



PÔLE D'ENSEIGNEMENT
AGRICOLE PUBLIC
CHAUMONT-CHOIGNES

Apprendre à observer le fonctionnement du cavalier

LA METHODE ALEXANDER

OBJECTIFS

-

Découvrir les fondements de L'équitation Alexander

Observer le fonctionnement du corps du cavalier à pied et à cheva

CONTENU

Matin

-Travail de prise de conscience corporelle

-Présentation des fondamentaux Alexander : Triangle d'or, fil d'argent et Tête Hanches Pieds

-Expérimentation en salle, travail sur des ballons, des tapis de sol et selle sur tréteau.

Après Midi

-Séance à cheval, en binôme

-Pratique à cheval découverte des fondamentaux de l'équitation Alexander en mouvement.

Intervenante

Vanessa Gaudin

Durée

1 journée

8h à 12h et 13h30 à 17h

Dates

26 Avril 2019

Lieu

CFA Edgard Pisani à Chaumont (52)

Prérequis

Tout public agricole et enseignant équestre.

Cotisant fafsea	Autres cas	