complet, elle a aussi appris des grands maîtres de la voltige, notamment l'ex-champion du monde Mathias Lang et Éric Gauthier. Catherine coordonne les programmes d'équitation de la Ferme. « *Les enfants sont à un âge où tout est nouveau. Nous leur enseignons comment percevoir les gens et les choses. Nous sommes responsables de la base qu'on leur donne avec le cheval, mais aussi de leur relation avec la vie en général* » de confier la jeune femme, qui s'est distinguée sur le circuit de dressage FEI de la Floride en 2006. Les

habitues connaissent aussi Pierre-Luc, palefrenier-soigneur, cavalier certifié et marathonien émérite. Peintre depuis l'enfance, son atelier avoisine le grand manège extérieur et il est en charge du volet des arts graphiques de la Ferme. Cette propension à l'expression personnelle est du reste très perceptible dans cet environnement pittoresque où se conjuguent dans une grouillante vitalité le pas des sabots, les propos d'enfants, le marteau qui cogne la clôture et Mumu, le mulot et mascotte de la Ferme, qui braie à tue-tête en arrière-plan... La Ferme compte aussi vingt intervenants équins, tous des « parents » de longue date. « *Ils ont tous leurs caractéristiques et leur tempérament, et nous leur sommes très attachés* », avoue Marie alors qu'Isolde, belle demi-sang Quarter Horse de 19 ans et résidente de la Ferme depuis le tendre âge de quatre mois, accoure spontanément offrir son noir chanfrein à la caresse des visiteurs.

#### LE PROGRAMME

Il y a certes dans le bassin d'expérience de tout ce beau monde amplement de quoi inspirer les jeunes de la Ferme, mais c'est sans compter le doigté éducatif de madame Sinclair. Car ne vous y méprenez pas: ce qu'on désigne sous le large vocable de « programme » constitue en fait un outil pédagogique exhaustif auquel toute la famille collabore activement. Ce programme qui mise sur la variété des expériences et la découverte de soi préconise l'approche équestre globale. Ici, on développe autant le niveau affectif que psychomoteur et les aptitudes de socialisation. En vertu de ce curriculum qui pense à tout, la jeune clientèle de la Ferme (4 ans et plus) sera d'abord initiée à la voltige avant d'entreprendre le programme La Capucine. Une idée initiale de Marie Sinclair, ce programme est aujourd'hui continuellement mis à jour de l'expérience cumulative de ses intervenants. Réparti sur quatre niveaux, chacun doté d'une couleur (Capucine « Jaune », « Orange », « Rouge » et « Bleu ») et de son propre certificat (avec photo, s'il-vous-plaît!), le programme dispense bien sûr la technique en selle, mais aussi les notions de régie d'écurie, l'enseignement théorique et les principes d'hippologie. « *Les connaissances générales du cheval sont aussi importantes que la technique en selle* », affirme la psycho-éducatrice. Ce curriculum préparatoire mènera l'enfant aux brevets de cavalier de la Fédération équestre du Québec où, au cours d'une progression graduelle axée sur la diversité, on encouragera cette initiative si prépondérante à la vie adulte: faire des choix. Élire une discipline en particulier? Concourir? Enseigner? Élève de la Ferme depuis l'âge de 6 ans, Antoine Gagnon-Griffin a choisi cette dernière option, et il participe actuellement au programme d'apprenti-instructeur. « *J'ai commencé tout jeune, c'est vraiment ma passion. Je me suis beaucoup attaché au site et aux*



## L'ÉQUITATION À SA TAILLE

LE PONEY-CLUB EST UN ENDROIT OÙ LES ENFANTS ÂGÉS ENTRE 4 ET 12 ANS APPRENNENT L'ÉQUITATION PAR UNE MÉTHODE PÉDAGOGIQUE AXÉE SUR LE JEU. SES SERVICES SONT DISPENSÉS PAR DES MONITEURS CERTIFIÉS PAR LA FÉDÉRATION ÉQUESTRE DU QUÉBEC QUI ONT UNE AFFINITÉ AVEC LES ENFANTS ET DÉTIENNENT UNE FORMATION PERTINENTE. EN GÉNÉRAL, LES JEUNES SONT ENCOURAGÉS À MONTER PLUSIEURS PONEYS POUR FACILITER LEUR APPRENTISSAGE. LES PONEYS SONT DES ÉQUIDÉS INTELLIGENTS, SOUPLES ET TRÈS RUSÉS.

personnes, et pour moi c'est une relation à vie», d'expliquer le jeune homme qui, depuis un an et demi, assiste les instructeurs aux cours, assume une part de l'animation et supervise la manipulation des chevaux par les élèves.

