

La Srias Nouvelle Aquitaine organise un séjour équitation bien être du 15 au 21 février 2026 au Domaine De Lauzerte pour les enfants de 10 à 17 ans

#### HEBERGEMENT

DANS LE GITE EN CHAMBRE DE 2 A 6 LITS AVEC SALLE DE BAINS OU DANS DES CHALETS EN CHAMBRES DE 2 A 6 AVEC LES SANITAIRES A PROXIMITE.

#### REPAS

PREPARES PAR LE DOMAINE EQUESTRE, REGIMES ASSURES. REPAS A THEMES.

#### CENTRE EQUESTRE LABELISE ECOLE FRANCAISE D'EQUITATION

2 MANEGES COUVERTS / 2 CARRIERES / PARCOURS DE CROSS ET DE TREC / 45 CHEVAUX ET PONEYS. NOTRE CAVALERIE EST CHOISIE POUR SA GENTILLESSE ET SON ÉNERGIE : CHAQUE JEUNE PROGRESSE À SON RYTHME EN TOUTE SÉCURITÉ.

#### INSTALLATIONS SPORTIVES SUR PLACE

COURT DE TENNIS, TRAMPOLINE, PISCINE D'ETE, TERRAINS DE SPORTS, CHEMINS DE RANDONNEE

#### ENCADREMENT

2 DIRECTRICES / 1 ASSISTANTE SANITAIRE / 1 SURVEILLANT DE BAINNADE / 1 EQUIPE DE 5 MONITEURS EQUESTRES / DES ANIMATEURS (1 POUR 10 MOYENS ET ADOS)/1 COACH DE VIE CERTIFIEE

#### TRANSPORT

EN TRAIN AU DEPART DE BORDEAUX

## DOMAINE EQUESTRE DE LAUZERTE

**Le séjour Équitation option Bien-être** associe passion du cheval et bien-être personnel.

Un séjour pour grandir, gagner en confiance et repartir avec des outils concrets pour prendre soin de soi.

### ÉCOLOGIE AU CŒUR DU SÉJOUR

*Le centre espère une participation active au programme écologique qu'il a mis en place : tri sélectif, ateliers pédagogiques, santé et bien-être, produits bio, énergies renouvelables...*

### AU PROGRAMME des 10/17 ans

#### EQUITATION EN ½ JOURNEE

**Une séance équestre de 2 heures, encadrée par des moniteurs spécialisés est proposée chaque journée.**

Tu bénéficies d'un accompagnement personnalisé et tu peux progresser à ton rythme.

**Pour les débutants** : Découvre l'univers de l'équitation avec des jeux et des initiations fun et ludiques.

Ici, chacun avance à son rythme en s'amusant !

**Pour les confirmés** : Améliore tes compétences avec des sessions de dressage, saut d'obstacles, TREC et Cross (si les conditions météo le permettent).

**Ateliers spéciaux\*** : voltige, jeux équestres et apprends à prendre soin des chevaux et poneys. Ateliers découverte des nouvelles activités équestres. En plus, des balades en pleine nature t'attendent... et peut-être même une promenade en attelage !

*\*Les ateliers mentionnés sont indicatifs, ils peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques et des envies des jeunes.*

**Passage des Galops** : tu as l'opportunité de préparer et de passer tes galops (tous niveaux) sous la supervision de nos moniteurs.

## UNE JOURNEE TYPE SUR LE CENTRE CONSTRUITE AUTOUR DES ATELIERS EQUESTRES A 9h ET 14h

8h Réveil en douceur

8h30 – 9h30 Petit-déjeuner complet  
sous forme de buffet salé-sucré

9h00 -11h Atelier équestre

11h Temps libre/ jeux en autonomie  
(ou encadrés pour les plus jeunes)

12h Déjeuner convivial sur la terrasse

14h Ateliers bien-être

16h Goûter énergisant

16h30 Piscine ou atelier thématique,  
jeux de plein air

18h30 Douche/Temps libre et  
préparation pour la soirée

19h Dîner festif


20h Soirée thématique


21h30 /22h30 Coucher et retour au  
calme en fonction des âges


*\*Ce programme est fourni à titre  
d'exemple sachant que les groupes  
d'équitation ont lieu à 9h, 11h, 14h et 16h  
en fonction des niveaux et du programme  
équestre.*


### ATELIERS BIEN-ETRE (2h)


Encadrés par Frédérique Cuesta, coach de vie certifiée, tu découvres chaque jour des pratiques pour prendre soin de toi :

 **Respiration et méditation guidée** : apprendre à se calmer, se concentrer et gérer son stress.

 **Atelier émotions** : reconnaître ses émotions, les exprimer et trouver des moyens de les apaiser.

 **Confiance en soi** : jeux de rôle, travail à pied avec le cheval, exercices de visualisation positive pour renforcer l'estime personnelle.

 **Créativité et nature** : réalisation de mandalas, Land Art et carnet personnel pour garder une trace de l'expérience.

 Ce séjour unique permet aux jeunes de progresser à cheval tout en acquérant des outils concrets pour prendre soin d'eux, développer leur confiance et cultiver leur équilibre intérieur.

**Chaque participant repart avec son carnet personnel, fil rouge du séjour.**

**Avec la colonie Équitation option Bien-être, les jeunes allient passion du cheval et découverte de pratiques de détente.** Chaque journée associe équitation le matin et ateliers bien-être l'après-midi\*, pour progresser en confiance, apprendre à mieux se connaître et repartir avec des souvenirs riches en apprentissages et en partages !

### TARIF SRIAS

**QF<600 = 200€/enfant**

**601<QF<1000 = 300€ /enfant**

**QF>1001 = 400€ /enfant**

### INSCRIPTION Via Démarche simplifiées

[https://demarche.numerique.gouv.fr/  
commencer/semaine-equitation-bien-etre-au-  
domaine-de-lauzert](https://demarche.numerique.gouv.fr/commencer/semaine-equitation-bien-etre-au-domaine-de-lauzert)