

# Introduction à la *Discipline Positive*

Une approche éducative Ferme & Bienveillante,

*Charlotte Rabouan*

*Fondatrice des Ecuries d'Air Pur, Formatrice en Discipline Positive*



# *Discipline Positive & Sport*

Eduquer des pratiquants  
**respectueux & responsables**

qui deviendront :

- # des cavaliers sportifs club & amateur
- # des parents de petits cavaliers
- # ou de futurs enseignants d'équitation !

# Adler, aux fondements de la DP

# Besoin d'**A**ppartenance & d'**I**mportance

# Tout être humain mérite

**R**espect et **D**ignité

# L'être humain est un être **G**lobal

# Le changement constructif est facilité  
par l'**E**ncouragement

# Les mots clefs de la DP

## Fermeté

Respect du cadre,  
consignes, règles

&

## Bienveillance

Respect du monde  
de l'autre,  
connexion, lien

## Encouragement

« je suis capable et  
j'ai une influence sur ce qui m'arrive »

# Activité

*Faites ce que  
je vous dis de faire*

---

# Activité

*Faire <> Ne pas faire*

---

# Activité

## «*La famille droite*»

---

# Gestion du stress

*Que se passe t il dans  
notre Cerveau ?*

---

# Le Temps de Pause & *la réparation*

---

# Temps de pause /Time out / Cool down

- # comptez à rebours à partir de 20
- # faire un tour de manège à pied en marchant
- # épeler le nom de son poney à l'envers
- # exercice de respiration
- # faire un câlin à son poney pendant 20 sec
- # fermer les yeux 10 sec
- # écouter une musique .....

# Activité

*Compliments*

< >

*Encouragements*

---

# Activité

*Croisez les doigts*

---

# ... Quelques outils DP au quotidien