Mais ce concept distinctif de l'activité équestre ne s'arrête pas là. Ainsi, chaque fin de semaine, la Ferme propose les « Journées Capucine », une formule camp de jour où les élèves arrivent tôt le matin et fréquentent les lieux la journée entière. « Pour connaître un cheval, il faut passer du temps en sa compagnie ! », déclare tout naturellement Marie. Selon ce concept d'immersion totale, les Journées Capucine offrent le privilège de littéralement vivre avec les chevaux. À raison de deux cours par jour, les élèves tâteront entre autres de régie d'écurie, technique de selle et même d'attelage... Noémie Comtois, responsable du volet attelage et particulièrement habile avec les tout-petits, résume bien l'atmosphère de ces journées. « Ici on se propage la passion et on développe des amitiés ! » La structure est soigneusement planifiée pour éliminer toute compétition malsaine entre les élèves; c'est d'ailleurs pour éviter les classes sociales que la Ferme s'oppose à toute pension. « Les enfants aussi ont un égo ! » d'ajouter Marie. « Si un problème se pose, on se réunit tous ensemble, on trouve des solutions. Tout le monde est mis à contribution ».

### LE BEAU MÉDIUM

Si une grande part du programme de la Ferme se base sur des notions de psychoéducation éprouvées, l'équidé reste pour Marie Sinclair l'outil d'enseignement par excellence. « Le cheval n'a pas son pareil comme médium pour développer les habiletés sociales chez l'enfant. Il apprend à observer et à décoder le comportement de l'animal. Être à l'écoute de son cheval, c'est aussi être à l'écoute de l'autre, et il y a forcément un impact social. » Ce beau médium, le personnel de la Ferme le soigne aux petits oignons. Ainsi, le temps employé à la voltige ne dépasse pas trois heures semaine, question de ménager les postérieurs (et le mental) du cheval. Les chevaux employés aux autres disciplines terminent leur journée après deux heures de travail. L'entraînement et la régie d'écurie jouissent d'ailleurs d'une supervision étroite qui ne laisse rien au hasard. Dans le souci d'allier progression des élèves et protection de l'intégrité des bêtes, Nicolas et Catherine se chargent d'entraîner les chevaux pour maintenir leurs acquis. Les boxes sont piqués deux fois par jour et portent l'identification formelle de leur occupant, la ration à attribuer et même un curriculum vitae relatant la date d'arrivée, les compétitions et autres hauts faits d'armes équestres ! Dans la salle commune des élèves, un grand tableau indique par le menu détail la composition spécifique d'un menu conçu en fonction de l'activité et des caractéristiques physiques de chaque ami équin. « On forme les enfants dans l'optique de savoir s'occuper correctement d'un cheval. Si je peux leur léguer l'écoute et le respect de l'animal, j'aurai atteint mon but d'entraîneur » précise Catherine Goulet, qui poursuit également des études en médecine vétérinaire.

