



F.F.S.E. Fédération Fribourgeoise des Sports Equestres

F.V.P.S. Freiburger Verband für Pferdesport

COURS D'ASSIETTE de la FFSE 2019

La Fédération Fribourgeoise des Sports Equestres a le plaisir de vous annoncer qu'elle organise un cours d'assiette /Sitzurs ouvert à tous les cavaliers membres d'une société affiliée à la FFSE.

SAMEDI 11 MAI au centre equestre de la Foule à Vers chez Perrin

Ce cours d'assiette (Sitzkurs) sera donné par une cavalière allemande **Claudia Butry** selon la méthode "Eckhart Meyners", méthode très répandue en Allemagne. Grâce à des exercices simples de type "physiothérapie", elle donne des clefs qui permettent d'améliorer la position mais également l'efficacité des aides (mains, jambes etc.). Que vous soyez issu d'un milieu sportif classique, western ou simplement de cavaliers de loisirs, elle s'adapte à tout type de demandes, de montes ou de problèmes. Pour les personnes comprenant l'allemand, voici son site internet: <http://www.neuesreiten.de>

Déroulement du cours:

Le cours dure 45 minutes. Votre cheval doit être préalablement chauffé aux trois allures.

On commence le cours avec un cheval chaud (aux 3 allures) et on monte face à Claudia Butry, l'enseignante. On monte nos exercices habituels, aux 3 allures. On fait également les exercices qui posent problème s'il y en a. Ensuite une personne marche notre cheval et on va faire des exercices au sol. En fonction des défauts de chacun, on travaillera plus sur la souplesse d'une partie du corps ou sur de la coordination, peu de cours sont pareils, nous sommes tous différents.

Ensuite on retourne à cheval pour tester les sensations, on ressaie 2-3 choses à cheval et après on refait des exercices à pied puis on remonte. Certains exercices se font également en selle.

Participation : CHF 40.- pour les Juniors et Jeunes Cavaliers (jusqu'à 21 ans)
CHF 80.- pour les autres

Les cours sont dispensés en bon allemand, veuillez noter à l'inscription si vous avez besoin d'une traduction.

Inscriptions : par courrier ou mail, en mentionnant vos noms, prénoms, adresse, no de téléphone, e-mail et votre club équestre. PAYABLE D'AVANCE SUR CCP 14-160564-6 jusqu'au 25 AVRIL, votre inscription est ferme et définitive, nombre de place limité, lers inscrits lers servis.

auprès de :

Valérie Overney, Champ Montand 19, 1482 Cugy

portable 079/669 13 14

e-mail cocoval@bluewin.ch

Partenaires :



F.F.S.E. Fédération Fribourgeoise des Sports Equestres

F.V.P.S. Freiburger Verband für Pferdesport

INSCRIPTION COURS D'ASSIETTE / SITZKURS de la FFSE 2019 (DELAI 25 AVRIL)

Je m'inscris pour le cours d'assiette avec Claudia Butry 11 mai 2019

langue : français allemand

Heure souhaitée : (indiquer vos disponibilités) :

NOM ET PRENOM _____

JUNIOR/jeune cavalier : OUI NON (entourez ce qui convient, limite d'âge = 21 ans)

ADRESSE :

NUMERO DE TELEPHONE ET ADRESSE EMAIL :

MEMBRE DU CLUB EQUESTRE :

NOM DU CHEVAL :

DISCIPLINE DANS LAQUELLE VOUS MONTEZ :

Je souhaite venir au repas de midi avec les participants du cours et Claudia Butry pour vivre un moment convivial et partager nos idées

oui Nombre de personnes.....

non

Partenaires :

