

Mon livret de travail

Leadership équestre



Retrouvez en annexe un exemple de ce travail pour vous guider !

Atelier proposé par Romain Basmaison
Enseignant d'équitation, coach & sophrologue
www.romainbasmaison.fr



Leadership équestre

Mes valeurs

**Mes valeurs personnelles
au centre de ma pratique :**
(10 mots minimum)

**Mes valeurs par ordre
d'importance :**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.





Leadership équestre

Ma vision

Ma vision, incluant mes 10 valeurs principales :

(paragraphe qui décrit votre vision personnelle de l'équitation)





Leadership équestre **Ma mission**

Ma mission, incluant mes 3 valeurs principales :

(phrase qui résume votre raison d'être équestre, votre contribution, votre manière de pratiquer, de relationner avec les chevaux...)



Atelier proposé par Romain Basmaison
Enseignant d'équitation, coach & sophrologue
www.romainbasmaison.fr



Leadership équestre

Mes moyens

Mes moyens de servir concrètement ma mission :

(techniques, habitudes, rituels, principes... qui vous permettent d'incarner vos valeurs, votre vision et votre mission de manière concrète avec les chevaux)

1.

2.

3.

4.

5.





Leadership équestre **Mon mantra**

Mon mantra de cavalier inspiré (et inspirant) :

(Courte phrase, peut-être avec une rime, qui vous permet de vous rappeler ce qui est important pour vous dans votre pratique équestre)





Leadership équestre **Notes**

Mes notes personnelles :





**L'intention donne la direction, favorise l'action
et la satisfaction.**

Merci & à bientôt !



*Atelier proposé par Romain Basmaison
Enseignant d'équitation, coach & sophrologue
www.romainbasmaison.fr*



Leadership équestre

Exemple

Vision (valeurs en gras) : “Je souhaite développer une équitation **harmonieuse**, pleine de **beauté** et de **légèreté**, en accord avec mes valeurs. Pour cela, je reste **vigilant** à l'**interdépendance** entre mon corps, mon mental et mes émotions, et le cheval. Je cultive la **conscience** de soi, la **responsabilité** d'être à cheval et l'**amour** de l'animal. Je m'exerce au calme de mon esprit et à la détente de mon corps aller vers des **performances respectueuses**.”

Mission : “Je lie la pleine **conscience** à la technique dans mon équitation pour favoriser l'**harmonie** et l'**amour** avec mon cheval.”

Moyens : “**1.** Je respire et m'étire avant de monter. **2.** Je détends rênes longues pour laisser mon cheval s'échauffer en douceur et travailler ma posture & mon fonctionnement pendant ce temps. **3.** J'énonce 3 aspects positifs & 1 axe de progression à la fin de chaque séance.”

Mantra : “L'introspection au service de l'équitation”