

Programme d'exercices pour le cavalier

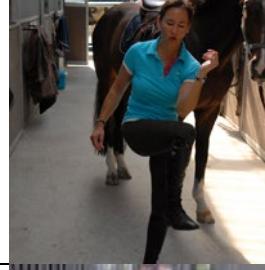
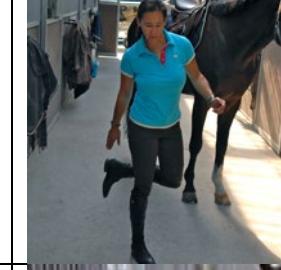
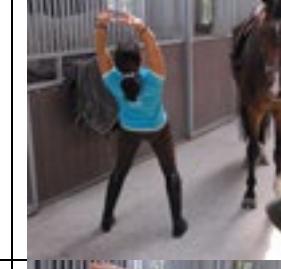
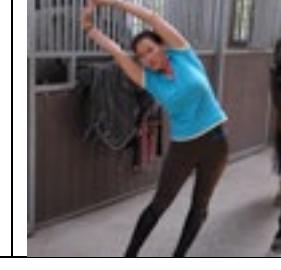
Programme 1 : Activation sans cheval

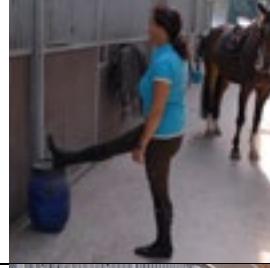
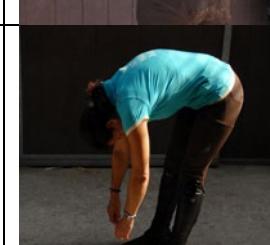
*Exercices accompagnés d'un astérisque seront exécutés de la manière suivante :

1. Prendre position
2. Se mettre quelques secondes sous pression – très important : prendre conscience des zones qui tirent ou qui sont tendues et surtout prendre conscience de son corps
3. Se détendre lentement et se remettre sous pression avec une nouvelle prise de conscience

Chaque exercice est à répéter 2-3x

Important : prendre conscience de la chaîne de mouvements dans l'ensemble du corps !

„Bâillements d'énergie“	S'étirer et bailler à haute voix respecter l'inspiration et l'expiration.		
Mouvements croisés : contact genoux et pieds, mouvements dynamiques minimum pendant 1 min.	Main dr./coude touche genou ga., main ga./genou dr., puis derrière main dr./pied ga., main ga./pied dr. et répéter		
* Extension vers l'arrière avec jambes écartées.	Différentes largeurs d'écart, rentrer le ventre et étendre le dos vers l'arrière depuis le bas de la colonne.		
* Extension latérale	S'étendre sur le côté avec bras tendus, oreilles entre les bras, tirer les hanches vers le côté opposé.		

* Jambe face postérieure à surélever ; contrôler l'axe du corps et la position des hanches	Face postérieure : Presser le talon sur un support, pression modulable selon l'angle de la hanche		
* Jambe face intérieure	Face intérieure : rotation 1/4, face intérieure du pied à presser sur un support.		
* Une jambe vers l'arrière Ensuite avec l'autre jambe.	Devant du corps : rotation 1/4, presser pointe des pieds sur un support.		
Rotation tête et corps : Tenir la tête droite, cou tendu et tourner.	Regarder si possible vers l'arrière. D'abord sans rotation puis avec rotation du corps.		
Bras contre une paroi.	Presser paumes des mains dans différentes positions sur une paroi ; doigts vers le haut, le bas, l'intérieur et l'extérieur.		
Laisser pendre le haut du corps vers l'avant et secouer légèrement, se redresser et faire quelques pas.			
Prêt à se mettre à cheval.			