

# Programme d'exercices pour le cavalier

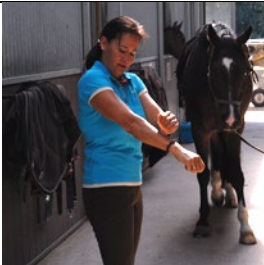
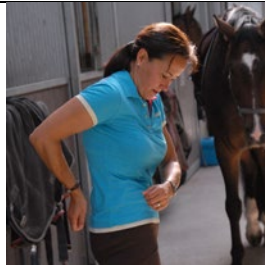

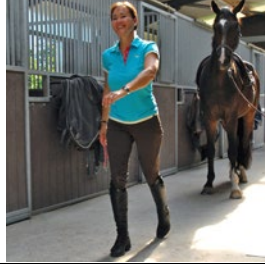
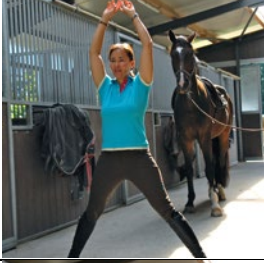
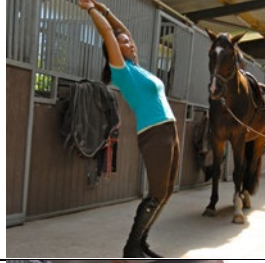
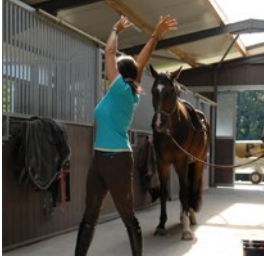
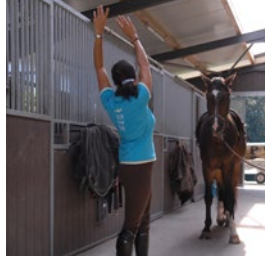
## Programme 2 : Activation sans cheval

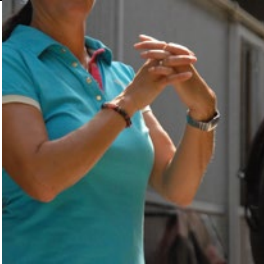







\* Exercices accompagnés d'un astérisque seront exécutés de la manière suivante :

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 !**

Tapoter le corps.	Réveiller son corps avec ses poings déliés.		
Jouer au pantin dynamique. Jusqu'à une minute.	Bouger de côté et en avant avec des mouvements de bras diagonaux.		
* S'étendre vers l'arrière avec jambes à l'écart et pousser ses jambes.	Adopter plusieurs positions : écarté/ rassemblé/en hauteur/en profondeur et compresser ses jambes.		
* S'étendre vers le haut avec rotation du buste en diagonal : „cueillir la pomme dorée.“	Se pencher latéralement, les bras vers le haut, se tourner comme pour cueillir une pomme en arrière et vers le haut.		

Faire tourner ses poignets, ses avants-bras et ses bras.	Plier les mains et les faire tourner, laisser tomber les épaules et faire tourner les avant-bras, faire tourner les bras en sens inverse.		
Faire des cercles avec les talons et les mollets.	Se poser sur la pointe des pieds et faire pivoter son pied, lever la jambe et faire pivoter le mollet, changer de direction.		
Faire des cercles avec les jambes.	En partant de la hanche faire si possible de larges cercles et changer de direction.		
*Allongement latéral de la tête.	Pencher la tête sur le côté, exercer éventuellement une pression avec la main.		
*Mettre les bras de côté sur une paroi et ouvrir la poitrine.	Se positionner à 90° d'une paroi, bras tendus vers l'arrière et paume de la main en appui sur la paroi.		
Secouer son corps et marcher quelques mètres.			
Prêt à se mettre à cheval.	