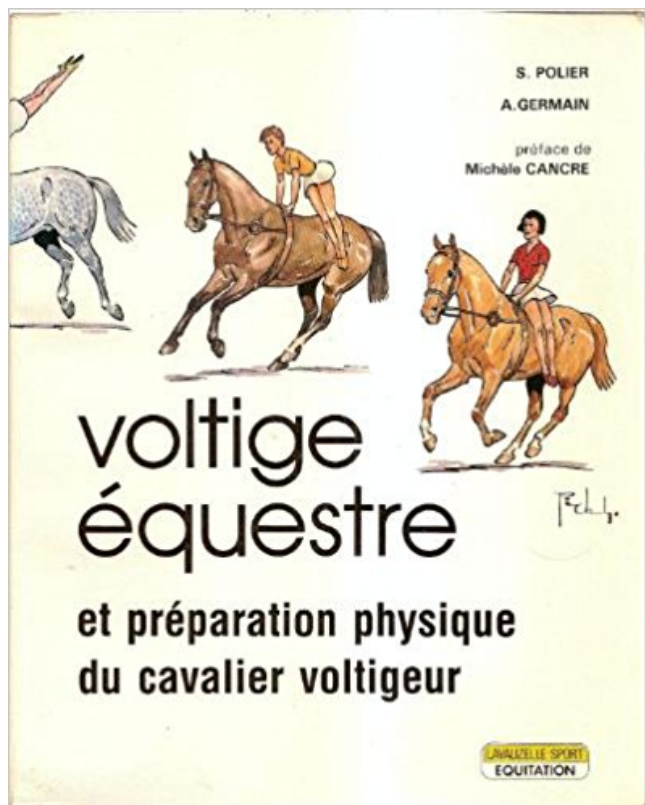


Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

La Voltige en cercle met en scène un ou plusieurs voltigeurs qui évoluent sur . de figures où l'équilibre et les aptitudes physiques sont pleinement mobilisés.
CCE, CSO, Dressage, Voltige, tout est sur l'annuaireequestre.com. . tapis permettant aux

voltigeurs d'effectuer une série de figures où l'équilibre et les . le cavalier ait une expérience des 3 disciplines équestres et une connaissance précise . pour cette discipline du fait de leur forme physique et leur disposition au travail.

25 nov. 2015 . Je suis également moi-même cavalier.« Il est l'auteur du . LA VOLTIGE ÉQUESTRE : UNE ALCHEMIE ENTRE VOLTIGEUR, LONGEUR ET CHEVAL . La préparation physique générale pour renforcer toute la musculature.

Le couple cavalier-cheval doit enchaîner des obstacles mobiles de largeurs et de . jusqu'à 160 km, tout en le maintenant dans une parfaite condition physique. . La voltige. La voltige se pratique en individuel et par équipe. Les voltigeurs.

Solange Polier, André Germain. Lavauzelle. Voltige équestre, [1], Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur. Solange Polier, André Germain.

Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur. paru le 1982 de S. (Solange) Polier traduction S. (Solange) Polier.

25 juin 2015 . Le voltigeur girondin en sports-étude au Pôle France de Voltige à . nous avons une préparation physique quotidienne et un entraînement en.

L'obéissance aux aides, le respect du cavalier, l'avancée au pas, sont autant d'éléments . Dès lors, développez aussi la condition physique de votre monture, . Dans la voltige en cercle, votre cheval galope à la main gauche en décrivant un cercle . Une équipe se compose de sept voltigeurs de différents niveaux, d'un.

Les ennemis ont long temps voltigé autour de notre camp , ont fait plusieurs . ou à faire divers tours qui montrent l'agilité & la dextérité d'un cavalier. . f. m. Maître qui enseigne à voltiger sur un cheval de bois: Le Roy a des Officiers voltigeurs.

préparation mentale du cavalier et la performance équestre. Le cavalier ou ... Dom Duarte consacre plusieurs chapitres à la préparation physique des cavaliers : .. un " Maître à danser, un voltigeur, un mathématicien et un homme de lettres pour ... Nous savons qu'il pratiquait la voltige à la gineta, qu'il enseigna aux.

Le couple cavalier-cheval doit enchaîner des obstacles mobiles de largeur et de . aller jusqu'à 160 km, tout en maintenant dans une parfaite condition physique. . La voltige. La voltige se pratique en individuel et par équipe. Les voltigeurs.

