

Stage sur la position
Dimanche 2 Mars
De 14h à 17h

Comprendre et faire fonctionner son corps à cheval en fonction de sa morphologie

Théorie, fascicule
et pratique physique
à pied et à cheval

Vous souhaitez comprendre comment fonctionne votre propre corps, en fonction de votre morphologie et de vos aptitudes physiques et psychiques ? Vous avez du mal à changer vos mauvaises habitudes de position ? Vous ne progressez plus et/ou avez même des douleurs physiques à la suite de la pratique de l'équitation ? Vous souhaitez vous renforcer musculairement pour être plus juste et performant à cheval ? Vous voulez également développer votre tact et votre ressenti pour pouvoir fonctionner en harmonie avec votre cheval ? Ce stage est pour vous !

Tout au long de ce stage, nous partirons à la découverte de vos possibilités physiques dans le cadre de la pratique de l'équitation. Pour une équitation juste, centrée, respectueuse et holistique.

- ★ **Les muscles et articulations** - Qui sont-ils ? Quel rôles ont-ils ? Comment en prendre soin ?
- ★ **Les tendons et ligaments** - Qui sont-ils ? Quel rôle ont-ils ? comment en prendre soin ?
- ★ **Les préférences du corps** - Qui sont-elles ? Comment composer avec ? Comment en faire une force ?
- ★ **Le mouvement** - Suis-je en mesure de fonctionner dans le relâchement à cheval ?
- ★ **Les exercices du cavalier** - Comment me préparer physiquement à une séance d'équitation ?
- ★ **Le centre de gravité** - Comment puis-je gérer mon équilibre face à des forces externes ?
- ★ **La pratique de l'équitation** - Comment puis-je conserver ces acquis en étant à cheval ?