



## **Cours de biomécanique avec Brigitte Raschle organisé par l'AESG Novembre/décembre 2022**

L'Amicale Equestre St Georges a le plaisir de vous annoncer qu'elle organise 3 we de cours de biomécanique avec Brigitte Raschle ouvert à tous ses membres.

**Jours / Dates / Lieu :**

**5 &6 novembre, 26/27 novembre, 3 / 4 décembre 2022.**

**A l'Ecurie Dolivo à Dompierre**

**Déroulement du cours :** Cours individuels de 1h15min. Si possible venir avec une aide pour tenir le cheval, beaucoup d'exercices se font à côté du cheval surtout lors du premier cours.

**Cours donnés en français ou en allemand**

**<https://www.biomechanischkorrektreiten.ch/>**

**Participation :** CHF 60.- pour les juniors de l'AESG  
CHF 90.- pour les membres de l'AESG  
CHF 130.- pour les non-membres de l'AESG

Priorité aux membres de l'AESG .

3 cours inscrits = 150frs pour les juniors AESG, 240frs pour les adultes AESG

Inscriptions à l'aide du **bulletin d'inscription ci-dessous** : par courrier ou mail

**Paiement à la BCF 1700 Fribourg  
N°compte : 17-49-3  
CH54 0076 8015 0365 2840 8  
Amicale Equestre St-Georges  
1700 Fribourg**

**Jusqu'au 30 octobre 2022**, votre inscription est ferme et définitive, nombre de place limité, 1ers inscrits 1ers servis.

Auprès de :Valérie Overney

[cocoval@bluewin.ch](mailto:cocoval@bluewin.ch)

(disponible en cas de questions : 079 669 13 14)



### TEST DE STABILITÉ EN POSITION D'ÉQUITATION



## BKR „BIOMECHANISCH KORREKT REITEN“ (MONTER CORRECTEMENT EN FONCTION DE LA BIOMÉCANIQUE)

Si vous pratiquez l'équitation vous avez certainement déjà entendu qu'il faut se tenir droit sur le cheval, les talons en bas et porter les mains devant soi.

Mais comme chaque corps est différent, se tenir droit est également différent pour chaque personne.

Lors d'une séance BKR, le cavalier découvre son propre équilibre et se rend compte s'il est droit et de ce fait stable sur le cheval.

Une assiette instable ou asymétrique influence négativement les possibilités biomécaniques du cheval. Des crispations, des irrégularités et des compensations du cheval peuvent en être la conséquence.

Lien : [www.biomechanischkorrektreiten.ch](http://www.biomechanischkorrektreiten.ch)

### Comment procéder si vous êtes intéressé ?

Vous pouvez me contacter par SMS, WhatsApp ou courriel.

Brigitte Raschle

le Bastillon 62

1563 Dompierre

Tél. 079 639 92 39

[info@brigitteraschle.ch](mailto:info@brigitteraschle.ch)

[www.brigitteraschle.ch](http://www.brigitteraschle.ch)

Je me déplace volontiers dans votre écurie, sous condition que vous ayez un carré ou un manège à disposition.

Comme ce sont des cours pour corriger l'assiette et affiner les aides, ils vous aideront pour la suite avec votre entraîneur attiré. Si votre entraîneur est intéressé il peut sans autre assister à la séance.

Je reste volontiers à votre disposition si vous avez d'autres questions.



### SENTIR L'EFFET D'UNE ASSIETTE ASYMÉTRIQUE SUR LE CHEVAL

#### Que ressent le cheval ?

Un cavalier qui n'est pas en équilibre ou asymétrique sur le cheval le gêne fortement dans ses mouvements. L'exécution correcte des différents exercices est beaucoup plus difficile pour le cheval et les allures sont moins amples.



### LE BASSIN DU CAVALIER

Le bassin du cavalier est le centre de la force mais on l'ignore souvent. Quel ischion doit avancer le cavalier lors de conversions ou lors de l'épaulement en dedans ?

En plaçant les ischions correctement en fonction des mouvements souhaités, le cavalier a moins besoin d'intervenir avec les jambes et les mains et l'équitation devient plus harmonieuse.

### POURQUOI BKR „BIOMECHANISCH KORREKT REITEN“ (MONTER CORRECTEMENT EN FONCTION DE LA BIOMÉCANIQUE) ?

- En 1990 j'ai terminé mon apprentissage d'écurière au Haras National à Avenches. Depuis j'ai continué à monter à cheval et à essayer de me perfectionner. Malheureusement souvent avec pas mal de frustration.
- Une collègue m'a rendue attentive au fait qu'il existe une nouvelle formation continue pour des professionnelles de l'équitation pour encore mieux comprendre la biomécanique du cavalier et du cheval.
- Le sujet m'a intéressé et j'ai suivi cette formation intitulée BKR « Biomechanisch korrekt Reiten » (monter correctement en fonction de la biomécanique). Et je n'étais pas déçue ! Enfin j'ai compris pourquoi depuis 40 ans j'ai les mêmes problèmes avec tous les chevaux, pourquoi mes épaules en dedans sont toujours un peu saccadées et pourquoi mes chevaux tournent moins bien à droite.
- Je regrette d'avoir eu ces révélations seulement après 40 ans d'équitation, mais mieux vaut tard que jamais. Pour que vous ne viviez pas la même expérience, je vous propose de partager mes nouvelles connaissances en biomécanique.



**INSCRIPTION au COURS biomécanique Brigitte Raschle  
A RETOURNER JUSQU'AU 30 octobre 2022 à cocoval@bluewin.ch**

Je m'inscris :

NOM ET PRENOM \_\_\_\_\_

JUNIOR : OUI    NON    (entourez ce qui convient, limite d'âge = 18ans )

ADRESSE : .....

NUMERO DE TELEPHONE ET ADRESSE EMAIL : \_\_\_\_\_

MEMBRE DU CLUB EQUESTRE : .....

**JOUR ET HORAIRE**

**PREFERENTIEL** : .....

**Paiement à la BCF 1700 Fribourg  
N° compte : 17-49-3  
CH54 0076 8015 0365 2840 8  
Amicale Equestre St-Georges  
1700 Fribourg**

A détacher avant le versement

**Récépissé**

Compte / Payable à  
CH54 0076 8015 0365 2840 8  
Amicale Equestre St-Georges  
chemin de Montilier 26  
1674 Montet (Glâne)

Payable par (nom/adresse)

┌

└

Monnaie    Montant

CHF

┌

└

Point de dépôt

**Section de paiement**



Compte / Payable à

CH54 0076 8015 0365 2840 8  
Amicale Equestre St-Georges  
chemin de Montilier 26  
1674 Montet (Glâne)

Payable par (nom/adresse)

┌

└

Monnaie    Montant

CHF

┌

└

┌

└