

AU HARAS PICARD DU SANT

Le 22 au 24 mars et 25 au 27 octobre 2013:

l'Equitation Centrée avec Betty GALLO

mini 4 pers maxi 8 pers

Nourrie de la pratique des arts martiaux et de la maîtrise de soi, cette approche est fondée sur le bon usage du corps, de l'esprit et des énergies du cavalier.

Elle donne les moyens d'acquérir cet équilibre physique et mental qui permet une meilleure communication avec son cheval et amène à ne faire qu'un avec lui. Savoir utiliser son corps de manière claire et confortable, voilà qui ne peut, sans aucun doute, que convenir à nos montures !

Vous êtes vous déjà imaginé cheval ? Avez-vous réfléchi à ce que cela vous ferait d'avoir un cavalier sur le dos qui vous dirige ? Seriez-vous confortable, à l'aise ou le contraire? C'est plutôt agréable de porter un sac à dos bien équilibré sur les épaules. Si tel n'est pas le cas, il vous semblera très inconfortable et bien plus lourd que son poids réel.

N'avez-vous jamais vu un cheval rétif et raide sous un cavalier se comporter tout à fait différemment sous un autre ? Cette différence entre les deux cavaliers n'est pas due seulement au fait que le second emploie mieux ses aides même si cela a une certaine importance. Elle est due surtout à la manière dont les aides sont appliquées. On nous enseigne quoi faire, et quand, mais rarement comment nous servir de notre corps quand nous appliquons ces aides.

Pension complète selon programme tarif 490e

Le Programme:

L'équitation Centrée - pour une relation harmonieuse avec le cheval

Nourrie de la pratique des arts martiaux et de la maîtrise de soi, cette approche est fondée sur le bon usage du corps, de l'esprit et des énergies du cavalier. Elle donne les moyens d'acquérir cet équilibre physique et mental qui permet une meilleure communication avec son cheval et amène à ne faire qu'un avec lui.

Fondée sur la connaissance de l'anatomie humaine et équine, L'équitation Centrée permet au cavalier :

- de prendre conscience de son corps et de ses mouvements dans l'espace,
- d'améliorer la flexibilité et la mobilité
- de développer une meilleure perception sensorielle (capacité d'écoute de soi-même)
- de réduire la douleur et l'inconfort causés par les tensions et les déséquilibres
- d'accroître l'efficacité des mouvements

De nombreux aspects peuvent alors être abordés au niveau corporel (coordination, précision des aides, bien-être), mental (confiance, détente) et émotionnel (gestion du stress, peur de chuter).

Par de multiples exercices à pied, le cavalier apprend à découvrir son équilibre, son fonctionnement corporel, ses mauvaises postures et à se corriger lui-même avec l'aide de l'enseignant.

Ce qu'il aura intégré au sol, il pourra alors le transférer facilement sur le cheval. L'originalité et le côté ludique des exercices permettent d'apprendre dans la décontraction et la bonne humeur.

L'Equitation Centrée s'adresse à tous type de cavaliers quels que soient leurs motivations (loisir, compétitions...), leur niveau (initiation ou perfectionnement) ou leur équitation (dressage, obstacle, western, randonnée)

L'équitation Centrée
Pour une relation harmonieuse avec le cheval

Déroulement de la journée

Programme du stage 3 jours

Déroulement de la journée

- 9h Présentation du programme de la journée (+ débriefing de la journée précédente les 2 et 3^{ème} jours)
- 9h30/12h Travail au sol et à cheval.
- Repas.
- . 14h/16h30 Travail au sol et à cheval.
- 17h/17h30 Commentaires et questions diverses

Thèmes abordés :

Travail au sol et à cheval

- Les quatre bases de l'Équitation Centrée
- La connaissance de soi (anatomie, système respiratoire, structure osseuse...)
- L'écoute de soi et du son cheval
- Le ressenti personnel (tensions, déséquilibres....)
- L'équilibre du cavalier en mouvement

Age minimum : 12 ans Licence fédérale obligatoire

A prévoir : tenue d'équitation + pantalon et chaussures souples pour le travail au sol.

Un vêtement imperméable et crème solaire en fonction de la météo

De quoi prendre des notes si vous le souhaitez