



## ARHA

Accompagnement des Relations Humaines par l'Attelage

**Une ou deux journées  
de cohésion et dynamique d'équipe  
pour se connaître différemment et mieux  
travailler ensemble.**

## DECOUVRIR LES BIENFAITS DE LA COHESION

- ✓ Les journées décontextualisées (attelage et nature) permettent à chacun de lâcher prise avec les modes relationnels habituels pour laisser place à l'expression de ses sens,
- ✓ Une situation nouvelle où « l'enfant libre », en chaque participant, sera stimulant, porteur de plaisir et pourra conduire à une découverte de soi et des autres,
- ✓ Notre choix est de proposer au groupe de rompre avec des rituels pour être centré sur l'action et accéder, selon chacun, à un temps d'intimité créateur de solidarité.

## INTEGRER CES DECOUVERTES DANS LES QUOTIDIENS PROFESSIONNELS

Les mises en commun et l'accompagnement post action par le dirigeant et/ ou son coach, permettront de travailler les intégrations opérationnelles des acquis au sein du quotidien individuel et collectif.

**Option :** Attel toi travaille avec des coachs confirmés. Nous pouvons vous proposer un accompagnement post journées attelage

## Les objectifs

*La nature, les chevaux et les journées en voitures à cheval favorisent le lâcher prise, les communications verbales et non verbales et les proximités physiques.*

*Ces contextes permettent de :*

### **SE CONNAÎTRE DIFFEREMENT**

- ✓ Casser les à priori, les étiquettes « que je me colle et que je colle aux autres »,
- ✓ Se découvrir soi même et les autres dans un contexte relationnel nouveau, libéré,
- ✓ Donner à chacun l'envie de changer des attitudes, de valoriser des compétences, oser autre choses avec ses collègues.

### **CRÉER DU LIEN**

- ✓ Valoriser le respect de la dignité et la liberté de chacun,
- ✓ Développer la confiance, savoir échanger des signes de reconnaissance,
- ✓ Rêver de projets communs.

### **AVOIR UNE VISION COMMUNE**

- ✓ Savoir écouter et respecter l'autre,
- ✓ Savoir intégrer mes comportements, mes modes opérationnelles, mes ambitions... dans ceux de l'équipe.

## Le déroulement

**Cette proposition présente une action sur deux journées avec une soirée festive.**

Suivant le contexte et les objectifs recherchés il est tout à fait possible de réaliser cette action sur une journée. Dans ce cas là, le déroulement est celui de la première journée présentée ci après (en dehors de la soirée festive).

Lors de notre réunion de préparation, de cette ou ces journées, nous reconsidérerons le déroulement afin de l'adapter à vos attentes.

# Le déroulement

## Programme de base

### J1 matin

- ✓ **9h** **Accueil des participants**
  - ✓ Objectif : Météo : Ajustement des imago, ici et maintenant je ..  
Présentation du déroulement de la ou des deux journées  
Constitution des équipes
  
- ✓ **10h** **Rencontre avec les meneurs et préparation des attelages par les participants**
  - ✓ Objectif : Favoriser la symbiose entre les participants à l'équipe, le meneur et les chevaux  
Faciliter le contact avec l'animal et fournir les clés pour permettre à chacun d'être actif durant les séquences d'attelage (préparation des chevaux, sécurité, topographie, aides au meneur etc...)
  
- ✓ **11h** **Départ des attelages pour une randonnée en convoi**  
de la prise de conscience de la nouvelle situation à l'émerveillement
  - ✓ Objectif : Favoriser le lâcher prise  
Permettre la libre communication au sein des voitures  
Découvrir la dimension ludique et plaisir des activités attelées
  
- ✓ **12h30** **Bivouac avec piquenique**  
Situation qui invite au partage, du bien être
  - ✓ Objectif: Conforter chacun dans ses missions au sein des attelages (dégarnir les chevaux, panser, préparation des lignes d'attaches etc...)  
Communiquer en groupe sans filtres.