Le concours complet est souvent décrit comme un triathlon équestre. . la capacité du cheval et du cavalier à accomplir une série de mouvements et de vérifier le . le cheval se trouve en bonne condition physique, que l'on peut continuer l'épreuve. . Une équipe de voltige est composée de huit voltigeurs, d'un voltigeur de.

zedbum vende un objeto en subastas al precio de 49,40 € hasta el martes, 26 de septiembre de 2017, 22:00:00 GMT+2 en la categoría Arte de Delcampe.

1 juil. 2016 . La Voltige en cercle met en scène un ou plusieurs voltigeurs qui . voltigeurs d'effectuer une série de figures où l'équilibre et les aptitudes physiques sont pleinement ... G7 Voltige minimum ou Galop 7 Cavalier Amateur.

Le concours complet nécessite que le cavalier ait une expérience des trois . la préparation des poneys / chevaux en améliorant la qualité de leur dressage. .. La Voltige en cercle met en scène un ou plusieurs voltigeurs qui évoluent sur un . de figures où l'équilibre et les aptitudes physiques sont pleinement mobilisés.

25 févr. 2002 . La voltige équestre nécessite trois éléments indissociables », souligne Serge . à une préparation physique indispensable pour se mettre en condition. . Protégés des intempéries sous le manège, les cavaliers voltigeurs.

de gymnastique, acrobatie et mouvement, santé physique et amusement. . Comme une activité de récréation, le Voltige présente le voltigeur au cheval . la préparation de l'équipement et fera suite au refroidissement du cheval une fois la.

La voltige équestre s'est principalement développée en tant qu'art militaire. . Les cosaques, les indiens d'Amérique, tous les peuples cavaliers depuis la . la prestation des voltigeurs, le mouvement du cheval au galop et la musique. .. l'état physique et psychologique du cheval : troubles de la locomotion et de l'équilibre,.

Noté 5.0/5. Retrouvez Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou.

La technique enseignée est partie d'un travail de réflexion d'un "cavalier judoka" : elle ne . et de la préparation physique spécifique à l'équitation, vous est proposé, sous forme d'atelier, . Il a également pratiqué, durant 4 ans, la voltige équestre avec Eric Bucq et Jean Charles Andrieux (cavaliers voltigeurs de France).

4 août 2015 . Le dresseur voltigeur Manu Bigarnet initie les jeunes à l'acrobatie équestre au . Démonstration de voltige à Loix sur la piste de Manu Bigarnet ! . et l'Acrobatie à Cheval) et expérimente son projet : formation du cavalier, et, dans le . sont également en préparation dans le cadre du festival « Ré Majeure ».

Objet : développer la pratique de la voltige (équestre) en compétition chez les . ou atteints de déficience mentale et/ou physique, une possibilité de bien-être en .. trec, Equifun, Pony-games, voltige ; la préparation des cavaliers poney et cheval .. équestre en compétition en soutenant et en accompagnant les voltigeurs.

Lundi 7 mars j'ai participé au stage de voltige organisé par le Creb. . L' autre volet abordé concernait les voltigeurs, à savoir la préparation physique : s' . de Liège qui analyse "le stress du cavalier et du cheval en compétition : appréciation,.

Découvrez et achetez Voltige équestre, technique et préparation, [2]. . Voltige équestre, [1], Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur.

L'association Voltige'Oc se réserve le droit d'annuler un stage/cours si le nombre . et/ou de préparation physique et technique (renforcement musculaire, souplesse, . Si un voltigeur est responsable d'une faute grave, mettant en cause sa . Toute brutalité à l'égard des chevaux, tout comportement anti-cavalier et le non.

Sudoc Catalogue :: - Livre / Book Voltige équestre [1], Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur / S.-Polier, A. Germain ; préface de Michèle.

Accueil; Préparation de nos cavaliers pour compétitions . comme les compétitions de dressage, d'endurance, et de voltige. . 160 km), tout en préservant la condition physique de sa monture jusqu'à l'arrivée. . Dans ce sport hippique, le cheval porte une sangle munie d'anneaux pour offrir un meilleur appui au voltigeur,.

R300089269: 168 pages - nombreuses photos et nombreux dessins en noir et blanc dans le texte - petite annotation sur le 1er plat. Préface de Michèle Cancre.

Voltige equestre et preparation physique du cavalier voltigeur. s.polier & a.germain: LAVAUZELLE. 1982. In-4 Carré. Broché. Bon état. Couv. convenable.

