

Analyse du Mouvement & Equitation

Parce que la manière d'être à pied conditionne la manière d'être à cheval.

Emmanuelle Pougard
Formatrice en Analyse du Mouvement

La posture, la « position » du cavalier est au cœur de sa pratique. Et ce n'est pas toujours si facile de « se tenir droit », de « relâcher ses épaules », de « se détendre », d' « accompagner les mouvements de son cheval », en un mot d'être à la fois stable et mobile. Quels sont les outils, les pratiques et les mots qui aideraient à façonner cette « mise en place »? Et comment développer chez ceux qui ont souvent une connaissance approfondie du cheval, des compétences pour appréhender le corps humain ?

**L'ANALYSE DU MOUVEMENT se met au service de l'EQUITATION
pour :**

- 1. Expérimenter**
- 2. Observer**
- 3. Comprendre**

A pied ce que vous faites à cheval

Vous pouvez me joindre,

- par téléphone au 06 83 30 33 20
- par mail à emmapoug@noos.fr

Développer aisance et efficacité à cheval par une **Préparation Corporelle « à pied »**

- **Alignement et équilibre postural**
Se « tenir droit » et ajuster sa posture pour « se tenir » à cheval, accompagner les mouvements, « danser » avec son cheval sans rigidité mais avec une tonicité qui permet à la fois dynamisme et économie.

- **Conscience corporelle**
*Prendre conscience de ce que le corps fait pour choisir ensuite les actions appropriées.
Pouvoir accueillir par son propre corps les informations transmises par le cheval et enrichir ainsi la relation, la communication homme-cheval.*

- **Capacité à coordonner le mouvement**
*Articuler, situer précisément les mouvements dans le corps.
Coordonner avec finesse et précision, différencier ce qui est stable, « fixe » et ce qui est en mouvement.*

- **Mise en mots de l'expérience équestre**
*Questionner le langage équestre : « l'indépendance des aides », « la fixité des mains et des jambes », « l'assiette ».
Partager son expérience, identifier ce que l'on cherche, dire ce que l'on voit, ce que l'on sent.
Apporter des outils pédagogiques aux enseignants.*

Les cavaliers concernés

- les moniteurs dans le cadre de leur formation professionnelle (formation initiale ou continue) par une approche à la fois théorique et pratique du corps en mouvement.
- des cavaliers individuels qui veulent améliorer leurs performances sportives
- des groupes constitués dans les clubs ou les écuries de propriétaires autour d'un thème choisi

Déroulement de l'intervention

- Observation du fonctionnement du (des) cavalier(s) à cheval et bilan.
- Travail corporel « à pied » et éventuellement présentation théorique en relation au thème traité.
- Intégration dans la pratique de l'équitation.

- Pour l'intégration à cheval, je peux associer mes compétences à celles d'un coach, moniteur ou instructeur de votre choix.
- Je peux aussi vous proposer l'intervention associée d'un instructeur (BEES2) qui pratique ce travail.
- Un accompagnement en concours peut être organisé