



# Cheval et détox à Fontainebleau

Depuis deux ans, Alizée Lénaff propose des stages et des week-ends « Yoga et cheval », une bonne formule pour se ressourcer dans le cadre enchanteur de la forêt de Fontainebleau, en Seine-et-Marne. Idéal pour relâcher ses neurones et se recentrer. Une idée à méditer.

PAR DELPHINE GERMAIN. PHOTOS : ÉLODIE PINGUET (SAUF MENTION).



DR

« **Z**en, soyons zen... ». À l'instar de Zazie, en ces temps troublés de confinement et de repli sur soi, il est essentiel, voire indispensable, d'essayer de trouver des perspectives de sérénité. Ouvrir ses chakras, libérer son esprit des contingences du quotidien, faire le vide dans sa tête, se détendre, abandonner son corps... Telle est la promesse d'une journée de stage proposée par Alizée Lénaff. Alléchante au premier abord mais pas si simple à atteindre après une semaine de labeur branché sur 220 volts. Je

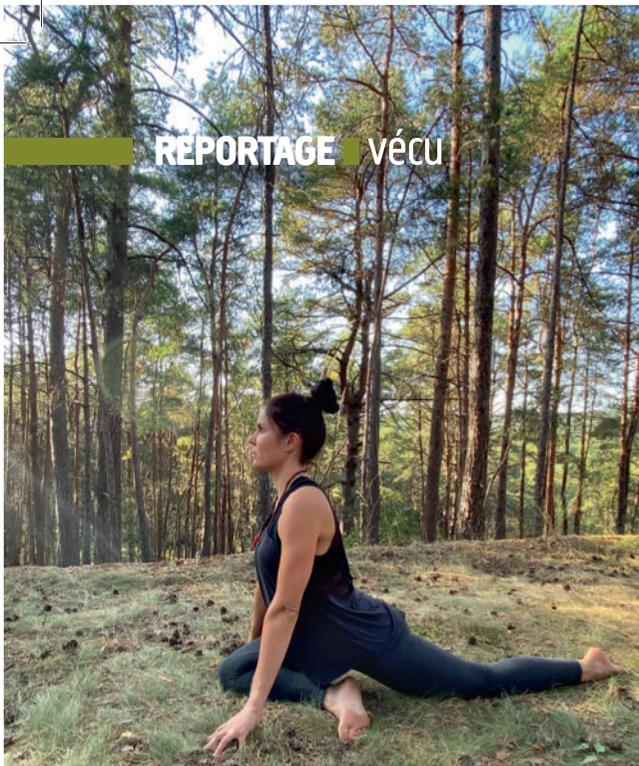
pourrais vous parler de cet instant magique où mes articulations ont bien voulu faire le job et répondre aux sollicitations de la coach, où je me suis sentie comme en apesanteur dans la posture du lotus... Mais là, je me laisserais franchement aller sur la pente de l'exagération. En revanche, je peux aisément vous relater cette journée qui fut merveilleuse à bien des égards ! Sur la route de ce dimanche d'octobre, j'étais impatiente de rejoindre mes amies pour un stage de « rando yoga ». Malgré un ciel nuageux, le soleil réussissait quelques percées, éclairant même

une roulotte attelée à des chevaux au bord d'un chemin. Autant de petits signes encourageants pour les réjouissances à venir.

### La bonne posture avant de se mettre en selle

Si pendant longtemps, la condition physique du cavalier n'entrait (presque) jamais en ligne de compte dans la pratique sportive, aujourd'hui elle s'avère indispensable. Tous les coachs le répètent à l'envi, il faut préparer son corps avant de monter. En dépit de ce que pourraient encore penser cer-

▲ Nature, yoga et cheval, la meilleure des formules pour se ressourcer.



DR

## BIO EXPRESS

### La passion du voyage à cheval

Après ses études, Alizée Lénaff a beaucoup voyagé et découvert l'équitation d'extérieur, notamment le monde du voyage à cheval en Australie ou encore en Mongolie. De retour dans l'Hexagone, diplômée d'ATE en poche (accompagnateur de tourisme équestre) elle s'est lancée dans le monde du voyage à cheval en intégrant l'agence Caval&go. Après sept ans au sein de l'agence, elle a créé sa structure en vivant son propre rêve : combiner le voyage, le sport et le bien-être à cheval. Plusieurs formules sont proposées : journées (demi-journées en préparation) et week-ends. Ces stages sont ouverts à tous les niveaux équestres (à cheval, les cavaliers sont répartis en groupe de niveau) et yoga. Un concept innovant qui intègre aussi une dimension nutritionnelle autour d'une alimentation saine.