De la voltige cosaque au saut d'obstacles, en passant par la doma vaquera ou encore le . physiques et sportives aussi bien de la part du cavalier que du cheval. . (une sorte de sangle) muni d'anneaux pour offrir des appuis au voltigeur.

17 févr. 2015 . Une devise qui pourrait sans mal s'appliquer au voltigeur Nicolas Andreani, . Nicolas Andréani se pare d'argent aux jeux équestres mondiaux de . de la préparation physique aux cavaliers des trois disciplines olympiques.

La France s'est qualifiée pour aligner le maximum de cavaliers dans les trois disciplines .. sa monture pendant le stage final de préparation. .. niveau. De 1983 à 1991, Nicole Favereau est professeur d'éducation physique et sportive en .. Elle fait ses débuts dans les sports équestres par la voltige qu'elle pra- tique en.

Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur. Front Cover. Solange Polier.

Lavauzelle, 1982 - Vaulting (Horsemanship) - 168 pages.

24 mai 2014 . 18 jeunes voltigeurs et une dizaine de chevaux ont rendez vous . préparation physique et à la chorégraphie et les après-midi avec les chevaux pour . La voltige équestre en cercle : une discipline d'équipe, source d'épanouissement . discipline source d'épanouissement pour leurs cavaliers elles ont.

salut j'aimerais savoir quoi faire comme exercice en voltige j'en connait . Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur de S.

Dans les arènes romaines, elle faisait partie des exercices militaires utilisés pour former les cavaliers. . Cela exige de la part du voltigeur d'avoir une relation harmonieuse avec le cheval ainsi qu'une condition physique remarquable. . placer les trois voltigeurs qui représenteront la France aux Jeux Equestres mondiaux.

Calendrier de l'été 2013 : 15 et 16 juin : Les Fondamentaux de la voltige de cirque / Conscience du corps et préparation physique du cavalier voltigeur 29 et 30.

La Voltige en cercle met en scène un ou plusieurs voltigeurs qui évoluent sur un . une série de figures où l'équilibre et les aptitudes physiques sont pleinement mobilisés. . Stage 4 (préparation Lamotte et Le Mans) :24 Juin 2018, lieu à définir .. et la technique équestre du cavalier s'en trouve nécessairement améliorée.

Touts les disciplines équestres : CSO, Dressage, Hunter, CCE, Equifeel . ATTENTION : LES ENGAGEMENTS POUR LES CAVALIERS DU CLUB DOIVENT SE FAIRE .. de favoriser la préparation des poneys / chevaux en améliorant la qualité de . voltige LA VOLTIGE en cercle met en scène un ou plusieurs voltigeurs qui.

un entretien afin de connaître l'organisation de la préparation physique et mentale .. réalisée sur l'équipe de France de voltige équestre en cercle, sans résultat significatif. ... France très peu de cavaliers voltigeurs en ligne professionnels.

Soins, préparation et longéage du cheval. . - Gérer la sécurité et l'intégrité physique du cheval et des cavaliers voltigeurs. Deux parties : - Enchaînement.

Les cavaliers peuvent participer aux sélections qui leur permettront de . en place : stage de préparation en France, location d'un cheval, coach sur place, etc. . La Voltige en cercle met en scène un ou plusieurs voltigeurs qui évoluent sur un . de figures où l'équilibre et les aptitudes physiques sont pleinement mobilisés.

Bor. V O L T Í G E U R. f. m. Maître qui enseigne à voltiger sur le cheval de bois. Le Roi a des Officiers Voltigeurs en la grande & en la petite Ecurie pour enseigner.

Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur / S. Polier, A. Germain, 1982.

Autres identifiants. Identifiant BNF : FRBNF119715973. Identifiant.

Ce sport équestre prend sa source au cœur de l'Antiquité, chez les Grecs et les Romains. La voltige servait de préparation physique aux jeunes guerriers. . La culture physique du cavalier a été adaptée aux us et coutumes et ont donné . une réelle relation de confiance entre longeur et voltigeur », précise J.-M. Pinel.

La voltige en cercle est une discipline équestre avec une approche originale : le . le cavalier de travailler sur l'équilibre, les aptitudes physiques, le liant, la fixité, . En compétition, le(s) voltigeur(s) présentent leurs enchaînements devant un ou .. charge ostéopathique en équitation ** · Préparation physique des cavaliers.

Je pense qu'il y a quelques voltigeurs/euses et j'aurai besoin de vos précieux conseils Pour la fête de mon club on prépare un petit . Équitation et cavaliers > .. Donc ne pas hésiter à faire un peu de préparation physique.

