

# *Mon bilan d'année*

## *Équestre*

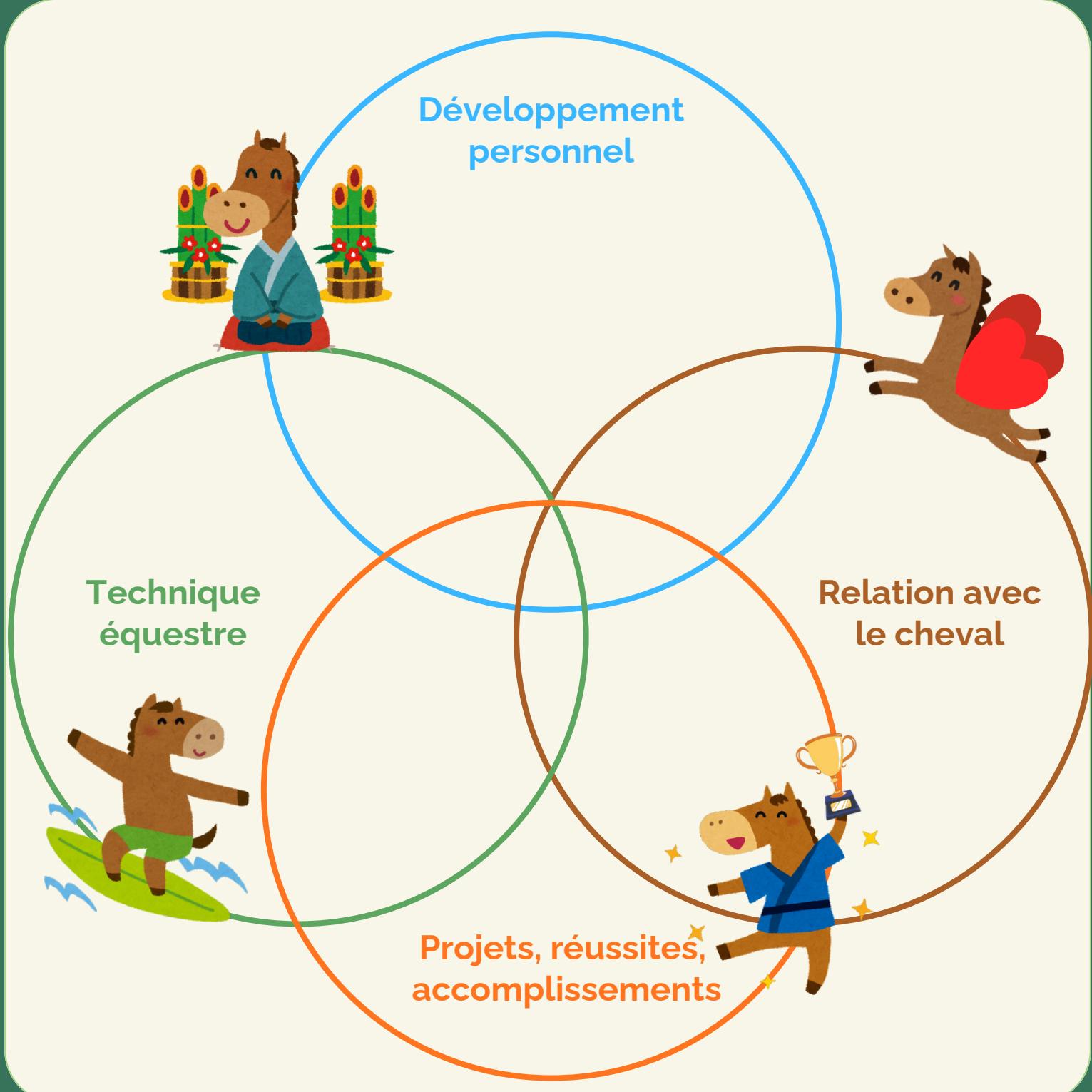
*Analyse 2025 & projections 2026*



Exercice par Romain Basmaison  
Enseignant d'équitation, coach & sophrologue  
[www.romainbasmaison.fr](http://www.romainbasmaison.fr)



# Sphères d'analyse 2025 & de projection 2026





# Analyse & projections projets

*Vos accomplissement, réussites, objectifs atteints  
réalisations... les cases cochées et à cocher !*

## **2025**

*Ce que j'ai accompli au fil de l'année :*

## **2026**

*Ce que je souhaite accomplir cette  
année :*



# Analyse & projections

# Technique

*Ma technique équestre, utilisation corporelle, respiratoire, musculaire, articulaire, placement des aides, liant, figures, sauts...*

**2025**

*Ce sur quoi j'ai progressé :*

**2026**

*Ce sur quoi je veux progresser :*



# Analyse & projections

# Relation

*Ma relation avec les chevaux, ma compréhension de leur fonctionnement, le lien créé, le langage, l'amour, la régularité...*

**2025**

Ma relation avec les chevaux a été :

**2026**

Ma relation avec les chevaux sera :



# Analyse & projections Dév' perso

*Mon développement personnel en équitation (état d'esprit, émotions, mental, relation au corps...)*

**2025**

*Ce que j'ai appris, réussi, développé :*

**2026**

*Ce que je veux entretenir, développer ou commencer :*



# Mes autres Notes





**L'intention donne la direction, favorise l'action et la satisfaction.**

Partagez une photo sur les réseaux lorsque vous ferez votre bilan. Cela inspirera d'autres cavaliers.

***Belle année à vous & vos chevaux !*** 

*Besoin d'un coup de main pour faire ce travail ?  
Réserve une séance de coaching individuel et une  
séance de sophrologie pour faire le point et te projeter !*



*Pour cheminer ensemble avec le **livre**, le **programme en ligne**,  
les **stages** et les **formations pro.** :  
[www.romainbasmaison.fr](http://www.romainbasmaison.fr)*