tains, le cheval est un sport qui fait travailler tous les muscles, les articulations, l'équilibre, les réflexes. Les cavaliers pros l'ont bien compris, Michel Robert, le champion de CSO en tête, qui a adopté le yoga il y a bien longtemps, il était alors « pris pour un fou ». Chaque jour, avant de monter il commence par 20 à 30 minutes de yoga. La Brésilienne Luciana Diniz, cavalière internationale de CSO, est aussi une fervente adepte. Comme Alizée Lénaff, ils ont choisi le yoga. Cavalière depuis l'âge de 12 ans, cette jeune trentenaire a pratiqué de nombreux autres sports, notamment le running sur de longues distances. « Un jour, j'ai décidé de me former sur un concept de yoga spécifique pour coureur qui permet de travailler le relâchement. Je me suis inspirée de ce concept pour développer ma propre pratique de yoga pour cavalier afin de travailler tout ce qui est muscles et articulations qui sont sollicités à cheval, ainsi que l'ancrage au sol pour trouver un bon alignement en selle. 80% de cette pratique est lente et intériorisée pour vraiment être à l'écoute de ses sensations et être à même de pouvoir gérer son stress quand on est à cheval. Et 20% plus dynamique : bien souvent, les cavaliers ne travaillent pas suffisamment le renforcement musculaire, j'ai

intégré cette partie sous forme de pratiques d'asana, les postures du yoga. On travaille les muscles, les épaules, le bassin, les ouvertures, le ressenti avec une grande dimension énergétique », poursuit-elle.

La séance du jour a lieu au Studio The Big Island\*, une jolie longère en plein centre de Milly-la-Forêt, un cadre aussi plaisant qu'inattendu. Alizée nous accueille d'un franc sourire et nous propose un thé détox avant de commencer. Nous nous positionnons sur des tapis de sol. « Nous allons solliciter des zones qui travaillent à cheval, on va les étirer pour mieux les sentir une fois en selle », détaille la coach en forme de préambule de cette séance « accessible à tous, même les plus raides, pas besoin d'être souple pour y participer ». Tant mieux... Nous débutons par la position du lotus, les yeux fermés en quête de relâchement et de sensations. Nous enchaînons les postures dans la douceur, bercées par la voix chaude et posée d'Alizée. Son but est de nous faire travailler les épaules, l'ouverture des hanches, le bassin en anté et rétroversion, l'ancrage au niveau des ischions, « pour qu'il y ait une bonne fusion avec son cheval, il faut que l'on soit bien ancré ». Au cours de cette séance





▲ Petit tour au pas avant de plonger dans la magnifique forêt de Fontainebleau.

de deux heures, le corps et l'esprit sont sollicités. La coach nous incite à nous recentrer sur nous-même avant d'aller voir notre monture. «*Avant de monter, il est important d'écouter son corps et de trouver une position juste pour ne pas gêner le cheval*». Mobiliser son corps, pour mieux se régénérer mais aussi pour mieux monter, mieux comprendre pourquoi on peut être bloqué une fois en selle ou ressentir des douleurs, essayer de chercher les postures pour mieux se placer, tels sont aussi et surtout les buts de ces séances de yoga. «*Cela va devenir instinctif*», ajoute Alizée. Verdict à la fin de la séance. Apaisement et sourires peuvent se lire sur les visages des apprenties yogi d'un jour, toutes heureuses d'avoir redécouvert leur corps. «*J'ai mis de côté toutes mes préoccupations*», lâche Lorène déterminée à profiter au mieux de tous ces instants. En ce qui me concerne, je me sens détendue, j'ai l'impression d'avoir sollicité mon corps sans en avoir demandé trop.

