



# GRANDPRIX

S'abonner

MENU



**Antarès Sellier x BS Designs, la fine et unique personnalisation d'un casque**



**Normandy Horse Meet'Up, premier salon dédié à l'innovation et au bien-être équin**



**« L'été des Champions », la location longue durée à l'honneur chez Böckmann**



**Re de de d'I Mi**



Corriger sa posture à cheval : la méthode Didier Lavergne, sur les conseils de Nathalie Coulais

© Florian Serieys

## Corriger sa posture à cheval : la méthode Didier Lavergne, sur les conseils de Nathalie Coulais

Lorène FAUCOMPRÉ [SPONSORISE](#) 27/03/2023 |



*Il est fréquent qu'un cavalier soit déséquilibré, asymétrique, ou qu'il ait des problèmes de position à cheval. Ces défauts de fonctionnement et d'équilibre se répercutent sur sa monture et sa locomotion en pâtit. Nathalie Coulais – au sein de son centre équestre, l'Écrin*

### NEWS

JUMPING | 11/08/2023

**CSIO 5\* Dublin : victoire historique de la Suisse**

COMPLET | 11/08/2023

**Gireg Le Coz: "Aisprit était vraiment avec moi"**

JUMPING | 11/08/2023

**CSI 4\* Deauville : le Britannique Guy Williams continue sur sa b...**

ENDURANCE | 11/08/2023

**Ch-Eu-E: la sélection française pour les championnats d'Europe S...**

COMPLET | 11/08/2023

**Jérôme Robiné: "Pour le cross, il faudra beaucoup se fier à ses ...**

GENERAL | 10/08/2023

**Longines Deauville Classic : Toscane Carloni Richard et Théo Bac ...**

JUMPING | 10/08/2023

**Geoffroy Martinez met un terme à sa carrière**

JUMPING | 10/08/2023

**CSIO 5\* Dublin : l'ordre de départ de la Coupe des nations**

COMPLET | 10/08/2023

**Kitty King: "Le tracé du cross est un mélange entre Bramham et L ...**

Plus de news

*du Cédon, dans le Gers – vous propose des solutions pour améliorer le fonctionnement postural du cavalier et permettre une meilleure performance du couple.*

## Quand la méthode s'impose

Monitrice et gérante de l'[Écrin du Cédon](#), installé à Clermont Pouyguillès, dans le Gers, Nathalie propose des [séances de posture](#) pour le cavalier et le non-cavalier à cheval. « *Après trois entorses à ma cheville gauche, j'ai développé une douleur chronique aux cervicales. J'étais cambrée et décalée à droite, galoper à droite était très inconfortable et sauter me provoquait systématiquement une lombalgie aiguë. J'ai découvert la méthode de Didier Lavergne et m'y suis formée (à lire absolument, son livre Fonctionnement musculaire du cavalier, confort et performance), j'ai eu des résultats impressionnants et, surtout, je n'ai plus eu mal du tout ! J'ai inclus cette pratique dans mes cours et pour moi-même* », introduit Nathalie. Depuis, la monitrice propose aujourd'hui ses séances dans son écurie ou à l'extérieur.

**Cécile Lefebvre**

Cavalière de dressage amateur 1

*"Je suis venue avec une douleur au mollet gauche, comparable à une crampe lorsque je montais à cheval. Suite aux étirements et la modification du positionnement de mes jambes grâce aux cales (que j'utilise toujours), je n'ai plus ressenti aucune douleur. Ça a été incroyablement efficace sur le long terme car cela fait maintenant deux mois que la séance a eu lieu !"*



## Observer les défauts, les analyser et les corriger

« *Concrètement, je suis en tête à tête avec mon élève entre 1h et 1h15 et commence la séance par une lecture de la personne à pied, en statique et en dynamique. Les particularités observées à pied se retrouvent à cheval. En selle, la séance débute par ce qui gêne le plus le cavalier, douleurs, asymétrie ou défaut principal ; on peut travailler à améliorer le fonctionnement du cavalier pour qu'il soit plus efficace dans sa pratique et dans son corps* ». Les principaux défauts qu'une séance va pouvoir corriger sont l'asymétrie, les pieds en canard, les jambes en avant, les genoux serrés, les coudes écartés, etc. « *La plupart du temps, ces défauts sont liés à des muscles en excès de tensions ou à des préférences motrices inscrites depuis longtemps dans le corps. Par exemple, les problématiques de jambe en avant peuvent notamment provenir du manque de souplesse de la cheville. Dès lors, pour descendre son talon, le cavalier pousse sa jambe vers l'avant mais ne peut plus se lever... et met alors ses épaules en avant. En séance, je recherche avant tout un compromis de fonctionnement et respecte la morphologie de mes cavaliers* ».

