



Le cavalier, Ce sportif qui s'ignore !!

Dans l'équitation, il n'y a pas que le cheval qui fait du sport !! Et oui même si on entend souvent le contraire l'équitation c'est du sport pour le cavalier !!

Il doit donc se considérer comme un sportif et faire attention à lui, apprendre à se préparer physiquement et mentalement pour éviter les blessures, les douleurs et tous ce qu'un sportif peut rencontrer dans sa pratique mais aussi dans sa vie quotidienne. Au-delà du physique, le cavalier doit également savoir écouter son mental.

Et c'est bien parce qu'on vous aime, nos petits cavaliers, que nous vous proposons des ateliers de « préparation physique et mentale ».

Nous mettons en place des stages sur ce thème à chaque vacance ou dès que cela est possible, avec à chaque fois de nouveaux exercices et programmes.

Pour qui ?

Deux groupes distincts pour commencer, du G1 au G4 et du G4 au G7. (Les G4 c'est à votre choix pour le groupe en fonction de vos affinités).

Comment ?

Par une pratique à pied pour commencer : exercices d'équilibre et de sensation, de repères dans l'espace, de conscience de soi et de son corps. Découvrir la notion de ne faire qu'un avec son poney...

Par une pratique autour du poney : se positionner pour être en sécurité, gestes et postures à adopter au quotidien pour préserver sa santé physique, qu'est ce que le pansage augmenté et quel en est l'intérêt...

Par une pratique à poney : apprendre à s'exprimer, visualisation dans l'espace, augmenter sa performance grâce à sa concentration, la respiration et la conscience de soi.

Un merveilleux mélange de l'équitation centrée et de la technique Alexander pour aider le cavalier à ne faire qu'un avec son cheval, « retrouver le bon usage de soi », pour découvrir, sentir et respecter son corps (et son esprit).