

## Programme d'exercices pour le cavalier

### Programme 3 : Activation avec le cheval

Le cheval doit marcher en pleine confiance et avec les rênes abandonnées. Le cavalier donne la direction si nécessaire. Une main reste toujours sur l'extrémité des rênes et le cavalier est prêt à intervenir.

Prendre position pour l'exercice, se tenir droit, prendre conscience et se relâcher.  
Chaque exercice est à répéter 3x.

**Important : exécuter les exercices lentement et de façon très consciente !**

S'étirer vers le haut et vers l'arrière :	Tenter d'accrocher le ciel avec rotation : „cueillir la pomme dorée“.		
Toucher le pied.	Toucher le pied droit avec la main gauche et inversement.		
Rotation de la tête  Tenir la tête droite et la tourner le cou tendu.	Porter le regard le plus loin derrière sans tourner le corps.		
Rotation du corps dans l'axe longitudinal.	tourner le plus loin possible, les épaules en premier et par-dessus le dos du cheval.		
Sortir les pieds des étriers.	Laisser les jambes longues et pendiller, observer, assiette, mouvement et respiration.		

„Randonner“  <b>Le meilleur exercice pour tous</b>	Faire de grand pas les jambes tendues ; en partant des hanches les genoux doivent être tirés au maximum vers l'arrière.		
Sans étriers, Sans exercices.	Détendu et droit prendre conscience du mouvement du cheval.		
Faire tourner les épaules.	Faire tourner lentement les épaules de l'avant vers l'arrière et éventuellement en sens contraire.		
Secouer le corps entier autant que possible.			
Reprendre les étriers.  Reprendre les rênes.	Sans changer votre assiette ! Sans changer le pas du cheval.		
Vous êtes prêt à travailler avec votre cheval.			