

STAGE ADULTE

A partir du galop 3

POSTURE et POSITIONNEMENT en EQUITATION

Comme le dit Jean-D'orgeix (grand cavalier d'obstacle et entraîneur de l'équipe de France dans les années 70-80) « les mauvaises habitudes se prennent vite » mais ce que l'on oublie en général c'est que « les bonnes habitudes se prennent aussi vite » .

L'équitation met en jeu deux êtres vivants dans une relation d'équilibre dynamique. L'équilibre de l'un modifie celui de l'autre et inversement, dans un perpétuel mouvement.

Le cheval étant un animal particulièrement sensible et réceptif à tous les stimuli, notre posture tant physique que mentale détermine grandement la qualité de notre relation avec lui.

Parce qu'il est plus facile de prendre de « bonnes habitudes » dès le début que de désapprendre « les mauvaises » et parce que la position n'est pas qu'affaire de technique mais peut-être aussi et avant tout de « disposition mentale », Equi...Libre vous propose de vous accompagner dans la découverte de votre fonctionnement avec le cheval, à pied et monté, pour une meilleure harmonie corps – esprit dans votre équitation.

Objectifs :

- Identifier ses tensions et relâchements (prendre conscience de soi à cheval)
- Trouver des repères pour mieux disposer de son corps à cheval
- Augmenter le confort de son cheval

Moyens :

- notions sur la relation interspécifique homme/cheval
- travail à pied (en liberté...) et monté (à la longe, avec et/ou sans filet...)
- chevaux éduqués
- séances collectives (maximum 3 personnes)
- séances individuelles possibles

Organisation :

- plusieurs possibilités :
- 5 ½ journées 14h-17h du 19/08 au 23/08 ou du 26/08 au 30/08
- 5 soirées 18h – 20h30 du 19/08 au 23/08 ou du 26/08 au 30/08

Tarifs :

- 20 euros/h
- Stage complet : 190 euros

Lieu : à 35 minutes d'Angers.



Contact :

Equi...Libre
Laurence Gomez
06 79 41 63 15

equilibre-mail@orange.fr
www.equilibreweb.fr