# Le déroulement

## J1 après-midi

### Programme de base

✓ 14h30 Météo

✓ 14h45 Randonnée attelée ludique (topographie, énigmes et recherches en équipes)

- ✓ Objectifs : Découvrir une activité coopérative, vécue autrement que dans le travail, Permettre à chacun de « travailler ensemble » avec des objectifs sans enjeux professionnels  
Une expérience qui permettra de faire les liens lors des recontextualisations

✓ 17h Pansage et préparation des chevaux pour la nuit

✓ 18h Mise en commun des vécus de la journée et des émotions ressenties,

- ✓ Objectifs : Confirmer l'importance de la libre parole, de la confiance et du respect de la parole de chacun pour s'entendre, s'écouter  
Invitation à parler de ses émotions ressenties au cours de la journée

Une expérience qui permettra des liens lors des recontextualisations

✓ 20h Dîner et soirée festive,

**option** : animations musicales par un groupe de musiciens professionnels.

- ✓ Objectifs : Assurer une détente libre et sans fards  
Créer des codes et souvenirs communs, fondateurs d'une communication souple (expérience à valoriser dans les actes de management quotidien)

✓8h45 mise en route

- ✓ Présentation de la matinée + après-midi
- ✓ Météo

✓9h15 Préparation des attelages par les participants

- ✓ Objectifs : Se répartir les rôles au sein de l'équipe

✓10h15 Départ des attelages pour une randonnée « poétique »

- ✓ Objectifs : Profiter de ce moment d'exception pour faire un point personnel sur ses vécus et ressentis.

✓11h30 « Concours » de jeux attelés.

- ✓ Objectifs : Créer une dimension d'enjeux par équipe  
Laisser les équipes s'organiser pour valoriser les meilleures stratégies en vue de la réussite de l'équipe. (expérience à valoriser lors des recontextualisations en terme d'organisation d'équipe pour mieux travailler ensemble)

✓13h30 Pansage des chevaux

✓14h Déjeuner

# Le déroulement

Programme de base

J2 après-midi

✓ 15h30 Débriefing sur les vécus, émotions, découvertes etc..

**Option :**

apports théoriques et préparation de la valorisation des acquis.

- ✓ Objectifs : Faire les liens entre les expérimentations lors des actions attelés et le contexte professionnel  
Faire les apports conceptuels comme par exemple : suite émotions, ce qui fait sens, responsabilité..)  
Préparer les séances de valorisations dans le contexte professionnel afin de mieux travailler ensemble.

✓ Départ 16h30 / 17h



## La prestation proposée par Attel'toi comprend :

- La **préparation technique de l'action** (organisation logistique sur la base du choix hôtelier fait par l'entreprise, les itinéraires, le matériel nécessaire à l'ensemble des journées notamment les jeux etc...)
- Des **attelages de chevaux ou poneys**, en solo, en paire et à deux rangs (voitures hippomobiles et matériel de qualité). Une voiture pour trois participants.
- Le **matériel nécessaire** à la réalisation des jeux.
- Des **meneurs expérimentés** et tous diplômés du MATE et ou du Chef de Caravane (diplôme supérieur en tourisme équestre)
- Des **grooms référent** gérant la sécurité
- Sur option** : Un consultant en Relation Humaine

## La présente proposition ne comprend pas :

- Les **repas et l'hébergement**. Lors de la préparation de l'action nous envisagerons, si vous le souhaitez et suivant vos attentes, différents lieux d'hébergement et différents types de repas.
- Les **options** : coach et animation de la soirée (à étudier lors de la préparation de l'action)

## Retours entreprise AEC

Concernant le retour de mon équipe nous avons gagné notre pari grâce à vous. Notre objectif a été atteint malgré leurs déceptions suite à l'information du lieu et de l'activité. Vous avez réussi à renverser cette situation : ils se sont sentis en sécurité. J'ai apprécié votre adaptation à ma demande et à celles de mes collaborateurs.

