

# Voltige – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Gérer et contrôler ses émotions et son comportement de manière ciblée

Les voltigeurs apprennent à contrôler et à gérer leurs émotions, leurs pensées et leur comportement, ce qui est particulièrement important vis-à-vis du cheval. Celui-ci extrêmement sensible aux émotions et décèle toute nervosité ou anxiété chez le sportif ou la sportive.



## Emotions

- Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Chasse gardée
- Jeux de lutte – Contact physique: Vol des pinces à linge
- Massage à deux: Météo capricieuse
- Massage à deux: Massage avec balle
- Jeux de lutte – Contact physique: Frères siamois
- Jeux de lutte – Avec des objets: Guili-guili
- Acrobatie avec partenaire – Rituels de fin: Tic tac

## Auto-régulation

- Début en douceur/Concentration: Sauts en tous sens
- Respiration: Un arc-en-ciel dans le ventre
- Respiration – Avec un ballon gonflable: Contre la paroi
- Régénération – Techniques de relaxation: Relâchement éclair
- Méthodes de relaxation: Champs d'action possibles
- Relaxation: Tapoter et activer son corps



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**