

Voltige – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Équilibrer le corps et s’adapter aux mouvements du cheval

Pendant que le cheval se déplace en cercle, les voltigeurs exécutent des figures statiques et dynamiques. Ils restent toujours en équilibre, réagissent aux changements et retrouvent leur équilibre en suivant toujours les mouvements du cheval. Les exercices correspondent au niveau de performance des enfants et des jeunes ainsi que du cheval.



Voltige – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Équilibrer le corps et s’adapter aux mouvements du cheval

Voltige – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Équilibrer le corps et s’adapter aux mouvements du cheval

Trouver l’équilibre en jouant

- [Petits agrès – Cerceaux: Les pieds dans le plat](#)

- Entraînement avec engins – Mobilo: En équilibre
 - Entraînement avec engins – Mobilo: Pont chancelant
 - Entraînement avec engins – Mobilo: Bras forts
 - Jeux de lutte – Mesurer ses forces: Lutte autrichienne
 - Petits agrès – Canne suédoise: Otaries
 - Petits agrès – Massues: Jardiniers
 - Agrès – Tapis: Passage à gué
 - Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Solide comme un roc
 - Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Avion
 - Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Appui sur les épaules
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO