

## **LES QUALITES PHYSIQUES DU CAVALIER DE DRESSAGE**

L'équitation est un sport, la pratique du dressage demande des aptitudes et des qualités spécifiques à la discipline.

Celles-ci peuvent être travaillées et améliorées grâce à des exercices à cheval (mise en selle) mais aussi en préparation physique.

Les qualités physiques :

Une position libre, souple, équilibrée avec des actions coordonnées, va permettre un état de réceptivité optimal du cheval aux demandes du cavalier et créer ainsi une belle équitation.

Le gainage du cavalier conditionne sa capacité à se tenir à cheval sans effort et à utiliser ses aides avec aisance.

Il en découle sa fixité, permettant l'absence de tout mouvement involontaire ou inutile.

Toutefois la fixité n'est pas synonyme de raideur et la souplesse est primordiale pour une belle harmonie du couple cavalier cheval.

Cet idéal fait aussi appel aux qualités d'équilibre et de coordination du cavalier. La bonne perception des parties de son corps va permettre au cavalier d'utiliser celles-ci indépendamment l'une de l'autre

Patricia Coudurier - Bortolotti