### Relâchement, nature et cheval

La journée se poursuit autour d'une pause déjeuner concoctée par la coach qui associe «*une alimentation saine*» à ses stages. La table est dressée dans une pièce voisine. Bol en noix de coco et set en bambous, le ton est donné. Le menu sera 100% végétarien : tartinade de feta et de betterave, courgettes curry coco avec du riz, cake de dal de lentilles au curry, fondant au chocolat vegan et sans gluten, arrosé de kombucha maison, une boisson santé à base de thé... Là encore, après la (re)découverte de son corps, découverte de nouvelles sensations gustatives ! Le déjeuner terminé, nous changeons de lieu, direction Ury pour retrouver Ludivine Mouton. C'est avec elle et avec ses chevaux que nous allons poursuivre cette journée, bien ancrées dans nos ischions. «*L'approche yoga d'Alizée est complémentaire de la pratique à cheval. Depuis, je me sens plus en confiance, plus connectée, plus souple*», confie d'ailleurs Magali une adepte de ces

---

**« Avant de monter, il est important d'écouter son corps et de trouver une position juste pour ne pas gêner le cheval »**

---



## Des sabots dans la forêt

Après avoir été producteur laitier en Savoie, Ludivine Mouton a eu l'idée de se lancer dans le tourisme équestre. L'été, la cavalière montait ses vaches en alpage à cheval. Après plusieurs années dans les Alpes, elle est finalement revenue dans sa région natale en Seine-et-Marne, à Ury, pour proposer des balades à cheval. Depuis un an, elle a monté sa structure, Des Sabots dans la forêt, et accueille des cavaliers de tout niveau pour des balades dans le cadre enchanteur de la forêt de Fontainebleau.

« À l'origine, c'était une forêt dotée de beaucoup d'espaces avec des clairières, où l'on faisait paître les animaux, et des bois giboyeux. Les princes de l'époque ont eu envie d'en faire un immense terrain de chasse à courre en réduisant les clairières et en plantant d'autres arbres. C'est aussi pour cela qu'il y a beaucoup d'allées cavalières avec des carrefours en étoiles », explique-t-elle avant d'ajouter, « grâce au sol en sable et aux allées cavalières, on peut y monter toute l'année. La forêt présente aussi une grande diversité avec des petits chemins en sable qui se faufilent au milieu des rochers, on n'imagine pas cela si proche de Paris ». Depuis la création de sa structure il y a un an, elle ne cesse de faire des adeptes conquis par la cavalerie, des chevaux au sang-froid et imperturbables, la beauté des lieux et la bonne ambiance. Elle travaille aussi régulièrement avec Alizée Lénaff en couplant ses balades aux stages de la coach. « L'été dernier, on a même organisé les brunchs dans les prairies avec les chevaux, c'était magique ! ».

Vivement le retour des beaux jours...

Contact : 06 68 34 00 70.

stages yoga et cheval. Nous arrivons dans une petite écurie, « Des sabots dans la forêt », verdoyante et bordée de prairies aux portes de la forêt de Fontainebleau. Nos chevaux nous attendent. Il s'agit d'une cavalerie hétéroclite, trait, demi-trait, trotteur réformé, irish-cob, sans origine... Ici, ce ne sont ni les papiers ni les origines qui comptent, ce qui compte c'est le bon tempérament de la cavalerie. Après un rapide pansage qui permet de faire connaissance avec sa monture, nous nous mettons en selle sous l'œil d'Alizée qui nous rappelle de bien prendre le temps de nous relâcher, afin de trouver la bonne posture. Les derniers réglages effectués, nous nous dirigeons vers la forêt pour deux heures de balade. Mon compagnon du jour est un trait de la Forêt-Noire, sympathique, doté d'une magnifique crinière, confortable mais un peu trop gourmand à mon goût. À la moindre occasion, il se jette sur les herbes, les feuilles et les bruyères qui sont à sa portée ! Au pas et au trot, nous sillonnons les magnifiques allées cavalières avant de nous enfoncer dans les petits chemins de sable. Nous découvrons une végétation insoupçonnée et très disparate avec des paysages étonnants comme une immense dune bordée de pins. De retour aux écuries, nous prenons le temps de nous occuper de nos montures avant de nous retrou-

ver autour d'un petit goûter où chacune revient sur les sensations de la journée. Pour moi et mes camarades du jour, le but recherché est atteint : zénitude assurée ! Et toutes en redemandent ! Une belle journée à partager entre amis et, pourquoi pas aussi un beau cadeau à offrir, comme en témoigne Lorène qui doit cette journée à sa fille et à ses amies pour son anniversaire. Namasté (merci) Alizée. ●

\*The Big Island, 25 avenue de Ganay, 91490 Milly-la-Forêt.  
Thebigisland.milly@gmail.com



« L'approche yoga d'Alizée est complémentaire de la pratique à cheval. Depuis, je me sens plus en confiance, plus connectée, plus souple. »