. de perfectionnement ou encore de préparation aux examens fédéraux. . C'est également un support idéal, en tant qu'école des aides du cavalier pour lui . du meneur et permettent de tester la bonne condition physique, la franchise, . La Voltige en cercle met en scène un ou

plusieurs voltigeurs qui évoluent sur un.

L'endurance est le sport équestre auquel n'importe quel cavalier, avec un . par un longeur expérimenté pendant que le voltigeur exécute des figures. Ce sport développe la condition physique et l'adresse, tout en favorisant une . On apprend à sauter à cheval en voltige d'abord à l'arrêt, puis au pas, et enfin au galop.

Le dressage vise à l'obtention d'une parfaite harmonie entre le cavalier et le cheval. . se trouve en bonne condition physique, que l'on peut continuer l'épreuve. . Une équipe de voltige est composée de huit voltigeurs, d'un voltigeur de.

Centre équestre Hérault et Gard, poney-club à Marsillargues, Lunel, , cours d'équitation, galops, débouillage, dressage, saut d'obstacles, voltige à cheval. . et la voltige. Nos cours sont adaptés à tous les cavaliers, en fonction de leur niveau. . Travail du cheval et préparation aux concours dans l'Hérault et le Gard.

. la voltige avait pour but premier d'améliorer la forme physique des cavaliers. . c'est essentiellement un sport équestre : il est indispensable que le voltigeur . nous comme amusement accessoire et une simple préparation à l'équitation.

La plupart des sports équestres ont trouvé leur origine dans la chasse, . C'est une des disciplines qui demande un maximum d'efforts du cheval et du cavalier.

Le BCE vous propose la pratique de différentes disciplines équestres : en leçons et . les disciplines équestres visant à développer la relation cavalier-cheval et à . la préparation des poneys / chevaux en améliorant la qualité de leur dressage. . La Voltige en cercle met en scène un ou plusieurs voltigeurs qui évoluent sur.

équestres : l'équitation classique, la voltige équestre et le travail en liberté. . 23 chevaux barbe et arabe-barbe en cours de préparation affectés à une . cavalier professionnel de dressage participant aux plus . comme voltigeur à cheval et dans le dressage de chevaux . et physiques pour être de bonnes montures de.

25 janv. 2010 . voltige en cercle à cheval et à poney: en club . Préparation physique du voltigeur, au cheval d'arçon et à cheval . Pour vos cavaliers :

Beaux-Jeux, n° 9). Voltige équestre (I : Les figures imposées , Il : Préparation du cavalier voltigeur), par Solange . parfaire leur condition physique et assurer un.

12 août 2010 . L'équipe de France de voltige équestre s'entraîne au centre du Maine Gaudin depuis lundi. . Les voltigeurs s'entraînent tour à tour aux figures pour le . Les six juges évaluent les qualités de cavalier, la composition et la . Ensuite, direction le gymnase pour quatre heures de préparation physique,.

Cette nouvelle expérience intéressera les danseurs, sportifs, cavaliers et curieux de . qu'ils aient un minimum de condition physique et pratiquent une activité régulière. Les voltigeurs avertis pourront également parfaire leur travail grâce à un . au sol et voltige à cheval ainsi que l'hébergement éventuel de leurs chevaux.

Aujourd'hui, la voltige équestre est une des premières disciplines que le jeune enfant . d'équitation proposent des figures de voltige à leurs cavaliers débutants ou .. L'entraînement et la condition physique du voltigeur comme de sa monture.

25 sept. 2015 . Cette passion du cheval, de voltige ou de spectacle, demande beaucoup . de préparation physique tant pour le cheval que pour le cavalier ».

Pour les jeunes cavaliers LES SECRETS DES GRANDS Mireille Mirej et Emmanuelle .

Détection et préparation du cavalier de compétition, Christophe Richalet, 2008. .. du dressage et de la condition physique du cheval, qui doit tourner avec régularité au galop . 18 Quelques disciplines Endurance Trec Voltige Attelage.

-Citer les règles élémentaires de sécurité à mettre en pratique en voltige. .. -Décrire quelques

exercices de préparation physique du voltigeur et leur intérêt,.

Le but de l'Equifun est de développer la faculté du cavalier à maîtriser sa . la préparation des poneys / chevaux en améliorant la qualité de leur dressage. LA VOLTIGE en cercle met en scène un ou plusieurs voltigeurs qui évoluent sur un . de figures où l'équilibre et les aptitudes physiques sont pleinement mobilisés.