### S'ÉQUI-QUALIFIER, NATURELLEMENT

Pour Marie Sinclair, l'entreprise équestre est un travail de petit point. « Bâtir une école, entraîner les chevaux, former les instructeurs de demain, c'est un travail de longue haleine et il faut penser

à long terme. On vise la qualité d'abord: la rentabilité vient plus tard » confie cette femme qui considère le cheval plutôt comme une vocation qu'un commerce, et trouve en Équi-Qualité un concept à sa mesure. « J'ai le plus grand respect pour ce programme. Les inspecteurs sont arrivés bien avant l'heure prévue et ont passé les lieux au peigne fin ! » Si l'établissement florissant doit aujourd'hui placer des candidats sur une liste d'attente, madame Sinclair admet toutefois des débuts difficiles. « Ici, l'initiation se fait lentement: les enfants doivent se familiariser avec les poneys, nous favorisons l'apprentissage par le jeu. Mon plus grand défi était de trouver des instructeurs qui partageaient ma vision. » La persévérance allait toutefois venir à bout des obstacles: la Ferme équestre de la Capucine est maintenant certifiée dans cinq catégories Équi-Qualité !

### DE DÉCOUVERTES EN... SPECTACLES !

Au nombre de ces certifications, la Ferme détient celle de Ferme découverte. Mais ici encore, la famille ajoute une touche personnelle aux critères de base... La découverte est en fait partie intégrante des méthodes pédagogiques de la Ferme. Toutes les activités sont planifiées afin de stimuler la curiosité des enfants, développer des acquis et dresser un parallèle avec la vie. Et les occasions de



découverte sont partout... « Par exemple, nous faisons chaque jour une expédition à la piscine d'eau salée pour retirer les grenouilles qui se collent au filtreur, et on part ensemble les relocaliser dans le fossé » raconte en souriant Marie Sinclair. Outre le divertissement, le but ici est d'inculquer le respect de la vie. « L'autre jour nous avons sauvé un papillon qui s'était pris dans la bande à mouches », renchérit Catherine Goulet. « Tout le groupe a solennellement reconduit le malheureux à la liberté ! »

Mais encore, il faut voir briller les yeux de Marie Sinclair quand il est question des spectacles. Trois démonstrations annuelles dont le contenu, l'histoire et les chorégraphies sont entièrement créés



par les enfants. « On les aide à peaufiner leurs numéros, mais c'est leur idée ! Cette activité développe chez l'enfant des aptitudes de gestion du stress et confirme les acquis à cheval » indique avec une fierté bien sentie Marie Sinclair. Entre 250 et 300 personnes assistent à ces spectacles tout en musique, gracieuseté de « l'ingénieur-concierge » François Goulet, chef de famille et bricoleur enthousiaste de tout ce qui touche la Ferme. L'ingénieur-concierge caresse d'ailleurs des projets d'éclairage hauts en couleur pour le grand manège intérieur...

#### POUR UN MONDE ÉQUESTRE MEILLEUR

Demandez à Marie Sinclair son vœu pour le milieu équestre au Québec, et vous obtiendrez une réponse au diapason de son approche pédagogique. « Éliminons la compétition malsaine entre les écuries ! Chacun devrait trouver son propre créneau, et bâtir en fonction de ce qu'il veut transmettre. » Un autre thème cher et si délicat, l'éternel conflit entre la performance et le respect. « Il faudrait cesser de se braquer sur le ruban, et se rappeler que le cheval n'est pas VTT », appuie avec émotion Catherine Goulet. « Le cheval est une créature vivante, avec une conscience et une âme. » ☺

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

DANS LE CADRE D'UNE ACTIVITÉ ÉDUCATIVE ET RÉCRÉATIVE, LA FERME DÉCOUVERTE OFFRE UN SERVICE D'ANIMATION AXÉ SUR LA DÉCOUVERTE DES CHEVAUX. L'ALIMENTATION, LES RACES, LES ROBES, LES PARTIES DU CHEVAL ET LE TRAVAIL QU'IL PEUT FAIRE FERA PARTIE DE LA THÉMATIQUE. POUR ÊTRE CERTIFIÉE FERME DÉCOUVERTE, L'ENTREPRISE DOIT AVOIR DEUX CHEVAUX ET / OU PONEYS À SA DISPOSITION.

**L'auteure tient à remercier la famille Sinclair-Goulet et les élèves de la Ferme équestre de la Capucine pour leur enthousiasme à la préparation de cet article.**

Pour en savoir plus sur la voltige, consultez le site de l'Association de voltige équestre québécoise au <http://www.assveq.com/francais/La-voltige-.html>.