## À la table d'Alizée

Lors de ces journées de stages, Alizée déjeune avec les cavaliers. « C'est un repas que j'ai préparé. Je suis passionnée par l'alimentation saine et 100 % végétarienne ». Tartare végétal de betterave et fenouil sauce aux câpres et cornichons, carottes râpées gingembre et raisins secs, tapenade de chou rouge cumin et fromage blanc de brebis, dal de lentilles, riz petits pois et épices, bounty à la noix de coco sans gluten ni lactose sont ses spécialités. Pour la jeune femme, le bien-être passe aussi par une bonne alimentation. Des préoccupations qui l'ont

amenée à donner également des cours de cuisine, « je propose aussi des ateliers de cuisine : tous les plats sont sans gluten ni lactose et au maximum cru pour apporter beaucoup de vivant à notre organisme vivant ! », clame cette adepte de la healthy food. « Je me sens un devoir d'éducation, il faut intégrer plus de cru dans les repas pour venir booster le système immunitaire et régénérer les cellules. C'est ce que j'explique tout au long des stages. Mais cela doit se faire progressivement, on ne peut pas changer d'alimentation du jour au lendemain ». Il ne reste qu'à tester...



## Chevaux et méditation PAR ÉLODIE PINGUET.

**S**i vous pouvez partir en randonnée avec Alizée, sachez qu'elle organise également des séances de méditation et de soin confort aux chevaux. Concrètement, le but de la séance est de se recentrer sur soi-même afin de pouvoir ensuite se rendre disponible auprès du cheval. Et pour «*se mettre au service du cheval, il faut se mettre à son niveau et redescendre dans nos émotions. Ça nous fait du bien car cela nous permet de lâcher prise, de prendre du recul voire même de dépasser des peurs*», explique la coach. La séance commence par un moment pour soi, avec son tapis de yoga installé dans un pré au milieu des chevaux de Ludivine Mouton, à Ury, au même endroit que la rando que vous venez de découvrir.

Ces ateliers sont ouverts à tous, même aux non-cavaliéristes qui sont parfois surpris lorsque certains chevaux viennent les sentir pendant la méditation. Mais rassurez-vous, Alizée veille et n'hésite pas à les rediriger loin du cercle. Vous

commencez donc par un moment à vous où vous cherchez à assoir votre ancrage au sol et à vous «*connecter à la terre*». Calme, détente et respiration sont les maîtres-mots de la séance, où l'on apprend l'exercice du pranayama, qui va permettre de travailler et de redécouvrir sa respiration.

### De la communication non-verbale avec les chevaux

Vient ensuite la partie connexion avec les chevaux, où, par groupe de deux, on leur apporte un soin confort : «*On vient se connecter au cheval par la respiration et on applique nos mains sur sa colonne vertébrale en respirant avec lui, en étant bien ancré et équilibré.* » On se met ensuite au service du cheval, afin de le soulager de ses blessures et tensions. Sur certains chevaux, l'effet est immédiat : bâillements, paupières et oreilles qui se relâchent, chevaux en position de repos... Quel pouvoir étonnant peuvent avoir nos

mains et notre respiration ! Il est important de passer par la méditation avant le soin confort, afin d'être nous-même plus sereins et ne pas «*encombrer*» les chevaux avec certaines de nos émotions. D'ailleurs, il règne sur le pré une ambiance détendue et silencieuse, une sérénité absolue. «*L'humain prend un temps pour lui, pour se reconnecter à lui et à la nature. On prend le temps de se reconnecter aux animaux et les chevaux sont des guides, ils peuvent nous amener très loin, ils sont très généreux, on sent qu'il y a des connexions qui se font*», conclut Alizée. Après une telle séance, on se sent plus proche de notre monture, plus attentif à la nature qui nous entoure, moins «*pollué*» par nos tracas quotidiens. En bref, ça fait un bien fou !

Plus d'infos et planning :  
[le-monde-dalzee.fr](http://le-monde-dalzee.fr)  
[contact@lemondedalzee.fr](mailto:contact@lemondedalzee.fr)

## 10 bonnes raisons de se mettre au yoga...

et surtout si on est un cavalier !

- Le yoga assouplit le corps
- Tonifie et renforce les muscles
- Affine et valorise la silhouette
- Améliore le souffle
- Aide à gérer le stress
- Apporte calme et sérénité
- Améliore la concentration
- Facilite une alimentation équilibrée
- Cultive l'énergie positive... (et on en manque cruellement en ce moment !)
- Amène à la méditation