

A propos de Centered Riding, Inc.



Centered Riding, Inc. est une organisation d'éducation permanente sans bût lucratif, établie pour certifier des instructeurs, promouvoir, enseigner et pérenniser l'Équitation Centrée et le travail de Sally Swift.

Nous proposons :

- **Centered Riding Instructor Directory**
- **Calendrier et dates de stages d'Équitation Centrée**
- **Trois types d'adhésion à l'organisation Centered Riding : membre instructeur, membre cavalier ou membre de soutien et professionnel**
- **Centered Riding E-Bulletin**
- **Centered Riding Symposium**
- **Information et orientation vers des représentants et instructeurs d'Équitation Centrée certifiés près de chez vous**

**Visitez le site :
www.centeredriding.org**

Stages d'Équitation Centrée

• **Open Centered Riding Clinics**

Est un stage ouvert à tous les cavaliers, de différents niveaux appartenant à différents disciplines. Première introduction aux principes de l'Équitation Centrée ou formation continue pour les cavaliers ayant déjà une expérience en Équitation Centrée

• **Centered Riding Instructor Course** est une formation sur 7 jours, en deux parties, pour former les instructeurs à appliquer les techniques d'Équitation Centrée dans leurs cours en leur octroyant le titre d'instructeur Level I Centered Riding.

• **CR Instructor Update Clinics** Une approche plus approfondie, une formation continue et une possibilité d'avancement et de perfectionnement pour les instructeurs d'Équitation Centrée certifiés. Cette 'mise à jour' est obligatoire tous les 2 ans.

Centered Riding Instructor Levels
Level 1 L'instructeur de niveau 1 est capable d'appliquer les techniques de l'Équitation Centrée dans sa discipline équestre.

Level 2 L'instructeur de niveau 2 permet de se perfectionner en Équitation Centrée.

Level 3 est compétent pour donner des Centered Riding Open Clinics

Level 4 est compétent pour donner des CR Open & Advanced Clinics, CR Instructor Courses et des Instructor Update Clinics



Centered Riding

Mind, Body, Horse

**USA : Email: office@centeredriding.org
www.centeredriding.org**

Comment trouver un instructeur ou un stage d'Équitation Centrée?

"Centered Riding" est une marque déposée, appartenant à Centered Riding, Inc. Seul les instructeurs actuellement certifiés peuvent annoncer un enseignement en Équitation Centrée ou donner des stages utilisant l'intitulé Équitation Centrée.

INSTRUCTEURS CERTIFIES D'ÉQUITATION CENTRÉE EN BELGIQUE

**www.centeredridingbelgium.weebly.com
centeredridingbelgium@gmail.com**

FB: CENTERED RIDING BELGIUM

Qu'est-ce que l'Équitation Centrée?

L'Équitation Centrée apporte un regard innovant sur l'équitation traditionnelle en intégrant une prise de conscience de soi par le mouvement, le centrage et l'imagerie mentale. L'Équitation Centrée s'applique à toutes les disciplines équestres et à tous les niveaux de cavalier. Elle facilite la communication entre le cheval, le cavalier et l'instructeur. Sally Swift, auteur de plusieurs best-sellers, est à l'origine de cette nouvelle équitation, transmise à travers le monde par des instructeurs agréés.

L'Équitation Centrée se base sur une bonne connaissance de l'anatomie du cheval ET du cavalier, des équilibres en jeu et des mouvements. Vient ensuite la compréhension de l'influence du mental sur le corps physique et l'impact de ces deux composantes sur le cheval.

Elle emprunte aux arts martiaux orientaux les principes de centrage et d'ancrage et intègre également la conscience de soi, les images mentales et la psychologie du sport.

Les quatre bases de l'Équitation Centrée

Yeux doux - Accroît la conscience visuelle et physique, la vue périphérique et le ressenti ou 'feeling' équestre.

Respiration - L'utilisation correcte du diaphragme et de la respiration améliore la position et la décontraction, ainsi que l'impulsion.

Équilibre ou blocs de construction

Alignement du corps du cavalier pour un meilleur équilibre, plus de rectitude et d'aisance dans le mouvement.

Centrage - Tout comme dans les arts martiaux, utiliser son centre d'équilibre, de mouvement et de contrôle, situé au creux de son corps, donne une force tranquille, de l'aisance et de l'énergie.

Ces bases fondamentales sont associées à un ancrage ou une liaison au sol, qui stabilise et équilibre, et une intention claire pour un contrôle efficace et une juste utilisation des aides. Cet ensemble résulte dans une liberté de mouvement et une communication fluide et confiante entre le cheval et son cavalier, et peut aider à résoudre de nombreux problèmes rencontrés à cheval.

Quel sont les bénéfices de l'Équitation Centrée?

L'Équitation Centrée vous enseigne COMMENT utiliser votre mental et votre corps physique afin de parvenir à mettre en place les aides nécessaires à une bonne équitation. Les techniques tendent vers plus de souplesse et de stabilité, avec des aides plus claires et précises, menant à une monte plus confortable et moins stressante, aussi bien pour le cavalier que pour le cheval. En essayant et en appliquant ces principes à travers les mouvements et les réactions de votre cheval, vous vous mettez au diapason l'un de l'autre et travaillerez dans un ensemble harmonieux. Les techniques d'Équitation Centrée agissent sur la confiance et le plaisir, en relâchant les tensions chez le cheval, comme chez le cavalier, ce qui facilite l'apprentissage. Elles peuvent également soulager les cavaliers ayant des problèmes physiques ou chroniques engendrant des douleurs pendant ou après la monte.