Je reste à votre disposition pour témoigner si besoin auprès de vos prospects  
Recevez mes salutations sincères.

**Katia SANTORO**

Dirigeante Fondatrice

---

J'ai pu apprécier ton leadership tranquille et l'équipe d'Attel'toi capable d'assurer un cadre rassurant et apaisant.

Vous montrez de la cohérence, de la capacité d'ajustement et d'adaptation en plus de l'écoute et de la bonne humeur.

Votre cohésion est modélisante pour des équipes qui travaillent ce sujet.

Vous avez su ralentir le rythme des activités, je pense que c'est un point de vigilance important pour des personnes qui manquent de familiarité avec l'attelage.

**Maria Grazia Granero**

Coach de l'entreprise AEC

# Retours entreprise TIGF

*“Je recommence dès que tu l’organises. Trop cool, super, nickel ! On reprend les mêmes et on en redemande. Une sortie avec bivouac : moi je marche.”*

**Bruno G.**

*“Pour moi la découverte de cette pratique a été un réel plaisir... J’ai retrouvé quelques sensations de liberté que j’avais à cheval plus jeune ! Les conditions climatiques ont rendu cette expérience topissime et j’aimerais à mon tour faire découvrir cette activité à mes petits !*

*En tout cas l’ensemble de l’équipe qui s’est occupé de nous a été d’une gentillesse folle et nous a fait partager leur passion !*

*Un grand merci et une bonne continuation à eux !”*

**Claire**

*“C’était top, bien organisé et agréable (en plus le temps était magnifique...). Le + : les petites énigmes le long du chemin pour agrémenter la promenade ! J’ADORE !”*

**Guilhem**

*“J’ai trouvé ça super ; j’aurais pu y passer la journée, vraiment très sympa. Bon les énigmes c’est bien, mais pour moi ce n’était pas ça l’important !”*

**Laetitia**

*“Super idée de team building. Belle découverte pour ma part :)”*

**Mandy**

*“Activité très ludique et intéressante. Les accompagnateurs sont compétents et pédagogues. A refaire !”*

**Thomas**

*“Un très bon moment avec des personnes passionnées et communicatives. Merci pour cette découverte !”*

**Xavier**

# Retours école Niel Muret

## Se connaître différemment pour mieux travailler ensemble.

- Yvane** Cela a détendu les relations J'ai pu visualiser vivre ce que « mieux travailler en équipe » pouvait dire ; cela a aidé à apporter une autre regard sur l'autre, à détendre certaines relations
- Annie** Vous nous avez donné une autre méthode de communiquer – ce n'est pas facile du jour au lendemain – nous avons beaucoup de choses imprimées en nous, il est donc difficile de les changer du jour au lendemain.  
Pour trouver du positif (être contente) dans la réussite de mon action, j'ai découvert le principe de se fixer un objectif pour chaque séance de travail. Super
- Martine** Meilleure communication de l'équipe – des verrous qui ont sauté grâce à une meilleure connaissance des membres de l'équipe – Un rappel des préalables au travail ; d'équipe
- Aurore** Formation surprenante – pas de gratte -papier ça change – J'ai apprécié le côté vivant, c'est une rupture avec le cadre du travail – Au début mon attitude « ça je ne peux pas ! » puis ce côté surprise m'a donné du positif, ça sort de la routine
- Clotilde** Ce projet n'est pas trop ambitieux, c'est bien – On fait des petits trucs (pas) et ça marche ! – On se valorise.
- Anne** J'ai apprécié la journée passée ensemble, des faits au-delà des mots – On s'est découvert.
- Sylvaine (nouvelle)** J'adhère à ce genre de concept, malgré la réalisation de l'action en début d'année, période chargée en boulot – génial de pouvoir vivre cet événement entre collègues  
Une meilleure connaissance de l'équipe, et certainement une intégration plus rapide
- Huguette** Cette action me permet de gagner de la confiance en moi
- xx** La formation m'a apporté : des éléments de réponses à mon comportement, ma communication et ma collaboration avec mes collègues