



Passionnée
Garance, 9 ans, alterne voltige et équitation depuis 4 ans.



Je serais plus à l'aise sans bombe et sans gilet, moi aussi !

Complices
Jérémy, le moniteur, dirige Kelan avec la voix. Son pas régulier assure la sécurité du cavalier.



En équilibre
Les chaussons, les mousses et cette bande de cuir, le surfaix, aident à tenir sur le cheval.

Un échauffement au sol
 🌸 Poignets, hanches, nuque : on s'étire comme à la gym ! Sous l'œil de Charlotte... et la main d'Inès, Garance assouplit son bassin. Aïe !
 🍷 Chacun à son tour chevauche le tonneau pour s'entraîner à monter, se lever et, surtout, se rasseoir sans tomber !
 🌸 Place aux figures plus compliquées. Étienne et Inès assurent la parade du poirier. Qui a dit "guiiii" ?

Et hop, un poirier au trot ! C'est parti pour une séance de voltige avec Garance, sur Kelan des Rêves.

Garance

reine de la voltige



À l'abordage !
Pour commencer, Garance pose ses pieds au même rythme que Kelan : elle l'aborde.



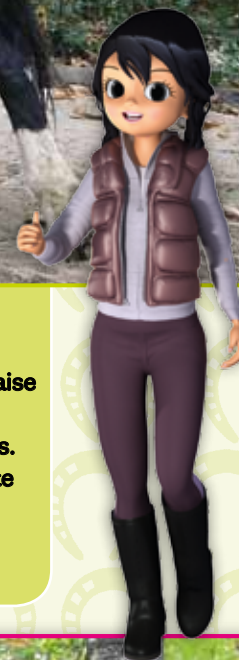


**En voltige,
l'athlète, c'est
le cavalier.**



En équipe
Les filles travaillent
leur porté au sol,
puis sur Kelan.
Charlotte reste
à côté pour
les assurer.

Bravo les filles !
Vous allez épater tout
le monde au concours.



Une danse dans les airs

Après la technique, place aux figures libres. Eh oui, la voltige, c'est d'abord de la gym. Pas besoin de savoir diriger le cheval : Jérémy s'en occupe ! Les cavaliers inventent des acrobaties seuls ou à plusieurs. Les plus avancés aident les débutants, garçons et filles travaillent ensemble. Calée sur l'encolure, Élodie fait face à Inès. Elles testent leur porté à l'arrêt, puis au pas. Samedi prochain, on essaie au trot ?

Pour te lancer !

La voltige équestre, discipline reconnue par la Fédération française d'équitation (FFE), se pratique souvent dans des clubs spécialisés. Pour trouver le tien, regarde le site de la FFE (www.ffe.com/cavalier) ou de l'association de voltige (www.asvef.com).