(Pour cette édition 2014 des JEM, des cavaliers de 57 pays participeront à . la distance au plus vite en le maintenant dans une parfaite condition physique. . La voltige est une discipline mêlant des éléments de gymnastique et de . (Des voltigeurs de 29 pays participeront aux épreuves de ces Jeux Équestres Mondiaux).

tu as Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur de . sinon les livres de galop <http://www.amazon.fr/Être-voltigeur-Galops-> librairie équestre, vente en ligne de livres sur le cheval et l'équitation - Plus de 2000 références. Livres neufs ou d'occasion.

4 janv. 2012 . Les voltigeurs qui évoluent sur un cheval au galop tenu en longe, sur un cercle . Aujourd'hui, la voltige équestre est une des premières disciplines que le . Pendant la préparation physique, on va travailler le cardio pour garder la . C'est une discipline très intéressante pour tout cavalier car elle lui permet.

22 juin 2017 . . impose une parfaite condition physique, alliant souplesse, force et finesse ! . Cascade, voltige et arts équestres, une base solide pour un spectacle de qualité . Il recrute progressivement une troupe de cascadeurs / voltigeurs, lui offrant ainsi . Cavalier - Spectacle équestre Chambord - My Loire Valley.

Favoriser et distinguer les performances de nos cavaliers Amateur pratiquant la .. Le 15 mars, Voltige animé par Frédérique DEFREMONT, lieu à définir. . interventions est « Préparation physique et mentale des voltigeurs, techniques.

L'avion de l'aéro-club du Dauphiné est un CAP 10B, l'avion de voltige de début le plus répandu dans . Le profil standard du voltigeur débutant est un pilote privé qui, après avoir mûri un peu sa . Quelle condition physique ? . fasse exactement, quelle que soit sa position dans l'espace, comme un cavalier et son cheval.

Néanmoins, la présentation du cheval et du cavalier fait partie intégrante de ... le voltigeur s'entraîne au sol sur un « tonneau de voltige » afin de s'échauffer, répéter . très bonne connaissance des chevaux et une bonne condition physique.

17 févr. 2016 . Les voltigeurs peuvent être jusqu'à trois sur un cheval au galop. . la jambe droite à hauteur de la tête, le moulin, où le cavalier tourne en passant . En 1982, l'association nationale pour la voltige équestre (ANVE) est créée sous . d'avoir une bonne condition physique, pour avoir une meilleure résistance.

Art nécessitant la participation de deux cavaliers, un voltigeur et un . à démontrer l'équilibre et les aptitudes physiques mobilisés.

le cheval et le sport Les sports équestres ne doivent pas être confondus . Aux Jeux Olympiques de 1920, la voltige (individuelle et par équipe) était .. Portrait Français : Nicolas ANDREANI (voltigeur) et Marina JOOSTEN . Ainsi, le cavalier d'endurance doit parfaitement connaître les capacités physiques de son cheval.

19 août 2017 . Télécharger des livres gratuits. Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur livre sur livresgo.website.

La Voltige discipline proposée à la Société Hippique de Mulhouse. . Cela exige de la part du voltigeur d'avoir une relation harmonieuse avec son cheval ainsi qu'une condition physique remarquable. . des selles spécifiques sont à disposition de tout cavalier voulant découvrir ou s'entraîner dans cette discipline équestre.

voltige équestre en Belgique. . relativement simples, exigent du cavalier un long et sévère

entraînement physique, et que l'exécution . Grâce à elle, le voltigeur se familiarise avec le caractère et les particularités physiques de sa monture et.

CaP'Poneys se veut un club familial où les cavaliers se retrouvent avec plaisir pour . en fonction des jeux et des résultats); Le physique (motricité, condition physique) . Proche de la gymnastique acrobatique, la voltige équestre est un « sport . Le voltigeur exécute en musique des figures gymniques imposées ou libres,.

4 févr. 2016 . La voltige est une discipline olympique, les jeux équestres, championnat de France. . thérapeutes pour son besoin d'équilibre et des aptitudes physiques du cavaliers, . La Voltige en cercle met en scène un ou plusieurs voltigeurs qui .. de Compétence en Préparation et Travail du Cheval d'Equithérapie.

La Centaurée offre ses Ateliers d'art équestre pour la session d'été 2013! . Les thèmes vont de la voltige au dressage de haute école, en passant par le travail en liberté et . Conscience du corps et préparation physique du cavalier voltigeur.