### ● LE MAG



S'abonner à GRANDPRIX

### ● EN LIVE SUR GRANDPRIX.TV

[AUVERS NATIONAL AOUT 2023](#)

[WEEK#1](#)

AUVERS - PISTE DU CHATEAU

[LONGINES DEAUVILLE CLASSIC](#)

[CSI4\\* AOUT 2023](#)

LONGINES DEAUVILLE CLASSIC - LIVE

[LONGINES DEAUVILLE CLASSIC](#)

[CSI4\\* AOUT 2023](#)

LONGINES DEAUVILLE CLASSIC - INTER

### ● RÉSULTATS LIVE

[CSIO 5\\* DUBLIN](#)

[CSI 5\\* LONDRES](#)

[CSI 4\\* DEAUVILLE](#)

[CSI 4\\* OPGLABBEEK](#)

[CSI 3\\* LANGLEY](#)

[CSI 2\\* DIELSDORF](#)

[CSI 2\\* CERVIA](#)

[CH-EU-CCI 4\\*-L LE PIN-AU-HARAS](#)

[CCIO 4\\*-S BROMONT](#)

[CCI 4\\*-S HARTPURY](#)

[CH-M-YH-E 120 8YO PADISE](#)

### Leila Meldesi

"Grâce aux séances avec Nathalie j'ai pu travailler sur ma position, mon attitude à cheval. Avec le temps elles s'étaient dégradées et je ne savais plus par où commencer. Nathalie m'a recentrée au sens propre comme figuré. Les exercices sont progressifs et décomposés avec un travail très doux pour le corps. Les bénéfices à cheval et aussi à pieds sont immédiats !"



Les séances de posture permettent d'apprendre à s'étirer correctement, dans la douceur, en utilisant la respiration ; cela aide à prendre conscience de son corps et de ses défauts, faire le lien entre asymétrie du cheval et celle du cavalier et, enfin, continuer à s'étirer en autonomie. Il est également possible de faire les étirements au sol et d'en vérifier les bienfaits ensuite en selle si le cheval est trop dans le sang et ne tient pas l'immobilité. *« Peu importe le niveau du cavalier ou sa discipline, je ne discute pas technique équestre, le cavalier me parle de ses difficultés et j'enquête pour trouver quel muscle fait trop ou pas assez son travail ! »*

### Léna Cugge Ostéopathe animalier

"J'ai pu assister à une séance en tant qu'auditeur et j'ai été époustouflée par les changements observables sur la cavalière et sur la locomotion du cheval au fil de l'avancée de la séance. Les résultats sont bluffants et immédiats, durables dans le temps avec des exercices qui permettent de continuer à évoluer. Le soulagement des tensions est immédiat, cela a modifié ma posture debout mais aussi en conduisant et allaitant. Je recommande, que ce soit de ma propre expérience ou en tant qu'ostéopathe animalier du fait de l'impact du cavalier sur sa monture."



## Des bienfaits à cheval comme au quotidien, cavalier ou non !

*« Cerise sur le gâteau, ces exercices peuvent également soulager des douleurs engendrées par des chaînes musculaires en excès. Les séances peuvent donc aussi s'adresser aux non-cavaliers, qui seront tenus en main pour la partie à cheval. Après la séance à cheval, on reprend encore quelques minutes à pied pour vérifier la démarche du cavalier, voir s'il reste des asymétries, des blocages, etc. Enfin, je donne des exercices de renforcement et d'étirement à faire ensuite chez soi et au quotidien. Par le dialogue, l'active participation du cheval, la respiration, la décontraction, les doux étirements, etc., on arrive à de réels changements, et ce sont toujours d'excellentes petites ou grandes victoires »*, sourit en conclusion Nathalie Coulais.

**Morgane Pelligrinelli**

## Conseil en ergonomie de la selle

*"Cavalière amatrice et saddle-fitteuse, la méthode de Nathalie m'intéressait à la fois personnellement et professionnellement. Ayant conscience de l'importance des appuis et de notre posture à cheval, et ayant vu des clients transformés, j'ai testé une séance de posture. Par une lecture du corps, des étirements simples et des images mentales, Nathalie nous permet de vraiment prendre conscience de nos asymétries et de travailler de sorte à les réduire dans notre vie quotidienne. Sa collaboration professionnelle est également précieuse car le matériel n'est qu'un facteur d'adaptation au couple mais ne peut pas se substituer à une vraie conscience du corps du sportif que doit être le cavalier."*

**Plus d'infos :**

[Travailler sa posture à cheval](#), méthodes Didier Lavergne et Alexander.

[Nathalie Coulais](#) - 06 82 03 61 91 - [ecrinducedon@outlook.fr](mailto:ecrinducedon@outlook.fr)

[Centre équestre Écrin du Cédon](#), Route de Mirande, 32300 Clermont

Pouyguillès

Séances sur place ou en déplacement.

**Prochains stages à l'extérieur :** 14-15 mai au domaine du Pinsun (64), 29 mai à l'Écurie d'en Busquère (31), 18 juin à l'Écurie la Femme chaussette (33).

**Prochains stages sur place :** 23 avril, 7 et 8 mai (Posture et Pilate du cheval, stage co-animé avec Heleen Bouman), 4 juin.

**Appel aux concepteurs d'étriers :** Nathalie Coulais cherche un partenariat pour développer une semelle évolutive à clipser sur l'étrier pour aider les cavaliers souffrant de dysmétries d'appuis

**Sophie Amoros**

*"Il y a un mois de cela, je n'imaginai pas ce que pouvaient m'apporter des séances de postures, des étirements, renforcements musculaires personnalisés et une adaptation de ma selle... Je n'en avais aucune idée."*

*Aujourd'hui, fini le mal de dos, ma sciatique est d'ailleurs en sourdine, mes pieds ne dansent plus la danse des canards et je ne penche presque plus du côté où je vais tomber. Encore quelques séances de prise de conscience concernant le côté que je "rétrécis" et pour le trot me seront cependant nécessaires !"*





La Femme Chaussette



L'Ecrin du Cedon



L'Ecrin du Cedon



# GRANDPRIX

12/08/2023 10:15



© Copyright 2020, All rights reserved. - [Politique de confidentialité](#) - [Contact](#) - [CGU](#)