



VE CAVALIÈRE enquête

Devenir meilleur cavalier... SANS MONTER

Et s'il ne suffit pas simplement de monter encore et encore pour améliorer son niveau équestre ? Depuis quelques années, on voit en effet de plus en plus de cavaliers professionnels développer leurs aptitudes grâce à d'autres disciplines comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...

Mieux s'écouter et mieux se connaître, c'est la première étape pour devenir meilleur cavalier. Les cavaliers professionnels savent que pour améliorer leur niveau équestre, il ne suffit pas de monter encore et encore. Ils savent que pour devenir meilleur cavalier, il faut aussi travailler sur soi-même et sur son cheval. C'est pourquoi ils utilisent de plus en plus de méthodes alternatives comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...



VE CAVALIÈRE enquête

Le bien-être des cavaliers est un enjeu majeur de l'équitation moderne. Les cavaliers professionnels savent que pour améliorer leur niveau équestre, il ne suffit pas de monter encore et encore. Ils savent que pour devenir meilleur cavalier, il faut aussi travailler sur soi-même et sur son cheval. C'est pourquoi ils utilisent de plus en plus de méthodes alternatives comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...

Chacun peut améliorer sa condition physique grâce à une activité physique complémentaire.

Les cavaliers professionnels savent que pour améliorer leur niveau équestre, il ne suffit pas de monter encore et encore. Ils savent que pour devenir meilleur cavalier, il faut aussi travailler sur soi-même et sur son cheval. C'est pourquoi ils utilisent de plus en plus de méthodes alternatives comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...



Le bien-être des cavaliers est un enjeu majeur de l'équitation moderne. Les cavaliers professionnels savent que pour améliorer leur niveau équestre, il ne suffit pas de monter encore et encore. Ils savent que pour devenir meilleur cavalier, il faut aussi travailler sur soi-même et sur son cheval. C'est pourquoi ils utilisent de plus en plus de méthodes alternatives comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...

Emeline Burhin Cavalière de Turf Des progrès plus rapides

Emeline Burhin est une cavalière de haut niveau. Elle a réussi à améliorer son niveau équestre grâce à des méthodes alternatives comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...



VE CAVALIÈRE enquête

Le bien-être des cavaliers est un enjeu majeur de l'équitation moderne. Les cavaliers professionnels savent que pour améliorer leur niveau équestre, il ne suffit pas de monter encore et encore. Ils savent que pour devenir meilleur cavalier, il faut aussi travailler sur soi-même et sur son cheval. C'est pourquoi ils utilisent de plus en plus de méthodes alternatives comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...

Clara Collard Cavalière de dressage « Ce travail s'est avéré capital pour mon sport »

Clara Collard est une cavalière de haut niveau. Elle a réussi à améliorer son niveau équestre grâce à des méthodes alternatives comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...

Les cavaliers professionnels savent que pour améliorer leur niveau équestre, il ne suffit pas de monter encore et encore. Ils savent que pour devenir meilleur cavalier, il faut aussi travailler sur soi-même et sur son cheval. C'est pourquoi ils utilisent de plus en plus de méthodes alternatives comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...

La préparation mentale à des épreuves clés dans la vie équestre qui quotidienne, elle permet de savoir prendre du recul.

La préparation mentale est un enjeu majeur de l'équitation moderne. Les cavaliers professionnels savent que pour améliorer leur niveau équestre, il ne suffit pas de monter encore et encore. Ils savent que pour devenir meilleur cavalier, il faut aussi travailler sur soi-même et sur son cheval. C'est pourquoi ils utilisent de plus en plus de méthodes alternatives comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...



Le bien-être des cavaliers est un enjeu majeur de l'équitation moderne. Les cavaliers professionnels savent que pour améliorer leur niveau équestre, il ne suffit pas de monter encore et encore. Ils savent que pour devenir meilleur cavalier, il faut aussi travailler sur soi-même et sur son cheval. C'est pourquoi ils utilisent de plus en plus de méthodes alternatives comme le yoga, la sophrologie, la préparation physique et mentale, etc. Ces pratiques peuvent paraître éloignées de l'équitation, pourtant elles apportent souvent de nombreux bénéfices aux cavaliers comme à leurs chevaux...