1 janv. 2017 . L Voltige. M Para-Equestre. SECTION L: VOLTIGE. Le livret des Règlements généraux fait partie .. 206 Tenue Vestimentaire du voltigeur .

8 juil. 2016 . Nous formions une équipe de huit voltigeurs qui fonctionnait très bien. . Concours de voltige équestre au championnat de France de Montivilliers (document remis) .. 8 à 17h, boulot, Et de la préparation physique... . Réunis autour d'une passion commune, les cavaliers échangent de précieux conseils.

Le cavalier montera, en fonction de son âge (de 4 à 77 ans), sa taille et sa force physique ; . dressage et de l'obstacle ainsi que la préparation aux passages de galop. . équestre qui met en scène un ou plusieurs voltigeurs sur un poney/cheval . figures où l'équilibre et les aptitudes physiques sont pleinement mobilisés.

Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur sur AbeBooks.fr - ISBN 10 : 2702500145 - ISBN 13 : 9782702500149 - Couverture souple.

librairie équestre, vente en ligne de livres sur le cheval et l'équitation - Plus de 2000 références. Livres neufs ou d'occasion.

VOLTIGE EN CERCLE, VOLTIGE COSAQUE . Cavaliers confirmés en bonne condition physique . C'est à cette allure que le voltigeur exécute ses figures.

Passionné par le Spectacle Équestre, la voltige cosaque et tout ce qui touche au cheval . Cavalier - Voltigeur . Préparation personnelle a la voltige cosaque; Travail et préparation physique des chevaux; Travail sur les techniques équestres.

Formation privée pour instructeurs des sports équestres et cavaliers . Chapeauté par l'ASV, la voltige équestre est une discipline complète pour le . de l'enfant et le maintien de la condition physique et la santé de l'adulte et l'adolescent. . et l'écurie Denogent possède les structures pour accompagner les voltigeurs.

Presque tous les cavaliers font au moins leurs premières armes sur des chevaux de club. . pour leur formation et la préparation à leur emploi. . 19 - La formation et l'évaluation des cavaliers, des voltigeurs (pratiquants de la voltige à cheval) e (. .. regroupant des « qualités mentales » et des « qualités physiques³⁸ »).

Les cours proposés vont du niveau débutant jusqu'au galop 7 - Nous organisons également des sessions d'examens fédéraux et des compétitions officielles.

Les capacités physiques du Cavalier : Il doit maîtriser son corps en étant à la fois souple . La préparation physique peut varier en fonction du niveau de pratique et des . La voltige, une discipline d'équipe équestre où tout n'est qu'harmonie. La complicité entre les trois partenaires, le longeur, le voltigeur et le cheval, doit.

24 sept. 2014 . Le concours complet nécessite que le cavalier ait une expérience des 3 .. La Voltige en cercle met en scène un ou plusieurs voltigeurs qui évoluent sur . où l'équilibre et les

aptitudes physiques sont pleinement mobilisés.

Benjamin propose des cours d'acrobatie au sol et de voltige à cheval. . Pour les cavaliers expérimentés, un travail complémentaire aux techniques d'enseignement classiques: préparation physique, assouplissements, décontraction, . Pour les voltigeurs, perfectionnement technique (efficacité,esthétique, légereté) et.

Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur . Après des considérations générales sur la discipline de la voltige, les auteurs étudient les.

Créé par des cavaliers et des professionnels du cheval, ce site a été conçu pour . vétérinaires sont prévues pour juger de la condition physique du cheval. .. On peut distinguer deux formes de voltige : la voltige en cercle et la voltige en ligne. . muni d'anneaux qui sont autant de point d'appui pour le voltigeur qui réalise.

Cavalier cascadeur, il fait également de la voltige, de l'escrime, du jonglage et des acrobaties. Il a doublé Pierre Durand jeune dans Jappeloup, et participé à.

Toutes les informations de la Bibliothèque Nationale de France sur : Voltige . Voltige équestre et préparation physique du cavalier voltigeur / S. Polier,.

Détails: Catégorie : Les métiers de l'art et du spectacle équestre. Définition du . On trouvait des dresseurs, des voltigeurs, des cavaliers de dressage. Peu à peu . Le candidat doit être motivé, souple, en bonne condition physique. . Il faut être performant en équitation, en voltige, en dressage, être athlétique, sportif, motivé.

